

^E
Poder di
Speransa

Vensiendo depreshon,
ansiedat, kulpabilidat i strès

Julián Melgosa ▶◀ Michelson Borges

Titulo original: THE POWER OF HOPE
Kòpirait © 2017 di Review and Herald® Publishing Association.
Derechinan reservá. Edishon aktual publiká ku permit di esun ku tin kòpirait



IADPA

Inter-American Division Publishing Association*
2905 NW 87th Avenue, Doral, Florida 33172, USA
Tel. (305) 599-0037 • mail@iadpa.org • www.iadpa.org

Presidente **Pablo Peria**
Visepresidente di Asuntunan Editorial **Francisc X. Gelabert**
Visepresidente di Produksjon **Daniel Medina**
Visepresidente di Servisio na Kliente **Ana L. Rodriguez**
Visepresidente di Finansa **Saúl Ortiz**

Traductor
Audrey Provance

Revisjon termino mediko
Ludwig R. Hermina

Diseñadó
Eliás Peiró Arantegui

Artista di Layout
Daniel Medina Goff

Kòpirait © 2018 di e edishon aki
Inter-American Division Publishing Association*

ISBN: 978-1-61161-830-3

Di prent pa
USAMEX, INC.

Di prent na Mexico/Printed in Mexico

Promé edishon: Septèmber 2018

Imágennan pa kortesia di: Fotolia.com

Reproduksjon total òf parsiál di e buki aki (teksto, ilustrashon, diagramnan) prosesamentu i transmishon di informashon sea pa medianan elektróniko o mekániko, fotokopia, audio òf kualke otro medio sin permit por eskrito di e publikadó ta prohibi i ta kastigabel pa lei.

Tur versikulo ta saká for di Beibel Sannu. Kòpirait 1997 pa Editorial Evangéliko. Tur derecho reservá.

E outornan ta asumí tur responsabilidad pa e eksaktitut di tur echo i sitashon marcadu sítá den e buki aki.

KONTENIDO

1. Salú: Tur Kos ta kuminsá den bo Kabes	7
2. Ansiedat: Fiha di mas riba Futuro	17
3. Depreshon: Fiha di mas riba Pasad	31
4. Strès: Fiha di mas riba Presente	49
5. Traumanan Sikológiko	61
6. Sklavisá pa Adikshon	73
7. E Sentimentu di Kulpa	87
8. Un Mònster Paden	93
9. Tepnan di e Kreador	101
10. E Poder di Speransa	117

1

Salú Tur kos ta den bo kabes

Despues di un dia tenso na trabou, ku yen di problema pa bo resolvé, numeroso e-meil pa kontestá i yamadanan di telefon pa yama bèk, Pablo kier a yega kas, kome algu, relahá den sofa, i djis wak algu na televishon. Sin embargo, tráfiiko pisá a pone ku e minütnan usual den outo a bira oranan largu. Tabata skur ora ku porfin el a yega kas. Drentando kas, mesora el a kita su sapatunan, benta su aktetas den un huki, kumindá su kasá lihé lihé i a tira un bista riba su dos yunan ku tabata hunga riba e tapeit. Despues di un baño kayente el a bisti paña konfortabel i a bai sinta na mesa pa kome.

“Tin algu di kome?” el a puntra seku.

“Bo mama a yama algun ratu pasá. E tabata reklamá ku tin algun luna ku bo no a bishit’é.”

“E sa ku mi no tin tempu pa e kos ei.” Mi tin mas kos pa hasi ku bai mir’é. Kuantanan pa paga. Problemanan pa resolvé. I e supervisor nobo no ke laga mi na pas. Ki muhé tan imposibel. Mi ta kere ku e tin miedu pa e kompania no frakasá. Di bèrdat ta duru pa traha kuné. E ta hasiendo mi loko!”

“Esei ta tur loke bo ta papia di dje último tempu—**problema**, resibu i bo supervisor. Bo ni sikiera a nota ku bo yunan ta den sala? Henter atardi Marko tabata puntra kuant’or lo bo a yega kas.”

“Nos ta bai tin e diskushon aki atrobe, meskos ku tur otro dia? Keho i mas keho! Nan ta molestiá mi na trabou, i despues bo ta molestiá mi na kas! Bo ta kere ku ta fásil pa mantené un famia ku djis mi salario so?”

E último palabranan aki a dal Silvia kaminda e ta hasi mas doló. No tabata hustu. El a stòp di traha pa motibunanan di salú, i e tabata sa esaki. Miéntras tabata un bendishon pa pasa mas tempu ku e yunan, skucha su kasá su rekordatorionan frustrante dia tras dia tabata bira insoportabel.

“Nos yunan ta kresiendo i kasi nan no konosé nan tata. I mi no ta ni bai menshoná e estado di nos matrimonio!”

“Por favor, wanta un ratu! Mi ta kansá, mi tin doló di kabes i mi no tin pasenshi pa hiba e kombersashon aki aworakí.”

Na e momentu ei, Pablo su yu muhé di seis aña a dun’é un envelòp.

“Aworakí no, dushi! Bo no ta mira ku bo mama i ami ta pa-piando?” Pablo a respondé tumando e papel.

Sin kuidou el a pròp e den su saku, sin paga tinu na e yu muhé chikitu, ku a kita bai ku wowonan yen di awa.

“Asina estúpido bo ta? Bo no por mira loke bo ta hasiendo ku nos famia?”

“Esaki ta basta pa mi! Mi ta bai drumi. Mi a kaba di pèrdè apetit.”

Pablo tabata sinti ku e tabata pèrdiendo kontròl di su mundu. E hòmber ku sa tabata firme i sigur di su mes no tabata por manchá su mes bida. Pensamentunan negativo tabata tuma kontròl di su mente. Su selebre tabata den krísis, i mal rekuerdonan kontinuamente tabata hasi kosnan mas pió. Su kurpa tabata den un estado di fatiga eksesivo pa motibu di falta di **chersisio físiko**.

Su supervisor tur di strès e mes, konstantemente tabata pidié tur sorto di rapòrt. Tur loke e tabata ke ta un tiki sosiegu i soño—i por ta ku nunca mas e lo a spièrta.

El a drumi riba kama i ora el a bòltu riba su banda, el a sinti algu zona den su saku. Sakando e envelòp machiká, el a habrié i a haña un nota ku algu skirbí riba dje ku crayon. El a sinti un doló na su boka di stoma segun e tabata lesa e palabranan, “Mi stima bo papi.”

Buraku pretu

Bo a sinti bo nunca manera Pablo, hundi den kompromisunan i no kapas pa atendé ku tantu kos pareu? Bo no a sinti nunca pa tira e sèrbètè den rin i kore bai na un lugá leu for di hende? Por ta abo ta di bon i bo dianan ta pasa bai kalmu, sin ningun desgrasia. Na e momentu aki, miónes di hende ta sufri e efektonan di ansiedat, strès i depreshon. E problemanan aki a bira kada bes mas komun den nos mundu.

Algun tempu pasá, Stephen Hawking, e famoso fisiko britániko, a hasi un ekspreshon ku a bira viral riba retnan sosial. Su tópiko no tabata teorinan fantástiko tokante diferente universo. Hawking, ku pa dékadananan a biba limitá na un rolstul pa motibu di un malesa neurológiko degenerativo, a duna konseho na hendenan ku ta sufri di depreshon. Hawking a bisa, “e mensahe di e lektura aki ta ku burakunan pretu no ta dje pretu manera a pinta nan. Nan no ta e prizonnan eterno ku un tempu a pensa nan ta. Kosnan por sali for di e buraku pretu tantu for di parti pafó i posiblemente na un otro universo. Pues si bo ta sinti ku bo ta den un buraku pretu, no entregá—tin un salida.”

Podisé e palabranan di Hawking no por restorá konfiansa pa un hende manera Pablo, ku ta bibando den un “buraku pretu” di ansiedat, depreshon i pensamentunan suisidal. Tin un salida *di bèrdat* for di e problemanan aki? Tin speranza? Un hende *por* gatia sali for di e burakunan pretu ku su bida ta presentá?

E Poder di Nos Pensamentunan

E dicho popular, “Kaminda tin boluntad, tin un kaminda”, tin un gran parti di bèrdad. Kada atleta sa ku kibra un rekòrt no ta simplemente e resultado di preparashon físiko, pero ta bin tambe di kultivá e pensamentunan korekto den e mente. Meskos, e kosnan ku nos ta hasi, e emoshonnan ku nos ta sinti, i asta e malesanan ku nos ta sufri di dje ta originá den nos pensamentunan.

E *ambiente* (hende, lugánan i sirkunstansianan), nos *personalidad* (optimista òf pesimista, deskonfiá òf sigur, gusta papia òf ketu), rekuerdonan i eksperensianan ta springplanknan pa dirigí nos pensamentunan. Kada persona por kontrolá su pensamentunan i dirigí su boluntad. Ku eksepsjon di reakshonnan instintivo òf akshonnan ripití den nos kustumbernan, loke nos hasi tin su origen den nos pensamentunan.

Laga nos wak e tres kasonan aki:

- Promé ku e topa ku un agente di propiedat inmóvil, Morris no a pensa pa kumpra un propiedat. Sin embargo, e atmósfera di kortesia, e potrètnan bunita di kasnan disponibel i e plan di pago fásil presentá a enkurash’é pa konsiderá e posibilidat di kumpra un kas. El a bai kas i a pensa tokante di e asunto. El a imaginá muda pa un residensia mas grandi i mas sigur, ku un skol den besindario pa su yunan i aksesu fásil na transporte públiko. Denter di dos dia, el a firma e kontrakt.
- Eloise a bai kome ku dos kolega bicu di skol. Nan a pasa un ratu bon papiando di dushi rekuerdonan i di nan situashon di e momentu ei. Bèk na kas, Eloise a kompará su bida ku esun di su amiganan. El a konsiderá tur e detayenan, a rekordá pasado, i a yega na e konklushon ku su amiganan tabata mas felis kuné. Mesora, el a kai den depreshon segun e tabata pensa di su mes bida. Su beis tristu a dura diferente dia.
- Victoria tabatin un bon relashon ku kasi tur hende. Lunanan promé, e tabatin un diskushon desagradabel ku su ruman hòmber, i nan no tabata papia ku otro. E no kier a hasi pas

kuné pasobra el a sufri pa motibu di su insultonan. Ora el a kòrda riba e malkomprondementu, el a bira rabiá i a sinti walmentu di stoma.

Den tur tres kaso tin un relashon kla entre pensamentu, komportashon i estado mental.

Kon lo tabata si Morris, Eloise i Victoria a kambia e kurso di e proseso di nan pensamentu? Nan tur tres probablemente lo por tabatin un reakshon muchu mas diferente.

Den kualke sirkunstansia, nos tur por kontrolá nos pensamentunan. I p’esei, ku mas òf ménos difikultat, nos por nutri esakinan, guia nan, amplia nan, mengua nan òf rechasá nan.

Hopi hende sa kiko pa hasi ora nan ta sinti kualke malesa físiko—un ferkout, doló di kabes, òf doló di stoma. Sin embargo, poko hende sa kiko pa hasi ora nan ta sinti ansiedat, preokupá, nervioso, rabiá òf impasiente. Esakinan ta estadonan mental tók-siko ku nos mester enfrentá.

Kon bo por identifká pensamentunan negativo? Kon bo por sa ku nan lo hiba bo na un komportashon indeseá òf na un estado mental negativo? Pa evitá pensamentunan inapropiá, bo mester adoptá un estilo di bida guiá pa prinsipionan i balornan moral, manera honestidat, responsabilidad, hustisia, respèt pa otronan, integridat i verasidat. E idea prinsipal ta pa kultivá bon balornan i pa desaroyá un estilo di bida basá riba prinsipionan ku ta krese gradualmente. Esnan ku ta guiá pa e prinsipionan ei ta terminá, naturalmente i spontaneamente, kultivando pensamentunan optimista i konstruktivo, ku e resultadonan benefisioso korespondiente.

Den *Mind and Body Health Handbook*, e investigadónan David Sobel i Robert Ornstein ta demostrá evidensia di e benefisionan di pensamentunan optimista i e sentido di kontròl riba algun áreanan di salú:

- *Sistema imunológiko.* Saliva humano ta kontené supstansianan kímiko ku ta protehá nos di infekshonnan. E nivelnan di protekshon di e supstansianan aki ta mas efektivu riba e dianan ku nos ta sinti nos felis i satisfecho ku riba e dianan ku nos ta tristu.
- *Kanser.* A siña un grupo di pashèntnan ku kanser pa pensa di un manera positivo i konstruktivo i pa uza téknikanan pa relahá. E estudio a mostra ku e antikuerponan di e pashèntnan aki a bira muchu mas aktivo ku esnan ku nan a haña serka pashèntnan ku no a haña e instrukshonnan aki.
- *Biba largu.* Un grupo di individuonan di edat ku tabata biba den sentronan kaminda hende ta haña asistensia a haña libertat pa tuma desishonnan chikitu (e sorto di kuminda di anochi, skohe un pelíkula un bia pa siman, etc.). Dor di e akshonnan aki, nan a proba di ta mas felis i satisfecho. Despues di un aña i mei, e indèks di mortalidat di e grupo aki tabata 50% ménos ku esun di esnan ku no a haña oportunidat di hasi eskoho.
- *Post-operashon:* basá riba datonan di personalidat, a parti pashèntnan ku a pasa den un operashon di kurason den dos kategoria—e optimistanan i e pesimistanan. E optimistanan a rekuperá mas lihé, a sufri ménos komplikashon i a bai bèk na nan aktividatnan normal mas lihé ku esnan pesimista.
- *Salú general.* A pidi e partisipantenan na un investigashon pa traha un lista di eventonan positivo i negativo ku nan lo bai enfrentá durante e diferente añanan benidero. Despues di dos aña, a saminá e estado di salú di tur partisipante. Kompará ku esnan ku un punto di bista negativo, esnan ku tabata optimista tokante futuro tabatin ménos síntoma di malesa.

Un manera pa tin un vishon optimista riba bida ta pa rechasá pensamentunan negativo i supstítuá nan ku opshonnan positivo. Hopi bia, sin realisá esaki, nos amigu Pablo tabata pensa riba problemanan na trabou, su supervisor iritante, e reklamonan di

su kasá, etc. Pensamentunan pesimista generalmente ta sosodé outomátikamente i ta sorprendé e individuo, i no tin lógika den nan. Konsekuentemente ta importante pa identifiká nan i pa kambia e tipo di pensamentunan aki. Pensa optimista mester ta un kustumber konstante di aktividat mental. E lo mester kubri kada aspekto di bida. Esakinan ta e áreanan ku mester konsiderá:

- *Pensamentu positivo tokante bo mes.* No forma bo konsepto di bo mes komparando bo ku personahenan di televishon òf di pelíkula òf figuranan públiko. Nan ta presentá un imágen irealístiko. Rekonosé bo limitashonnan, i hasi algu pa mehorá bo mes. Mas importante, no lubidá di enfatisá bo balornan i abilitatnan. Rechasá pensamentunan outodestruktivo. Kòrda e palabranan di Hesus den Lukas 21:15 “pasobra lo Mi duna boso boka i sabiduria ku ningun di boso oponentenan lo no por resistí ni refutá.”
- *Pensamentu positivo tokante pasado.* No por kambia pasado. Nos mester aseptá asta e kosnan desagradabel ku a sosodé. No tira falta riba pasado pa e situashonnan difisil di awe. No tin niun sentido. No kibra bo kabes ku kosnan desagradabel ku a pasa den pasado. Reflekshoná riba e felisidat i éksitonan di ayera. Konsiderá Pablo su konseho den Filipensenan 3:13, 14: “Rumannan, mi no ta pretendé ku mi mes a gar’é kaba; ma un kos mi ta hasi: lubidando loke a keda atras i aspirando na loke ta dilanti, mi ta hasi tur esfuerso pa alkansá e meta, pa haña e premio di e yamada selestial di Dios den Kristu Hesus.”
- *Pensamentu positivo tokante futuro.* Por forma futuro, asina ku bo aktitut di awe ta afektá bo éksito di mañan. Pensa ku konfiansa i tene speransa lo oumentá bo probabilidad di un futuro mas felis. I si tin algu negativo ku lo por pasa, plania adelantá di manera ku angustia lo no poderá di bo si e sosodé. Dios ta primintí den Yeremias 29:11 “Pasobra Mi sa e plannan ku Mi tin pa boso,” SEÑOR ta deklará, ‘plannan pa pas i no pa kalamidat, pa duna boso un futuro i un speransa.’

- *Pensamentu positivo den relashon ku bo ambiente i hendenan.* Bisti un 'brel di toleransia' i opservá bo ambiente. Ounke no ta tur kos ta perfekto, lo bo haña kosnan bunita i eksperensianan plasentero. No huzga hende pero mas bien respetá nan i apresí e kosnan bon ku nan ta hasi. Trata na komprondé nan problema i yuda nan. Di e manera aki, bo aktitut lo duna bo satisfakshon. Sigui e konseho haña den Filipensenan 2:3: "No hasi nada ku un aktitut di egoismo òf orguyo, ma ku humil-dat laga kada un di boso konsiderá e otro mas importante ku e mes." Konsiderá tambe 1 Tesalonisensenan 5:11: "P'esei, enkurashá otro i edifiká otro, meskos ku boso ta hasiendo tambe." Tin bia hende ta permití nan mes wòrdi kontrolá pa pensamentunan ilógiko. E pensamentunan aki ta kousa infelidat i strobashon. Aki ta sigui algun ehèmpel:
 - "Nos ta rondoná ku peliger i riesgonan konstante, i ta natural pa nos ta preokupá i tin miedu."
 - "Hendenan ku ta den nesidat i infelis no por hasi nada pa drecha nan situashon."
 - "Pa ta felis i biba na pas ku mi mes, mi mester sinti e aprobashon i amor di tur hende ku konosé mi."
 - Semper tin un solushon perfekto pa kada problema, i si no alkansá e solushon aki, e konsekuensianan lo ta devastador."
 E ekspreshonnan aki ta engañoso. Bai di akuerdo ku nan por trese dolónan sikológiko i infelidat. Bo mester hasi un esfuerso pa identifiká i analisá bo pensamentunan robes. Pensa kuidadosamente di manera ku bo por rechasá nan i aseptá mihó alternativanan.

Kontrolá Bo Tendensianan Mental

Pa motibu di e kalidat di bida pober di bo amigu Pablo, su pensamentunan i sintimentunan a bira kada bes mas **negativo**. Miéntras su asuntunan fisiko i emoshonal tabata e **resultado** di

un serie di faktor, gran parti di e ambiente desagradabel rondó di dje tabatin di haber ku su diálogo interno. Si su relashonnan eksterno no tabata bai bon, su relashon ku su mes tabata ainda pió.

Frekuentemente, individuonan tin un tendensia general pa pensamentunan positivo òf negativo. Pa mayor parti, e tendensia aki ta dependé di e estilo di diálogo interno ku ta kontínuo i outomátiko.

Rekonosiendo e tipo di diálogo ku nos ta tene ku nos mes ta bira indispensabel di manera ku nos por bandoná kustumbènan di mal pensamentunan i nos por buska alternativanan positivo pa yuda resolvé e situashonnan aki. Laga nos wak e pensamentunan di Pablo i pensa posibel alternativanan positivo:

- *Diálogo negativo ku bo mes:* "Tur e kosnan aki ta horibel." "Mi no por solushoná nada." "Mi bida no bal nada." "Mi ta pèrdiendo mi famia."
- *Alternativa:* "Kos ta malu, pero e por tabata pió." "Podisé ku un tiki esfuerso i pasenshi, mi por solushoná kos un pa un." "No ta tur kos ta perfekto, pero tin kos bon den mi bida." "Si mi dediká un tiki mas tempu di kalidat na mi famia, mi por drecha nos relashonnan."

Tin hende ta pensa ku goso i felidat ta bin pa kasualidat, ku nan ta influensí pa sirkunstansianan òf ta un asunto di suerte. Sin embargo, mas tantu bia, goso i felidat ta eskohonan personal. Ta felis ta un opshon. Algun hende ta preferá di ta infelis, pero tur hende por skohe pa ta optimista i gosa di un bida rasonabelmente felis. Eskohonan simpel, si hasi nan ku determinashon, nan por proveé hopi entusiasmo i prevení deskurashamentu. Wak algun ehèmpel di kos ku bo por bisa: "Mi a disidí di ta felis"; "Awe mi lo ta kontentu i lo mi no permití deskurashamentu poderá di mi"; "Mi ta bai wak e banda briante di e kosnan"; "Asta si mi superior trata na ruina mi dia, lo mi no permití mi mes rabia."

Ta felis i disfrutá di un bida yená ku felisidat i optimismo ta un ophetivo deseabel. Por logra esaki pa medio di bo mes iniciativa.

Pensa optimista ta un opshon ekselente pa preservá nos salú mental i logra nos metanan. Sin embargo, nos no por pensa ku ta resolvé tur kos pa medio di nos pensamentunan so. Optimismo, ounke útil, ta limitá den sierto sirkunstansia: e morto di un ser kerí, un desaster natural, òf un diagnóstico médiko serio. Den práktika, ta imposibel pa tin pensamentunan optimista ora nos ta hopi amargá, òf den un situashon crítico. Pensamentunan positivo por asta bira engañoso i den sierto kasonan e por pone nos pèrdè sierto realidatnan tristu for di bista.

2

Ansiedat: Fiha di mas riba Futuro

Algun ta bisa ku ansiedat ta fiha di mas riba futuro, depresshon ta fiha di mas riba pasado, i stress ta fiha di mas riba presente. Awor imaginá bo un hende ku tin ekseso di nan tur! Laura tabata un persona asina.

Dia e tabatin sinku aña, su tata a bandoná su famia, pa bai tras di un hende muhé hopi mas yòn ku su mama. Laura su mama mester a traha duru pa mantené kas. Laura a pasa hopi di su tempu na un sentro pa kuido di mucha miéntras su mama tabata mata su kurpa trahando dos trabou.

Ku frekuensia Laura tabata tende su mama keha di nan falta di sèn, asina ku Laura a kuminsá teme futuro. E tabatin miedu ku su mama lo a bai, meskos ku su tata a hasi. E tabatin miedu di pèrdè su kas, su kamer, su bida. E no por a relahá, ta trankil. Kontinuamente e tabata sinti ku un desaster lo a bai sosodé. Sempel bisá, e no tabata kapas di kontrolá su patronchi di pensamentunan negativo.

Dos aña yená ku un rutina devastadó a pone ku Laura su mama mester a paga un preis haltu—un enfermedat grave a afekt'é, i el a muri un par di luna despues. Un bia mas, Laura a keda bandoná, i su inseguridat a alkansá nivelnan alarmante.

Adoptá pa un tanta grandi, Laura a krese sin e kalor di e amor di su mama i e protekshon di su tata. E tabatin miedu di tur kos—especialmente di futuro.

Hendenan ku ansiedad ta sufri di preokupashonnan ku ta kaba ku nan i wòri, ku ta kambia nan bida normal ekstensivamente. E preokupashonnan mas frekvente ta relashonnan interpersonal, trabou, finansa, salú, i futuro en general. Frekuentemente, e personanan aki ta eksperensia ansiedad general sin niun motibu. Ansiedad i depreshon ta e problemanan mas komun di salú mental. Den sentronan grandi urbano, un di kada tres persona ta sufri di ansiedad.¹ Desafortunadamente, e kondishonnan di awendia bou di kua hende ta biba ta favoresé e problemanan aki i ta trese hopi sufrimentu pa esnan affligi i nan famianan.

Kon pa Preveni i Vense Ansiedad

Frekuentemente, e síntomanan di ansiedad no ta surgi te na momentu ku un situashon di strès kousa un krisis. Aktividadnan di prevenshon ku ta apliká fásilmente por impedi e surgimentu di ansiedad i por sirbi pa kalma e síntomanan ora nan aparesé:

- *Papia di bo problemanan.* Trata di asosia den un relashon será ku individuonan ku kua bo por kompartí bo eksperensianan. Hendenan ku semper ta isolá ta kore un riesgo mas grandi di desaroyá ansiedad. Si esaki ta bo kaso, mantené un bon relashon ku un miembro di famia òf amigu ku por satisfasé bo nesidad di kompania.
- *Praktiká relahamentu.* Tenshon ta kompañá tur forma di ansiedad, i ta esensial pa sa kon pa relahá den un manera sistemátiko i usual.
- *Usa respirashon komo medio pa evitá tenshon.* Ta sorprendente kon algun ehersisio simpel di deskanso i respirashon profundo (di barika bai pechu) por trese kalma den un situashon di angustia òf angustioso, asina evitando komplikashon.

- *Kome apropiadamente.* Investigashonnan ta mostra ku evitandó hypoglycemia (nivel abou di suku den sanger) i kome un desayuno ku ta inklui proteina ta yuda bo mantené e balans biokímiko di e kurpa i preveni pensamentunan ku ta pone bo preokupá. P'esei, kome kuminda salú i kuminsá e dia ku un desayuno salú.
- *Buska gruponan di sosten.* Esaki ta gruponan di hendenan ku tin un problema similar. Den hopi siudat tin gruponan di terapia organisá. Den e konteksto aki, lo bo siña hopi atraves di e eksperensia di otronan, i tambe nan por komprondé bo problema.

Investigashon klíniko ta hiba nos na e konklushon ku e téknikanan mas eksitoso pa trata ansiedad ta basá riba sikologia di komportashon kognitivo.² Laga nos tira un bista riba algun:

- *Kontròl di pensamentu.* Ta proba ku kontròl di pensamentu ta efektivo, specialmente den asuntunan ku ta kousa ansiedad. Si, por ehèmpel, e motibu pa ansiedad ta miedu pa tin un enfermedat fatal, identifká e pensamentunan ku ta relashoná ku e miedu aki (podisé e enfermedat di un miembro di famia) òf kualke idea ku ta kousa un serie di preokupashon ku ta provoká ansiedad. Na e promé señal ku e pensamentu aki ta biniendo, bisa, “No! i enfoká riba algu otro òf kuminsá ku un aktividat ku por distraí bo atenshon.
- *No sensitividad sistemátiko:* e aserkamentu aki ta konsistí di siña téknikanan di relahamentu pa yuda identifká i atendé ku e orígen di ansiedad. E posibilidat pa éksito ta grandi, i e prosedura ta lihé. Sin embargo, e ta rekerí envolvimentu di un sikólogo.

E téknikanan aki por ta efisiente pero superfisial. Hopi bia, e problemanan relashoná ku ansiedad tin rais profundo, manera den kaso di Laura i su infansia. Den e sirkunstansianan aki, ta nesario enfrentá e kousa di e problema, i no djis e síntomanan.

Tiponan di ansiedat i nan sintomanan

Trastorno di ansiedat generalisá. E tipo di ansiedat aki por presentá dos òf tres di e sintomanan di e lista akibou, den mayoria di e dlanan den e último seis lunanan:

- Sintimentunan di inkietut i nerviosismo
- Fatiga
- Difikultat den konsentrashon
- Iritabilidad
- Tenshon muskular
- Problema pa drumi

Ansiedat ku atake di pánico. Kuater òf mas di e sintomanan di e lista akibou por ta presente ku e tipo di ansiedat aki. Nan por desaroyá abruptamente i yega e tòp denter di dies minüt.

- Batimentu di kurason òf kurason ta bati hopi lihé
- Sodamentu
- Rosea kòrtiku
- Sakudimentu òf temblamentu
- Kalafriu òf kayente di repente
- Sintí sofoká
- Sintimentu di pánico
- Doló den pechu òf malestar
- Gana di arohá òf malestar abdominal
- Mariá
- Boka ta seka
- Miedu di pèrdè kontròl òf bira loko
- Miedu di muri
- Kurpa ta hinka

Kousanan profundo di ansiedat

Eksperensia ta siña nos ku inseguridat personal i e sintimentu di frakaso ta kousanan profundo di ansiedat. Manera nos lo mira, Laura tabatin e propósito di ta eksitoso den tur kos ku el a hasi

pa evitá di sinti insigur i sin éksito. Ta tambe komun di haña un sentido di kulpabilidad, komo si fuera e individuo ta responsabel pa e manifestashonnan aki. Esaki ta mustra e importansia di pordon—pordoná nos mes i otronan.

Inseguridat personal i sintimentu di frakaso ta relatá na estima propio abou. En kuantu di e individuo ku ta sufrí di un sentido di kulpabilidad, ta importante pa saminá i trata na optené pordon. Segun nos ta kontinuá e historia di Laura, lo bo nota ku Spiritu Santu tabata trahando den su mente (Filipensenan 4:6, 7) ku e propósito pa gui'è na pidi pordon na esnan ku el a trata malu na trabou i pa pordoná su tata ku a bandon'é den su infansia.

E individuo ku aseptá Dios komo e fuente di pordon ta risibí bendishonnan grandi atraves di orashon. Esaki ta un eksperensia di rekonsiliashon ku ta ofresé un komienso nobo.

E punto desisivo

E huérfano chikitu Laura a krese. Miéntras e tabata na skol sekundario, su bida a kambia radikalmente. Su tanta grandi, ku a kri'è, no tabata kere den Dios i a siña su subrina ku universo i bida simplemente a *surgi* biónes di añanan pasá. Pa Laura, sernan humano tabata e resultado di un kasualidat kósmiko, i e tabata mira eksistensia komo un serie di faktor produsí pa puru kasualidat. Naturalmente, e ideanan aki a kontribuí na e sintimentu ku su bida no tabatin sentido.

Komo teenager, Laura tabata gusta kana kantu di laman banda di su kas. Hopi bia, e tabata kana keiru te ora solo baha i despues drumi den e santu pa mira e streanan aparesé na shelu. E tabata un mucha muhé inteligente i tabata sa un tiki di astronomia i kosmologia. E tabata konsiente di e echo ku e eksistensia di universo tabata dependé di leinan ahustá ku delikadesa i parameternan minusioso. Sin esakinan, henter e realidat ku tabata rondon'é lo a desintegrá. Opservando e shelu yen di strea su mente a yega na e konklushon straño ku, si tin un mekanismo,

manera un tipo di oloshi, mester tin un trahadó di oloshi. Pero si e trahadó di oloshi no ta eksistí, si no tin nada òf un hende ku a krea tur kos i ku tabata manehá tur kos, ki sentido su bida lo tabatin? Ki speransa lo tabatin pa universo mes?

Di akuerdo ku un perspectiva naturalista, Laura tabata sigur ku no tin bida den futuro. E tabata sa ku un tormenta solar por a destruí mundu òf ku e rasa humano por a eliminá su mes den un guerra mundial. Universo por a kai den otro, garna riba su mes, òf e por a bira asina grandi, konsumí tur energia, i bira inkapas pa mantené kualke tipo di organismo ku ta biba. Bida tabata un ilushon? Mayoría hende ta evitá di pensa riba esaki, spesialmente pasobra nan no ke pa nan bida ta basá riba un ilushon. Sin embargo, nan ta haña nan ta hasi eksaktamente loke nan kier evitá; nan ta biba a base di ilushonnan di plasernan di momentu i éksitonan pasahero, òf soñonan artifizial inventá pa industria di sine, weganan elektróniko, òf vários forma di entretenimentu. Algun ta sinti ku ta mihó pa ignorá e realidat friu i duru miéntras nan ta biba konsientemente den un realidat di ilushon, fantasía.

Laura a disidí ku e lo a bringa pa ta eksitoso i independiente. Abandono i morto lo no a afekt'é, pasobra e lo no a biba pa niun otro hende. E lo tabata un bon profeshonal. E lo a gana su sèn. I despues ... bon, su fin lo a bin. Punto.

Laura a avansá finansieramente i den su estudio, presis manera el a planiá. Despues di terminá su lisensiatu/bachelor, el a optené su maestría/master, optené un bon trabou, el a krese den e kompania i a logra un posishon kudishá pa hopi hende. Sin embargo, su ansiedat no a kita. Patras den su mente, te ainda tabata eksistí e gritu pa un bida ku sentido. Sin ku el a realisá, Laura tabata transferí tur su ansiedat, su strès, i su frustrashonnan riba su supordinadonan. E tabata hopi eksigente, i tin bia, asta inhustu.

E punto di cambio radikal den Laura su bida a sosodé ora el a topa un kolega ku tabata parse diferente for di tur e otro kompañeronan di trabou. Su kolega tabata **trankil, kontentu,**

sigur di su mes, i semper tabatin un palabra di enkurashamentu pa duna. Laura tabata intrigá pa e fuente di speransa ku tabata sali for di e muhé hóben aki. Afortunadamente, nan dos a bira amiga. Segun nan tabata papia, Laura a deskubrí ku Kristianismo ta un religion koherente i ku Beibel ta un buki konfiabel, di kua e bèkgrount históriko ta konfirmá pa desena i desena di deskubrimentu arkeológiko. Laura a deskubrí ku e kreensia kreashonista ku Dios a krea universo i bida no ta un 'kuenta inventá'. Tin argumentunan filosófiko i sientífiko konsistente ku ta desafiá e bista naturalista ateista, ku te na e punto ei e tabata kere.

El a deskubrí ku hopi teksto di Beibel ta garantisá ku Dios ta eksistí i ta mantené e bida di tur su sernan kreá. Tabata un deskubrimentu masha spesial pa Laura di siña ku e no tabata parti di un suseso kósmiko, òf ku e no tabata eksistí pa kasualidat. No! E tabata planiá. Por fin su bida tabatin un propósito. E tabata deskubriendo di unda el a bin, pakiko e tabata eksistí, i unda e tabata bai.

Pero un otro deskubrimentu tabata mas liberadó pa Laura. Lesando diferente buki, el a realisá ku personalidatnan asina famoso manera Sigmund Freud i C.S. Lewis a pasa den problemanan ku nan mayornan den nan infansia, i e mal relashon aki a kontaminá nan bista di Dios. E resultado tabata ku tur dos e hòmbernan aki a bira ateista. Sin embargo, Lewis a eksperensia kombershon mas lat den su bida ku a produsí un revolushon interior berdadero, un cambio den su kurason, pensamentunan i sintimentunan. Lewis a superá su pasado i a pordoná su tata. Freud, di akuerdo ku loke ta konosí, nunca tabatin un eksperensia di e tipo aki. El a kontinuá komo un ateista, ounke e idea di Dios semper a preokup'é.

Laura a mira un refleho di su mes den e dos individuonan aki i den hopi otro hende ku ta atribuí e kualidatnan i defektonan ku nan a haña den nan mes tata na Dios. Pa Laura, Dios a bandon'é,

meskos ku su tata a hasi. Pero e persepshon aki no tabata kuadra ku realidat. Esun ku a bandon'é tabata su tata di karni-i-sanger. Su Tata selestial semper tabata na su banda.

Esaki ta un realidat ku ta konta pa bo tambe. No ta importá ki kos malu por a wòrdu hasi kontra bo den bo infansia—si bo a sufri abuso dor di un hende yegá di bo òf si un hende a ataká bo. Dios no ta e persona ei! Dios ta un Tata amoroso. E ke solamente loke ta bon pa bo eternamente.

Finalmente Laura a deskubrí ku Dios ta eksistí, ku E ta stim'é i ta na su banda. Siña esaki a kita e karga akumulá di ansiedat. Aínda e mester a siña hopi kos importante ku lo a ahustá su enfoké i pon'é riba e kaminda di rekuperashon. Na e momentu ei, sin embargo, Dios su Spiritu Santu tabata plantando un simia den su kurason. Dos pensamentu lo no a sali for di su mente: e mester a pordoná su tata, i e mester a trata otro hende na un forma diferente. Terapia divino tabata hasiendo efekto.

Terapia Divino

Ansiedat tin bia ta surgi pa motibu di miedu di futuro. Laura tabata siñando ku Dios so konosé futuro. Esaki a hib'é na pone su fe den e Todopoderoso ku ta stima i protehá esnan ku asept'É. Terapia divino tin tres aspekto:

- *Individual.* E individuo mester influensia su bida interior, tumando tempu pa reflekshoná riba e echo ku bida no ta un resúmen di nase, biba, i muri. E reflekshon aki ta habri kaminda pa un perspektiva ku ta bai mas ayá di aki i awor. E ta inklui e komprondementu di e destino di e famia humano i, spesialmente, Dios su plan pa salbashon eterno, manera Beibel ta splika. Esaki ta yuda e individuo pa optené un perspektiva riba término largu ku ta dun'é siguridad di e triunfo final di bon riba malu. Komo un medida di asistensia inmediato terapia divino ta uza riptishon di versikulonan kla i sólido di Beibel. Tambe e ta inklui meditashon basá riba

promesanan bíbliko, manera, por ehèmpel, “Mil por kai band'i bo, i dies mil na bo man drechi, ma serka bo e lo no yega” (Salmo 91:7).

- *Sosial.* No ta solamente pa medio di adorashon huntu (servisio di iglesia) i atraves di palabra di otro hende Dios lo intervení. E ta hasi esaki tambe atraves di ehèmpel i akтитut ku hende ta demostrá. Spiritu Santu por uza e hendenan aki pa realisá Su “terapia”. Finalmente, ta bon pa menshoná ku Dios por uza tambe téknikanan i strategianan di profeshonalnan kalifiká pa yuda individuonan.
- *Divino.* E aspekto divino ta enserá e relashon íntimo ku ta krese entre e ser humano i Dios atraves di orashon. Orashon ta papia ku Dios manera un amigu i konsehero: papia tokante miedu, ansiedat, duda i problema i ademas ekspresá gratitud na e Kreador pa e bon kosnan den nos bida. Orashon sinsero a yuda hopi hende krese den fe—loke ta inkompatibel ku ansiedat i insiguridad. Fe, en realidat, kier men konfiansa den Dios. Mas nos siña konosé Dios atraves di orashon i estudio di Beibel, mas nos ta desaroyá e konfiansa aki i mas e fe ta wòrdu fortifiká.

Seguridad pa ku Futuro

Un di e dudanan grandi ku Laura tabata karga komo teenager tabatin di haber ku futuro. E bukinan di siensia ku el a lesa tabata útil den sierto aspektonan, pero nan no tabata ekspresá niun speranza pa futuro. Di un manera òf otro, universo lo a yega na un fin un dia. Esaki no ta duna konsuelo na un persona ku ansiedat.

Laura a evaluá e deskubrimientunan ku el a kaba di hasi—ku Dios ta eksistí i ku E ta stim'é irespekto ken e tabata òf kiko a pasa kuné den pasado. E Dios aki a revelá su mes na un manera spesial den e Beibel Santu, i tin hopi bon motibu pa kere ku e buki úniko aki ta fidedigno i konfiabel.

Den kombersashonnan i estudionan ku su kolega di trabou, Laura a deskubri ku Beibel ta kontené mas ku 2500 referensia na un evento maravioso di futuro—e regreso di Kristu. Hesus mes a primintí “No laga boso kurason bira intrankil; kere den Dios, kere tambe den Mi. Den kas di Mi Tata tin hopi lugá di biba; si no tabata asina; lo Mi a bisa boso; pasobra Mi ta bai pa prepará un lugá pa boso. I ora mi bai i prepará un lugá pa boso, lo Mi bin atrobe i risibí boso serka Mi, pa kaminda Ami ta boso tambe por ta” (Huan 14:1-3).

Momentu ku Hesus a bai shelu bèk—despues di a pasa tres dékada riba tera, a muri na krus i a resusitá—dos angel a bin pa konsolá Su disipelnan ku e palabranan aki: “Hòmbernan di Galilea, pakiko boso ta para wak na shelu? E Hesus aki, Kende a wòrdu tumá for di boso na shelu, lo bolbe di e mesun manera ku boso a mir’É ta bai shelu” (Echonnan 1:11). Kon? Di ki manera? Personal, visibel, den e nubianan i rondoná pa angelnan. E lo ta e evento mas espektakular di historia!

Revelashon 1:7 te deklará ku tur wowo lo mira Hesus—tantu kreyente komo no kreyente. Laura a komprondé ku lo no tabata sabí di su parti pa ignorá e diferente profesianan relashoná ku e regreso di Hesus ku ya a kumpli. E tabata konvensí di e promesanan ku E lo bin bèk. Hesus nunca no a gaña, i E lo no a hasi wega ku un asunto asina serio ku a nutri e fe i speransa di un kantidat innumerabel di kristian durante historia.

En realidat, loke Beibel ta siña ta “pa renunsiá impiedat i de-seonan mundano i pa biba huisioso, hustu i santu den e siglo presente, wardando riba e speransa bendishoná i e aparishon di e gloria di nos gran Dios i Salvador, Kristu Hesus” (Tito 2:12, 13).

Un otro tópiko pa kua Laura a haña alivio tabata e pregunta kiko ta referí na dje komo “fièrnu eterno”. Den su bukí *Is your soul immortal?* (Bo alma ta inmortal?), Robert Leo Odom ta skirbi, “Suponé, por ehèmpel, ku e hues den bo provinsia mester dikta sentensia pa un hòmber kondená pa homisidio na tortura

kontinuo dia i nochi ku awa ku ta herebé i heru kòrá di kandela pa lag’é keda sufri e doló di mas insoportabel. Kiko e medionan di notisia lo tin di bisa tokante esei? Kua lo ta e reakshon di hende en general enkuanto un kastigu di e forma ei? Lo tin sentido pa bisa ku nos Kreador, ku ta un Dios di hustisia i amor, por ta un mònster di krueldat mas pió ku esei?”³

E idea di tortura eterno ta bai kontra di e karakter hustu i amoroso di Dios. Beibel ta afirmá ku e inhustu lo wòrdu devorá (Revelashon 20:8, 9), i nan lo bira shinishi (Malakias 4:1-3) pa nan propio eskoho, komo resultado di nan rebelion. Pero kon mester komprondé e ekspreshon “kandela eterno”? Odom ta splika: “No tin bisá ku ta e sufrimentu lo ta eterno, sino e efekto di e kandela ku Dios a uza pa destruí nan ta eterno. ... Ku e palabranan “no ta paga nunca” (Lukas 3:17) e kier men kandela ku niun hende no por kaba kuné òf paga”⁴ (wak tambe 2 Pedro 3:7, 10). Un bon ehèmpel di kastigu ku kandela eterno ta loke a sosodé ku Sodoma i Gomora (Hudas 7). E siudatnan aki no ta kimando te e dianan di awe. A kaba ku nan.

Laura tabata masha kontentu di a komprondé esaki, pasobra esaki tabata un otro barera entre e i e Dios ku e no tabata konosé promé. Ora e tabata pensa di e mito di e kandela eterno di fièrnu, den su mente e no por a mira un Tata amoroso. E tabata kontradiktorio i ilógiko. Pero Beibel no tin nada di haber ku e mito aki. E futuro presentá pa esnan redimí ta un lugá i un tempu kaminda lo no tin “morto mas, ni lamento, ni yoramentu, ni doló” (Revelashon 21:4).

Opiamente, pa Laura vense ansiedad, apoyo profeshonal a proba di ta di benefisio p’e. Sin embargo, e konosementu di e Dios di Beibel ku el a kaba di haña i speransa den e regreso di Hesus tabata desisivo pa hib’é na e pas ku e kuminsá yena su bida. Awor e no tabatin miedu mas di futuro, pasobra e tabata sa ku Dios tabata aya kaba, wardando ku brasanan habrí—un bon Tata ku nunca no ta bandoná su yunan.

Solushonnan Bíbliko pa Ansiedad

Nos por haña remedinan maravioso den versikulonnan manera esakinan:

- “I SEÑOR ta Esun ku ta bai bo dilanti; E lo ta ku bo. E lo no faya bo ni bandoná bo. No tene miedu ni desmayá” (Deuteronomio 31:8).
- “No ta Ami a ordená bo? Sea fuerte i tene kurashi! No tembla ni desmayá, pasobra SEÑOR bo Dios ta ku bo unda ku bo bai” (Yozue 1:9),
- “Den e multitud di mi preokupashonnan den mi, Bo konsue-lonan ta alegrá mi alma” (Salmo 94:19)
- “No tene miedu, pasobra Mi ta ku bo; no desmayá, pasobra Mi ta bo Dios. Lo Mi fortalese bo, sí, lo Mi yuda bo, sí, lo Mi sostené bo ku Mi man drechi di hustisia” (Isaias 41:10).
- “No preokupá pa nada; ma den tur kos, pa medio di orashon i súprika ku gradisimentu, laga boso petishonnan ta konosí dilanti di Dios” (Filipensenan 4:6).
- “Pa e motibu aki Mi ta bisa boso, no preokupá boso mes pa boso bida, kiko boso lo kome òf kiko boso lo bebe; tampoko pa boso kurpa, kiko boso lo bisti. Bida no ta mas ku kuminda, i kurpa mas ku paña di bisti? Mira e paranan di shelu ku no ta sembra ni kosechá, ni ta warda den mangasina, i tòg boso Tata selestial ta alimentá nan. Boso no tin muchu mas balor ku nan?” (Mateo 6:25, 26).

1. A. J. Baxter et al., “Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-regression,” *Psychological Medicine* 43, no. 5 (May 2013): pp. 897–910, doi:10.1017/S003329171200147X.
2. F. Hohagen et al., “Combination of Behavior Therapy With Fluvoxamine in Comparison With Behavior Therapy and Placebo: Results of a Multicentre Study,” *The British Journal of Psychiatry* 173, Sppl. 35 (August 1998): pp. 71–78; K. O’Connor et al., “Cognitive-Behaviour Therapy and Medication in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Controlled Study,” *The Canadian Journal of Psychiatry*

- 44, no. 1 (1999): pp. 64–71; K. Salaberria and E. Echeburúa, “Longterm Outcome of Cognitive Therapy’s Contribution to Self-exposure *In Vivo* to the Treatment of Generalized Social Phobia,” *Behavior Modification* 22, no. 3 (July 1998): pp. 262–284, doi:10.1177/01454455980223003; A. Stravynski and D. Greenberg, “The Treatment of Social Phobia: A Critical Assessment,” *Acta Psychiatrica Scandinavica* 98, no. 3 (September 1998): pp. 171–181.
- 3 Robert Leo Odom, *Is Your Soul Immortal?* (Hagerstown, Maryland: Review and Herald*, 1989), p. 63.
- 4 *Ibid.*, p. 69.

3

Depreshon: Fiha di mas riba Pasado

Den 2009 multitutnan tabata enkantá ku esenan di e mundu idílico diseñá pa e skirbidó di senario i direktor di sine James Cameron den su pelíkula *Avatar*. Loke niun hende no por a premirá tabata ku hopi hende lo a bin sufri di un depreshon despues di mira *Avatar*. A krea wèpsaitnan kaminda fanátikonan tabata kompartí e echo ku tabata duel nan di no tabata biba na Pandora, un planeta ku nan tabata konsiderá hopi mas superior ku Tera.

Algun komentario a kousa gran preokupashon, manera esun di un hóben yamá Mike: "For di dia ku mi a bai mira *Avatar* mi ta deprimí. Mira e mundu maravioso di *Avatar* i tur kos di Na'vi a laga mi deseá di ta un di nan. Mi no por stòp di pensa di tur e kosnan ku a sosodé den e pelíkula i di tur e lágrimanan i momentunan eksitante ku mi a haña. asta mi ta kontemplá suisidio pensando ku si mi hasié, lo mi nase di nobo den un mundu manera Pandora, i tur kos lo bai ta manera den *Avatar*."

Esaki ta un chèmpel bibu di e poder influyente di media. Hendenan kier skapa for di realidat i hui bai den mundunan di fantasia, sin importá si nan ta real òf virtual. I no ta solamente e fanátikonan di *Avatar*. Tin hende ku no ta pasa un siman sin

sumergí nan mes den kualke pelíkula. Otronan ta warda ansioso riba un próksimo transmishon di nan programa favorito di televishon òf novela. Algun hende ta para tur otro kos pa nan no pèrdè e wega di nan tim di deporte preferí. I kiko nos por bisa di e tantísimo oranan dediká na hungamentu di weganan di video òf sùrf riba Internet? Nan ta trata na yena e bashí di nan alma ku alimento ku ta falta nutriente i a wòrdu refiná den studionan di esnan ku solamente ta pensa riba e plaka ku nan lo bai gana atraves di esnan ku a keda atrapá pa nan produktonan adiktivo. E depreshon aki, sin embargo, ta sintomátiko. E ta demostrá ku hende ta falta algu, pero nan no tin niun idea kiko e ta.

Un otro komportashon ku por hiba na depreshon i asta generá pensamentunan di suicidio ta sèks kasual. Un estudio ku Universidat di California a hasi ku 3900 studiante a mostra ku hendenan ku ta envolví den sèks pafó di matrimonio ta mas tormentá ku problema di depreshon òf ansiedat ku esnan ku no ta den un situashon asina. E investigadónan ta kere ku e strès aki ta e resultado di remordimentu.

E kousanan di depreshon ta varia hopi. Tin bia ta difisil pa identifika nan. Esaki no ta un mundu perfekto, i mas nos alehá for di e ideal di Esun ku a krea mundu, mas grandi e preis ku hende ta paga pa e diferencia aki.

Echo ta ku solamente esnan ku a konfrontá òf ta konfrontando un estado di depreshon ta kapas na komprondé kiko kier men, por ehèmpel, drumi mas ku diesdos ora den un bia, sin ningun deseo pa spièrta; yora eksesivamente sin un motibu kla; no sinti kapas pa disfrutá di loke nan ta gusta mas; sinti nan inkapas i inepto; pa tin pensamentu desagradabel i pèrdè e boluntat di biba; alimentá un sintimentu di kulpabilidad tokante di kosnan ku no ta importante, meskos ku e sintimentu di **frakaso**; biba será den bo mes, meimei di sombranan ku ta keda kologá riba bo

kabes sin ke bai. En realidat, esaki no ta biba sino simplemente eksistí, i finalmente e ta yega na e punto kaminda pensamentunan ta bira suicidal.

Depreshon ta un malesa moderno en relashon ku salú mental. E ta e malesa ku ta predominá den konsultanan den klínikanan di sikiatria i sikologia. Kada bes e ta mas frekvente: kalkulashonnan ta mostra ku depreshon lo okupá e di dos lugá entre e kousanan òf malesanan i inkapasidat den mundu pa aña 2020, solamente kedando tras di malesanan kardiovaskular.

Den e variashonnan korespondiente, depreshon ta afektá tur hende: muchanan, teenagernan, adultonan hóben, adultonan di un poko mas edat i ansianonan; hende hòmber i muhé; hende di tur klase—riku i pober. E Organisashon Mundial di Salú (World Health Organization, WHO) ta kalkulá ku mas di un mion hende na mundu ta depresivo.

Sufri un desapunto grandi, tin preokupashon eksesivo, òf sinti bo di strès no nesariamente kier men ku un hende tin depreshon. Sin embargo, e kambionan emoshonal aki por ta e kuminsamentu di depreshon, i ta nesario pa ta atento pa e sintimentunan aki no kontinuá demasiado tempu.

E síntomanan di depreshon ta variá, i no por konfirmá un diagnósis te ora ku diferente di nan ta aparesé den un forma regular durante un periodo di dos siman, i a lo ménos un di e síntomanan ta tristesa òf pèrdida di interes òf plaser den aktividatnan normal. Sin embargo, e presensia di solamente un síntoma por a sirbi komo un advertensia pa tuma medida promé ku e solushon bira mas difisil.

Kon pa Prevení Depreshon

- *Buska suficiente apoyo sosial.* Depreshon no ta frekvente den sirkulonnan kaminda tin lasonan di relashon fuerte, sea ta trata di matrimonio, famia, trabou òf amistadnan. P'esei, ta importante pa ta parti di un famia felis, òf pa tin bon amigunan rondó

di bo, òf pa tin un bon ambiente di trabou, òf tur tres, pasobra e relashonnan aki ta un salbuardia kontra depreshon. Sin embargo, kon por logra tur e kosnan aki? Esaki ta loke nos lo mira atraves di e buki aki.

- *Mantené un bida aktivo.* Ta sorprendente kon un estado di ánimo debilitá por kambia rápidamente ora bo okupá bo ku algun tipo di aktividat. Pa evitá depreshon, tuma akshon i haña algu pa hasi. Podisé por ta difisil pa bishitá un amigu òf papia ku un bisiña, pero e sintimentu aki ta okurí solamente na prinsipio. Una bes e aktividat a kuminsá, lo bo nota ku ta mas fásil pa kontinuá. Okupá bo ku tareanan ku ta duna bo satisfakshon i ku ta produktivo i stimulá bo: regla bo kas, drecha algu, òf papia ku un hende spesial na telefòn. Si físicamente bo por, praktiká deporte òf hasi aerobics komo ehersisio físico. Fatiga den e kaso aki ta e fuente di salú i bon humor.
- *Pensa korektamente.* Ora un hende ta konsentrá riba e aspekto negativo di algu òf riba e banda positivo di kosnan, nan tin un tendencia mayor òf menor pa ku depreshon. Pensa positivo ta un kustumber i mester kultiv'é pa evitá un perspektiva negativo riba bida.
- *Mira pasado ku koutela.* Pasado por ta un fuente di depreshon òf bienestar emoshonal. En bes di pensa riba atversidatnan di den pasado, alegrá bo ku pensamentunan di bon tempunan i eventonan alegre. Si bo tin kualke trauma di pasado (abuzu, trastorno, etc.) buska un sikólogo òf sikiater ku por yuda bo identifiká un manera pa superá loke a pasa.

“Spiritunan” di Pasado

Por konsiderá depreshon tambe komo “muchu fihá riba pasado”. Esaki tabata netamente e problema ku Pablo tabata enfrentá. Carlos tabata konsiderá di ta un hòmber fuerte i yen di energia, asina tantu ku su amigunan tabata *yam’é* Carlos Grandi. Pero e añanan di un estilo di bida fuera di kontrol yen di fiesta,

bebementu, i relashonnan seksual okashonalmente a salié hopi malu. Na e edat di setenta aña Carlos tabata un sombra di loke e tabata den pasado. E tabata pasa gran parti di su tempu sintá den un ròlstul, ketu i reflekshonando riba pensamentunan, miéntas tempu tabata pasa pokopoko den e kas di kuido. Su kurpa grandi tabata konstantemente doblá bou di e aparente peso—peso di rekuerdonan.

Carlos tabatin diagnosis di kanser terminal. Den añanan ku a pasa, el a sufri di un depreshon profundo. E tabata un hòmber di poko palabra, i nunca e no tabata haña bishita di su famianan. Tabata parse ku tur hende a bandon'é ora ku su bida no tabatin vigor mas.

E bèrdat ta, den brasanan di muhénan i den glasnan grandi di serbes, Carlos a trata na kalma e bos di su konsenshi. Nunca e no kier a rekonosé i admití ku solamente un bia den su bida el a eksperenshá algu ku a parse berdadero felisidat. Mas e tabata trata na ignorá esaki, mas tantu su pensamentunan tabata bai bèk na esun hende muhé ayá, su promé frei i eks kasá, kende e no a apresia e tempu ayá. Awor e no tabat'ei mas pa tende su kehonan i papia tokante biba un bida leu for di “karganan” di un famia, e preokupashonnan di yunan, i e amor di un solo muhé. Ki robes e tabata! Kon e por tabata kapas di kere un mentira asina komo sifuera e tabata bèrdat?

Carlos no a realisá esei, asta si Dios a disidí pa no kur'é, E por a pordon'é tur su pikánan i dun'é salbashon eterno. No ta esaki Hesus a garantisá e ladron riba e krus banda di djE? “I el a bisa: “Hesus, kòrda di mi ora Bo yega den Bo reino!” I Hesus a bis'é: “Di bèrdat Mi ta bisa bo, awe lo bo ta serka Mi den Paraiso” (Lukas 23:42, 43).¹

Desafortunadamente, Carlos no tabata sa esaki. I si e tabatin e forsa i e oportunidat, lo el a kita su bida pa aselerá su fin inevitabel.

Suisidio

Di akuerdo ku e Organisashon Mundial di Salú (World Health Organization (WHO)), suisidio ta kosta bida di 800.000 hende pa aña. Kada tres sekònde, un hende ta intentá na kita su bida. E fenómeno aki ta terminá den morto di un hende kada kuarenta sekònde. Na Estádos Unidos, ta kalkulá ku 121 hende ta kita nan bida tur dia. E motibu mas komun pa e kasonan aki di suisisio ta depreshon no tratá.

Ku e ophetivo di klarifiká e tópiko aki den un kampaña mundial di konsientisashon,² WHO a publiká un lista di mito i eho nan tokante suisidio. E kampaña, por ehèmpel, ta referí na e mito ku “hende ku ta papia tokante suisidio no tin niun intenshon di kometé suisidio.” E realidat ta ku hende ku ta papia di suisidio probablemente ta buskando yudansa, ya ku ku frekuensia nan ta sufri di ansiedat, depreshon i falta di speranza.

Un otro mito ta ku e mayoria di suisidio ta sosodé sin niun atvertensia. E bèrdat ta ku e mayoria di individuonan suisidal ta duna atvertensia òf señal. P’esei ta importante pa sa e síntomanan aki i ta kapas di identifiká nan den e komportashon di esnan rònt di nos.

Un otro eror klásiko tokante di suisidio ta di pensa ku ta solamente hendenan ku problema mental ta kometé suisidio. En realidat, hopi hende ku tin problemanan mental no ta manifestá komportashon suisidal. Na otro banda, no ta tur hende ku ta kita nan bida tin trastornonan mental.

Di akuerdo ku e kampaña, papia abiertamente tokante suisidio no ta enkurashá pa hasi esaki. Al kontrario, papia por yuda e hende ku tendensia pa suisidio pa analisá otro opshonnan i duna nan tempu pa rekonsiderá e desishon pa terminá nan bida.

3. Depreshon: Fiha di mas riba Pasado

Hendenan ku ta konsiderá pa kita nan bida kasi semper tin un persepsion di realidat ku ta kambiá. P’esei ta hopi importante pa trata e distorsion aki di realidat pa por prevení suisidio.

Dos otro mito ta ku hende ku ta menasá di mata nan mes djis ke atenshon, i ku ora un hende demostrá señalnan di mehoramentu òf sobreviví un intento di suisidio, e individuo ta fuera di peliger. E dianan ku ta sigui despues di un intento di suisidio ta rekerí atenshon kuidadoso ya ku esun ku a sobreviví ta speisialmente frágil.

Finalmente, tin esnan ku ta pensa ku media lo no mester atendé ku e tópiko di suisidio, pasobra nan ta pensa ku esaki lo kurashá pa kometé suisidio. En realidat, di akuerdo ku Organisashon Mundial di Salú (OMS, WHO), media *mester* atendé ku e asunto aki di salú públiko i aserká e tópiko na un manera apropiá. Mester informá tur hende tokante di suisidio i mester sa unda pa buska yudansa. Ademas, ta esensial pa analisá e kontenido di media kritikamente. Desafortunadamente, tin kansionnan, programanan di televishon, pelikulanen, i asta weganan elektróniko ku por hiba na suisidio. Pre-adolesentenan i adolesentenan mester risibí atenshon spesial i edukashon tokante suisidio.

Di akuerdo ku OMS (WHO), ta imposibel pa prevení suisidio den nobenta porshentu di e kasonan. Tin organisashonnan prepará pa duna asistensia. Por ehèmpel, na Estádos Unidos e National Suicide Prevention Lifeline (800-273-TALK or 800-273-8255) ta ofresé servisio gratis di prevenshon di suisidio durante 24 ora, huntu ku un wèpsait (suicidepreventionlifeline.org); por haña yudansa di emergensia yamando 911; i Crisis Text Line (crisistextline.org) ta un liña dirèkt nashonal di mensahe di teksto disponibel 24/7 ku ta brinda intervenshon den kaso di krisis ora un hende manda un mensahe di teksto HELLO na 741741. Tambe por haña numbernan di telefòn pa liñanan dirèkt di suisidio pa un variedat di situashon na www.suicide.org.

Kon pa Vense Depreshon

Tratamentu di depreshon ta sosodé na dos manera—farmakologia i sikoterapia. Den mayoria kaso, dòkter di kas òf sikiater ta preskribí e tratamentu farmakológiko inisial. Na mes momentu, ta sigui un plan di intervenshon sikológiko, ku ta prepará e individuo pa haña alivio di depreshon i evitá ku esaki ta bin bèk.

- *Produktionan farmaséutiko.* Den algun kaso, e antidepressivonan por trese alivio di e doló sikológiko i minimalisá e tendencia pa suisidio kua ku frekuensia ta kompañá e individuo deprimí. Antidepressivonan ta traha den e kímika di e selebre ku e ophetivo di balansá e aktivitat di e neurotransmisornan den e selebre. Den hopi kaso, esaki ta aliviá e síntomanan i fortifiká e efektonan di sikoterapia. Tin bia, ta nesario pa someté e pashènt na vários tipo di medikamentu te ora haña esun di mas mihó. Mester warda vários siman pa mira e resultado—loke ta e motibu dikun algun pashènt ta bandoná e medikamentu sin supervishon médiko i asina empeorá e situashon. Ademas, e medikamentunan por produsí efektonan sekundario di diverso intensidat.

Medikamentu sikotrópiko (sikoterapéutiko) ta manera un reguladó den un oloshi ku ta kana muchu lihé òf muchu slo. E problema grandi ta ku e ta traha ku e spit ku kua e oloshi ta funshoná. Pa e motibu aki, apesar di trese sierto plaser, medikamentunan antidepressivo por bira inefisiente i asta peligroso si uzanan na un manera inapropiá.

- *Rutina diario.* Plania un programa di aktivitat ta un di e strategianan mas komun ku sikólogo nan ta uza. Ta un skema ku e pashènt lo kumpli kuné pa diferente siman. E sikólogo ta plania e skema ku yudansa di e famia di e pashènt. Segun ku ta pone esaki na práktika, e individuo ku ta malu ta okupá e tempu nesario i ta atkerí patronchinan nobo di komportashon pa evitá un rekaida. Un bon skema di aktivitat mester tuma e siguiente prinsipionan na konsiderashon:

3. Depreshon: Fiha di mas riba Pasado

- Skohe e aktivitatnan di mas plasentero i evitá, spesialmente na kuminsamentu, esnan konsiderá demasiado difisil.
- Buska aktivitatnan ku tin un aspekto sosial. Ta mihó pa tin un enkuentro ku amigunan ku e hende wak un pelikula e so.
- Si ta posibel, no interumpí trabou normal pero sigui traha òf studia, ounke redusí e kantidat di ora i intensidat.
- Den mayoria kaso, ta konsehá trabou manual, karpinteria, kosementu i trabou di hardinero.
- Inkluí ehersisio físico semper ku e salú di e pashènt ta permití. Por optené òf komplementá e balans kímiko i hormonal produsí pa e medikamentunan farmaséutiko ku deporte i aktivitat físico.
- E skema di aktivitatnan planiá mester ta mas detayá posibel (por ehèmpel: un aktivitat di 8.00 pa 8.30 a.m., i despues un otro di 8.30 pa 9.00 a.m., i sucesivamente).
- *Manera di pensa.* Den e tratamentu di depreshon, e individuo mester enfoká intenshonalmente riba su patronchi di pensamentu. Esnan ku ta sufrí di depreshon tin e tendencia di:
 - Tin ophetivonan i espektativanan irealistiko. Por ehèmpel, un hende ta bira deprimí pasobra e ta pensa ku e no tabata eksitoso den komersio/negoshi, apesar di ku su negoshi ta bai bon.
 - Señalá fayonan personal i minimisá nan logronan. Un muhé hóben a gana un konkurso literario. Ora su amigunan a felisit'é, el a keda bisa ku ta tiki hende a bai e konkurso—òf ku nan a dun'é e premio pa motibu di duele.
 - Kompará nan mes ku otronan i sinti nan mes inferior. Un mucha muhé a bai un reunion di skol sekundario i bin kas bèk deprimí pasobra e ta konsiderá e prestashonnan di su koleganan di klas anterior mas mihó ku di dje.

Pa un tratamentu eksitoso, mester inkluí un restrukturashon di pensamentu, pasobra depreshon ta fortifiká e pensamentunan negativo di e individuo tokante di nan ambiente i pa ku futuro. E persona mester evitá tur pensamentu di inferioridat i duele di su mes. Na lugá di esei, nan mester pensa ku un gran parti di nan éksito ta dependé di loke nan plania pa hasi, i kontá nan kualidatnan i kapasidatnan pa ta di gran balor. Den un evaluashon di e ambiente, e persona no mester konsentrá riba imperfekshon- òf peligernan. Mas bien, nan mester enfoká riba e kosnan bunita di bida i rekuerdonan plasentero. Siertamente, tin hopi bon kos pa pensa riba dje. I si tin kos negativo ta sosodiendo, e persona mester hasi algu pa resistí esakinan en bes di tene duele di su mes.

- *Sosten di famia.* Tratamentu profeshonal ta progresá konsiderablemente mas mihó si e famia ofresé sosten na e individuo deprimí. Ta di vital importansia, ora ku un kasá, yu òf kualke otro miembro di famia ta sufrí di depreshon, pa atendé e problema seriamente. Ademas, sigui e instrukshon aki:
 - Skucha ku atenshon i simpatia, pasobra esaki so ta produsí un efekto terapéutiko.
 - Nunka sensurá e persona, pero trata nan ku kalmu i na manera natural.
 - Yuda e miembro di bo famia pa keda okupá—eskurshon, entretenamentu, tareanan chikitu, etc.
 - Enkurashá e individuo i dun'é speransa ku e lo sali for di e depreshon ku dignidat.
 - Apoyá nan tratamentu médiko rekordando e pashènt e importansia di tuma su remedi. Tambe, evitá di transmití duda manera, "Pakiko e pildoranan ei ta?" òf "Dikon bo mester bai sikiater? Bo no ta loko!" Si bo ta duda tokante di e tratamentu, papia ku e dòkter i no ku e pashènt.
 - Spera difikultat, spesialmente si e kondishon di e pashènt bira pió i e kuminsá bisa ku no ta bale la pena biba i ku e ta deseá di muri.

- Kontrolá e individuo di manera ku e ta kome adekuadamente i no uza alkohòl.
- *Hasi algu pa otro hende.* Aktonan di servisio ta yuda e individuo deprimí komprondé ku e por ofresé asistensia na otro nan. Esaki ta ofresé un estímulo nobo i ta terapéutiko. E persona por trata na kuida e yu di un amigu, bai kumpra kos pa un hende di edat, bishitá un hende den hospital, òf hasi djòpnan chikitu boluntario. Aktuando di e manera aki, e individuo lo lubidá su mes sufrimentu i nota ku tin hende ku nesesidatnan mas grandi ku di dje. Yuda otro hende ta un manera pa bo yuda bo mes.
- *Wak futuro ku speransa.* Si bo ta sinti síntomanan di depreshon, bo mester komprondé ku futuro no ta dependé di sirkunstansianan i bo ta un parti importante di mañan. Hui di tur sintimentu di desesperashon i inkapasidat.
- *Splika fayonan na un manera real.* Ta konsiente di bo puntunan fuerte i suak. Analisá situashonnan di un manera bon balansá. Por ehèmpel, si bo no tabatin éksito den haña un sierto trabou, no konsiderá bo mes inútil. Na lugá di esei, konsiderá si tabata un trabou difisil pa haña òf si tabatin un kantidat grandi di kandidato. Próximo bia, purba na prepará bo mes mas mihó pa e puesto ku bo ta deseá.
- *Asumí kontrol di eventonan di futuro.* Hopi di loke bo ta eksperensia por wòrdu formá dor di eskohonan. Por ehèmpel, si e orígen di bo problema ta relashoná ku famia, no pensa ku no tin solushon mas pa e relashonnan. Bo por hasi algu pa drecha bo komunikashon. Tin maneranan real pa mehorá bo futuro.
- *Terapia divino.* Konfia ku Dios ta dispuesto na yuda, protehá, i sali na fabor di esnan ku ta busk'É, ta e promé stap pa benefisiá di spiritualidat. E konvikshon aki ta produsí un relashon ku ta inspirá pas interior. E ta e mesun sintimentu di un mucha hòmber chikitu ku ta kana riba un kaminda di baranka

ku man di su tata tené; e no tin miedu pasobra e ta sinti su mes sigur pa motibu di e man fuerte di su tata. Di mesun manera, riba e kaminda di bida, e individuo ku ta konfia den Dios sa ku tin tur sorto di riesgo, pero fe den e Kreador ta permití e individuo wak futuro ku pas mental pasobra e ta sigur ku su Tata selestial lo t'ei pa proteh'é.

Yudansa spiritual spesífiko ta disponibel atraves di orashon na Dios, manera papia ku un amigu ku ken bo ta kompartí preokupashon; i lesa Beibel ku su historia- i mensahenan ku ta trese pas interior. Skohe vários teksto kòrtiku i memorisá nan pa bo por rekòrdá nan den tempu di krísis. Finalmente, asosiá ku hende ku tin e mesun ideanan aki ku bo. E manera di asosiá aki por sirbi komo un brùg di apoyo pa mehorá bo konfiansa den Dios.

Den un estudio kondusí na San Francisco despues di e temblor ku a dal e siudat na 1989, a sali na kla ku e hendenan ku tabata uza un sistema di apoyo sosial pa bringa e efektonan sicológiko di e temblor a demostrá nivelnan abou di depreshon i ansiedat. Sin embargo, esnan ku a isolá nan mes a alkansá nivelnan haltu di depreshon. Esaki a keda verifiká no solamente durante di e dianan despues di e temblor pero tambe shete siman despues di e katástrofe.

Si bo tin e kustumber di isolá bo mes i pensa di mas riba bo ansiedat, kambia bo aktitut i manera di aserká kos, sino lo bo kai hopi lihé den depreshon. Ta rekomendá pa bo tin un amigu òf hende di konfiansa ku ken bo por kompartí bo ansiedat.

Medikamentunan Antidepresivo: Limitashonnan i Problemanan

Medikamentunan antidepresivo por trese algun alivio temporal pa e síntomanan inplastero di depreshon. Sin embargo, nan no ta kura e enfermedat. E eliminashon di e agentenan ku ta

kousa strès, huntu ku kambionan di aktitut i komportashon pa medio di yudansa terapéutiko, ta loke realmente por kontribuí na un kuro.

E pashènt ku ta uza medikamentunan antidepresivo lo no sinti mehoramentu pa por lo ménos dos pa tres siman despues di a kuminsá ku e tratamentu. Ademas, por opservá e siguiente efektonan sekundario: problema ku prestashon seksual; kambionan kardiovaskular; no por drumi (òf insomnio); bista nublá; nerviosismo; konstipashon; haña (òf pèrdè) peso; i boka seku.

E dòkter Marcia Angell, direktor editorial di e revista *New England Journal of Medicine*, ta indiká ku un revishon di estudionan tokante di antidepresivonan a yega na e konklushon ku mayoria medikamentu preskribí pa e propósito aki tin un tiki mas efekto ku di un placebo.³

Konsiderando e deskubrimientunan aki, un cambio di estilo di bida ta e mihó remedi pa vense depreshon i e mayoria di enfermedatnan króniko.

No Kulpa Pasado

Eksperensianan di pasado tin un efekto importante riba patronchinan di pensamentu, pero nan no mester definí e salú mental di un persona. Ta nesario pa aseptá pasado, ku no por kambia, i evitá di ta pasivo, no hasiendo nada pa mehorá e presente i futuro. P'esei abo mes nunca bisa "Mi pasado a determiná ken mi ta", òf "Mi ta asina pasobra mi tabatin un infansia kompliká", "Mi tin e problema aki pasobra mi mayornan no tabata sa kon pa eduká mi". E aktitut aki ta komprometé e proseso di rehabilitashon i ta blòkia hopi fuente di asistensia i sosten.

Ounke depreshon ta rekerí intervenshon mediko i sicológiko, strategianan di yudansa propio tambe ta proveé benefisio signifikante den tratamentu i prevenshon. Aki tin algun tep:

- *Konta ku un amigu òf hende di konfiansa.* Buska un hende ku ta apresia bo i ta komprondé bo, pa bo por papia di manera natural. Meditá su so riba e problemanan ta e aktividat di mas malu pa e individuo deprimí.
- *Mantené bo mes okupá.* Sali bai den airu freskui praktiká kualke tipo di deporte; òf si bo ta preferá, keda kas i hasi kualke tipo di aktividat manual. Aktividatnan ta mantené bo okupá i lo no permití bo mente wórdu okupá ku pensamentunan ku ta stimulá depreshon.
- *Eliminá alkohòl kompletamente.* Ta e kustumber di algun pa trata i bebe alkohòl pa kita nan tristesa. Sin embargo, no gaña bo mes. E supstansia aki por aliviá e síntomanan pa un par di ora, pero e destrukshon ku e ta kousa na e salú físiko i mental ta basta serio. Ta importante pa kòrda ku alkohòl ta start un reakshon ku un efekto manera di 'sneubal'. Alkohòl ta deprimí e aktividat di e neuronnan selebral, esnan ku ta kompañá e sirkuitonan responsabel pa outokontròl, meskos ku esnan ku por yuda un individuo pa tin un aktitut positivo. E euforia di alkohòl ta pasahero, i despues ta sigui sintimentunan di insufisiensia, culpa i inutilidat.
- *Mantené un dieta salú.* Kome berdura, fruta fresku, grano, i legumbre. Si ainda bo no a desaroyá e kustumber di kome na e manera aki, na kuminsamentu lo e ta difisil. Sin embargo, despues di un tempu, lo bo kustumbrá kuné.
- *Protehá bo mes di insomio.* Hasi ehersisio, kome un kuminda leve anochi i evitá pensamentunan ku ta trese preokupashon. Si tin bia bo tin difikultat pa drumi, no bira inpasiente. Hasi bo mes konfortabel den un sofa i lesa un buki òf skucha radio te ora bo por drumi.
- *Pensa di kosnan bon.* Pensa riba kosnan ku ta trese satisfakshon pa bo, i ta sigur ku tur tempu di atversidat lo yega na un fin. Ademas, tin hopi kos pa kua nos mester ta agradesido. Hopi bia nos mester revisá e motibunan di nos gratitut.

- *Asumí un aktitut di speranza.* Speransa ta un nesesidat humano. Sin dje, duda i miedu i ansiedat ta surgi. Hende ku tin speranza den futuro i un relashon ku nos Dios amoroso ta poderosamente protehá kontra depreshon.

Carlos su problema, menshoná na kuminsamentu di e kapitulo aki, tabata ku el a ninga di papia tokante di su miedunan i sintimentu, i e serkania sigur di morto a empeorá su estado di depreshon. Un anker pisá tabata parse di ta ten'é na pasado, i tabatin un kaminda skur deskonosí dilanti di dje, yenand'e ku temor i inseguridat.

Konfrontando Morto

Manera e fanátikonan di *Avatar*, Carlos a deskubrí ku tristesa ku Pandora no ta eksistí. E no a hasi uzo di niun di su oportunitatnan pa biba un bida felis. Su kasá a bai lag'é hopi aña pasá i su yu muhé no kier a wak e bou di ningun sirkunstansia. E fin inminente di su eksistensia tabata sigur, i e no tabatin niun konsuelo dor di fe pa risibí pordon divino i e speranza di bida eterno ku Kristu.

Si solamente Carlos por tabata sa kiko Beibel ta bisa tokante di morto despues di bida! E ora ei e lo por a konfia den e speranza aki. Ora Beibel ta deskribí morto di esnan salbá, semper ta atraves di e brel di speranza.

Pa komprondé loke ta sosodé ora un hende muri, ta nesesarío pa sa *kon* a krea e ser humano. Den Génesis 2:7, tin skirbí: E ora ei SEÑOR Dios a forma hende di e stòf di tera i a supla e rosea di bida den su nanishi; i hende a bira un ser bibu”.

Ta importante pa nota ku e teksto ta bisa ku nos *ta* un ser bibu (alma bibu) i no ku nos *tin* un alma. E palabra *alma* na hebreo original ta *nephesh*, ku ta nifiká “ta bibu”. P'esei, stòf di tera + rosea di bida = ser/alma bibu (“ta bibu”). Génesis 3:19 ta bisa ku despues di morto, e ser humano ta bira stòf bèk. E komparashon aki ta asina: stòf di tera - rosea di bida = e ser/alma no

ta eksistí mas (stòf ta bira stòf; rosea ta bai bèk serka Dios). Ora un ser humano muri, e rosea (spiritu) ta bai bèk serka Dios, e stòf ta bai bèk tera, i e ser bibu no ta biba mas; den otro palabra, e ta muri. Apòstel Pablo ta hopi kla den afirmá ku solamente Dios ta inmortal (1 Timoteo 6:15, 16).

Hopi hende ta pensa ku ta posibel pa mantené kontakto ku e mortonan. Sin embargo, nos ta siña den Beibel ku e morto ta permanesé den un estado inkonsiente, inkapas di komuniká ku e bibunan. Esaki ta masha kla den tekstonan di Beibel manera Eklesiastes 9:5, 6 i Salmo 146:4, entre otro. P'esei, e spiritunan ku ta aparesé aki aya den Beibel en realidat ta angelnan malbado òf demoñonan ku ta pasa pa hendenan ku a muri (Revelashon 16:14; 2 Korintionan 11:14).

Den e historia di Lázaro su morto i resurekshon (Huan 11:1-44), Hesus ta yama morto un *soño*, reafirmando e konsepto di inkonsiensia. Ora E yama Lázaro for di den graf, den un demostrashon ku e tin poder pa resusitá kualke hende for di morto, Hesus no ta bisa nada di Su amigu Lázaro tokante di shelu, fièrnu òf asta "tùnelnan di lus". Lázaro tabata morto den un soño inkonsiente di deskanso. Ademas, lo tabata un inhustisia enorme di parti di Kristu pa yama Su amigu bèk na e bida tristu aki, suheto na enfermedat i morto, si e tabata gosando di bida eterno den Paraiso.

Muri ta drumi inkonsiente, wardando resurekshon. Beibel no ta bisa nada di bai fièrnu inmediatamente, bai shelu inmediatamente òf niun siklo di reinkarnashon. Hebreonan 9: 27, 28 ta un teksto hopi kla: "I meskos ku hende ta destiná pa muri un biaha so i despues di esaki ta bin huisio, asina Kristu tambe, Kende a wòrdu ofresé un biaha so pa karga e pikánan di hopi hende, lo paresé pa di dos biaha, no pa karga piká, ma pa salbashon di esnan ku ta sper'É."

Unda i kon e mentira tokante di e alma inmortal a kuminsá? Pa haña e kontesta aki, nos mester bai bèk na e buki di orígen, na Génesis 2 :16, 17 i 3:4. E ta deklará ku e Kreador a hasi bon kla na Adam i Eva ku e konsekuensia di piká (separá nan mes for di e Fuente di bida) ta morto. Satanas, e enemigu di Dios, abiertamente a kontradesí e Palabra divino i a garantisá Eva ku e lo no muri. Skuchando e bos di e malbado, Eva a peka, i despues Adam a peka. Nos tur a heredá e konsekuensianan di e eskoho tristu aki di nos promé mayornan.

Nos Kreador amoroso no a bandoná nos den e mundu di piká aki. Beibel ta yen di promesa relashoná ku resurekshon i e regalo di bida eterno pa tur ku aseptá e salbashon ku Señor ta ofresé. Tekstonan manera 1 Tesalonisensenan 4:16 i 1Korintionan 15:51 ta hasi hopi kla ku e mortonan den Kristu lo resusitá ora Hesus bin bèk. Ademas, un otro asunto ku Beibel ta hasi hopi kla ta ku niun hende lo no "keda atras". Tur ku aseptá Kristu su regalo di salbashon, asta ora e muri, lo resusitá ora Hesus bini e di dos bia, di akuerdo ku Su mes promesa (Huan 14:1-3). Esnan ku a despresiá salbashon lo permanesé morto pa mil aña, wardando e huisio di Dios sera, manera Revelashon 20 ta splika.

Lo tin dos resurekshon diferente (Huan 5:28, 29), separá pa un lapso di tempu di mil aña. E faktor determinante pa nos pa partisipá na e promé resurekshon ta nos relashon ku Hesus awe. Solamente pa medio di djE tin bida eterno (1 Huan 5:12; Huan 3:16). I solamente si nos ta konektá n'E, manera e ramanan na un palu (Huan 15:1-9), nos tambe por biba eternamente den un mundu kaminda ta reina pas i amor (Revelashon 21:4).

Ta sigur ku "SEÑOR ta serka di e hende di kurason kibrá, i ta salba esnan di spiritu abati" (Salmo 34:18). E ta dispuesto pa pordoná nos pikánan i ofresé nos bida eterno. Sa esaki por yuda nos pa enfrentá e tristesa, dolónan i desepshonnan den nos bida ku hopi mas forsa i kurashi.

1. *Algun tradukshon di Beibel ta pone e teksto asina: "Di bèrdar Mi ta bisa bo, awe lo bo ta ku mi den Paraiso."* Realmente, Hesus lo no por a bisa e ladron salbí ku e lo ta den Paraiso na e momentu di Su morto pasobra Hesus mes no a resusitábai shelu despues di e krusifikshon (mira Huan 20:17). E ladron tabata sa ku su resurekshon lo a sosodé ora Hesus bini den Su reino na Su di dos binida (Huan 14:1-3; 1 Tesalonisensenan 4:16). Loke ta kousa konfushon tokante Lukas 23:43 ta e lugá di e kòma dilanti di e palabra *awe*. Na griego e tipo di puntuashon aki no ta eksistí, i p'esei e kòma lo ta korektamente butá tras di e palabra *awe*, indikando ku Hesus tabata afirmando e salbashon di e ladron na e momentu ei den tempu.
2. Alexandra Fleischmann et al., eds., *Preventing Suicide: A Global Imperative* (Geneva, World Health Organization, 2014).
3. "Antidepressivos Trazem Mais Prejuizos do que Benefícios" ["Anti-depressant bring more harm than good"], *O Globo*, oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469, last updated, November 3, 2011.

4

Strès: Fiha di Mas riba Presente

Bo ta kòrda Pablo di kapítulo 1 di e buki aki? E ta e esposo ku tabata yega kas rabiá ku su supervisor i ku nunca no tabatin tempu pa su kasá i yunan. Su problema grandi ta strès. En realidat, esaki ta un problema ku ta birando mas komun den e bida di miónes di hende.

Strès ta parti di nos bida diario. Preshon di tempu i trabou, problema den relashonnan, bochincha, polushon, finansá, i insiguridat ta algun kousa di strès.

E konsekuensianan di strès ta afektá nos kurpa, mente i emoshonnan. Mester kontrolá strès, pasobra su efektonan por kousa daño i asta por hiba na morto. Na otro banda, den e kantidat korekto, strès ta un bon fuente di motivashon. Mekanismonan di strès ta hasi energia bin liber di manera ku e individuo por enfrentá kasi kualke situashon. Algun inkluso ta klasifik'é asin'aki: *strès*—kondishon fisiológiko, nesario i útil den bida i sobrevivensia; *angustia*—kondishon di desekilibrio, perhudisial pa salú.

Eveline, un kosedó, ta duna un chèmpel. E sa ku djabièrnè ta e dia ku e ta entregá su pedidonan ku el a kose, i djaweps e ta traha inkansablemente. En realidat, djaweps e ta produsí mas tantu ku djamars i djarason huntú. E ta konsentrá mihó i ta traha mas lihé i mas presis ainda—asta e ta lubidá di kome. Djabièrnè,

e ta entregá e pañanan na ora i ta sosegá ku satisfakshon. Na e okashon aki strès tabata útil. Pero e no por abuzá di e energia aki konstantemente. E efektonan mas malu di strès ta surgi ora situashonnan manera esaki bira hopi òf eksaherá. Esaki ta e kaso di Pablo, ku a surpasá su límite di defenza kaba. Ora un individuo pasa e límite di strès adekuá, e kurpa konsekuentemente ta baha e resistensia di e sistema imunológiko ku ta protehá nos kontra infekshon. Nos ta bira mas suseptibel pa haña tur tipo di malesa, inkluyendo ferkout. Awor imaginá bo strès huntu ku depreshon. Kiko e kosnan aki lo ta kapas di hasi? Por ta ku esaki tabata loka a inisiá kanser serka Carlos?

Efektonan Físiko i Sikológiko di Strès

Strès tin influensia riba vários malesa, i e estado di desekilibrio kousá pa mal strès ta suak e mente i e kurpa pa enfrentá e situashonnan aki. Pensamentunan, emoshonnan i komportashon tambe ta sinti e efektonan di demasiado strès:

- *Pensamentu*: difikultat pa pensa korekto, memoria defektuoso, falta di konsentrashon, konseptonan robes, etc.
- *Emoshonnan*: tenshon konstante, miedu pa kontraé algun tipo di malesa, falta di pasenshi, iritabilidad, inseguridad, etc.
- *Komportashon*: bahada di e fluho verbal, riesgo di uzo di sustansianan peligroso, kustumber di falta skol i ousensia na trabou, difikultat ku drumimentu, problema di relashon, etc.

Strès Permanente: Peliger Grandi

Nos amigu Pablo no a desaroyá un malesa físico ainda; sin embargo, e tabata na kaminda pa esaki. E mester a kambia su estilo di bida urgentemente, sino e i su famia lo a paga un preis haltu. Ora mantené e produkshon di trabou a kosta di un strès haltu i tenshon grandí, efisiensia ta bai pèrdí. I ora prolongá e durashon di strès haltu, e riesgo pa trastorno serio den e kurpa i mente ta oumentá.

Kon pa prevení strès

Un uzo sabi di strès ta prevení strès, i nos mester sa kon pa maneh'é. Tempu ta un di e kosnan balioso ku tur hende ta haña na mesun midí, i kon nos ta sinti ta dependé di kon nos uz'é. Kon un persona por uza tempu na un manera balansá?

- *Ta realista*. Podisé bo ta rekonosé e dicho: “No morde mas tantu ku bo por kou.” E ta konsehá nos pa no trata na hasi muchu kos pareu. Nos tin un nesesidat fundamental pa buta metanan ku nos por ehekutá den e tempu disponibel.
- *Pone prioridat*. Sa bo prioridatnan ta hasi mas fásil konsentrá riba e tareanan ku ta mas importante. Esaki tin hopi di haber ku bo balornan i bo kreensianan. Ki posishon sèn ta okupá den bo bida? Ki ta e importansia di bo trabou? Kon bo ta konsiderá bo relashonnan familiar? Bo ta konsiderá ku yuda otro hende ta bale la pena? Bo ta demostrá balornan religioso den bo bida? Dependiendo di bo kontestanan, lo bo designá tempu adekuá pa kada aspekto di bo bida.
- *Diversifiká bo tareanan*. Konsentrá tempu i energia riba un aktividat pa un tempu muchu largu por pone ku e ta bira laf—òf un opseshon. Trabou ta importante pa bo risibí un entrada òf satisfakshon personal. Un pareha òf relashon di famia tambe ta un ingrediente pa un bon balansa. Tempu liber ta ofresé hopi satisfakshon i mester kontemplá trabou regular; p'esei ta bon pa varia trabou físico ku aktividatnan trankil di tempu liber òf trabou sedentario ku aktividatnan di tempu liber aktivo.
- *Ta organisá*. Prepará un lista di kosnan ku bo mester hasi durante di dia i siman. Konsentrá riba nan, i no wòrdu distraí dor di otro kos ku ta kita bo atenshon for di bo ophetivonan ku bo ta deseá. Si bo ta sinti preshon ekstremo, baha algun di e aktividatnan. Si bo ta pensa ku e tareanan ta muchu poko, eksperimentá poniendo algun mas aserka.

- *Biba un bida simpel.* Aktivitatnan di tempu liber ku ta apsorbé un gran parti di tempu, manera fakansinan karu i deportenan ekstrabagante, por bira kousa di strès riba nan mes. E ehèmpelnan aki no solamente ta envolví hopi plaka pero tambe e uzo di tempu i energia pa por implementá nan. Purba aktivitatnan simpel manera un salida den airu liber òf lesa un buki. Siña di ta felis ku kosnan simpel ku ta duna alegria berdadero.

Kon pa Vense Strès

E tratamentu di strès mester ta kompletu i holístiko. E mester abarká tur aspekto sosial di un hende su bida (trabou, famia, amigunan, etc.). Den periodo di un krísis di strès, skohe un kantidat di trabou ku rasonabelmente por wòrdu hasí, i no preokupá pa nada mas. Duna atenshon na bo relashonnan, lubidá bo mes, trata di ta plasentero, i ofresé otronan bo amistad. Yuda un hende, ta amabel, i kontribuí na humanidat. E reakshon di otro hende lo yuda bo.

Vense strès ta envolví tur e dimenshonnan di eksistensia: físico, mental i spiritual. Konsiderá e siguiente guia:

- *Plan di pensamentu.* E terapia di mas efisiente den kasonan di strès yama sikoterapia kognitivo, ku ta konsisti di siña un individuo pa kontrolá su pensamentunan en bes di su pensamentunan domin'é. Kon por hasi esaki? Práktika e ehersisyonan aki kada bia:

Prohibí pensamentunan negativo.

Skohe tópickonan ku ta positivo òf neutral. Por ehèmpel, pensa tokante di eksperensianan plasentero di pasado; hendenan ku bo ta admirá; amigunan ku bo ta pasa prèt kuné; episodionan for di kualke buki òf pelíkula spesial. Konsiderá e kosnan aki miéntras bo ta hasi bo tareanan di rutina òf supstituí problemanan ku ta kousa preokupashon pa nan.

Tin preokupashonnan konstruktivo komo motivashon. Pa solushoná e problemanan ku ta provoká strès, ta nesesario pa pensa di alternativanan, otro posibilidatnan, i maneranan pa vense un difikultat, en bes di hinka bo mes den preokupashonnan destruktivo, ripetivo i opsesivo.

Deshasí di kreensianan irashonal. Hende tin bia tin ideanan i kreensianan negativo di nan mes i di e ambiente den kua nan ta biba. E patronchi aki di pensamentu negativo ta oumentá strès. Por ehèmpel nan por pensa: "Mi no ta sirbi pa nada"; "niun hende no ta gusta mi kompania"; "felisidat ta bin pa kasualidat i mi tempu no a yega ainda"; òf "Mi supervisor ta odia mi i solamente kier hasi mi bida imposibel." Mester rechasá e ideanan aki. I si un hende no por hasi esaki su so, e mester buska yudansa di un sikoterapista pa papia di e asunto aki i libra su mes di e kreensianan irashonal aki.

- *Plan físico.* Ehersisio físico ta e mihó remedi kontra strès. Si bo salú ta permití, hasi ehersisio físico intensivo (kore, landa i deporte den grupo), òf kana duru tur dia. Relahá ta un otro bon solushon: dediká mei ora tur dia pa sosegá (no drumi); pone tenshon riba bo múskulonan un pa un i vari'é ku momentunan di relahamentu total despues di a hasi e múskulonan aki strak. Hala rosea profundo insidental tambe ta útil pa kombati strès: hala rosea profundo, i ekspandé e apdómen (no e pulmonnan), i wanta e rosea pa un par di sekònde promé ku sak'é.
- *Plan spiritual*—Pas mental i emoshonal no ta kompatibel ku strès. Por optené un konsenshi trankil atraves di fe i orashon. Señor Hesus, despues di un dia hopi kansá di predikashi, kanamentu, i preshon di e multitud, a bisa su disipelnan: "Ban ku Mi, boso so, na un lugá solitario i sosegá un ratu" (Marko 6:31). Su método tabata enserá lanta oranan trempan di mainta, ora tabata skur ainda, i bai na un lugá solitario pa hasi orashon (Marko 1:35).

E PODER DI SPERANSA

Pasa tempu studiando Beibel—por lo ménos diesinku pa bin-ti minüt, i kaba ku orashon na Dios. GradisiÉ pa Su mensahe i pidiÉ forsa pa enfrentá e difikultatnan ku e strès ta kousa. Ta benefisioso tambe pa lesa e eksperensia di algun personahe di Beibel i buska inspirashon den su historia.

Buska den Beibel e historianan inkreibel di Abraham, Yakob, Jozef, Moises, Samuel, Yonatan, David, Samson, Yonas, Ester, Elias, Pedro, Pablo i, prinsipalmente, e bida di Hesus i Su siñan-san. Siña e lesnan magnífiko di e personanan aki. Lo bo desku-brí ku lesa i refleksioná riba e temanan aki ta kita strès.

Praktiká Salú Total

E mihó manera pa protehá bo mes kontra strès ta di adoptá un estilo di bida salú i balansá, den relashon ku tantu bo kur-pa komo bo mente. Mantené un bon salú fisiko i mental ta na alkansé di tur hende.

Un prekoushon ku nos mester tuma ta ku pensamentunan opsesivo. Nunka bo no a sinti bo inkapas pa para un pensamen-tu. Purba na liberá bo mes di e menasa aki siguiendo e siguiente stapnan:

- Identifiká e pensamentunan ku ta kousa bo ansiedat i strès.
- Na e promé indikashon di e posibilidat di pensamentunan indeseabel, bisa (òf grita duru, si ta nesario): “TA BASTA, STÒP!”
- Purba na distraí bo mes dor di yena bo mente ku pensamen-tunan ku ta edifiká—un versíkulo di Beibel, rekuerdonan agradabel, etc.

Semper kultivá un aktitut positivo pa ku tur kos, i okupá bo mente ku temanan agradabel i konstruktivo. Komprondé ku ta solamente ora ku e téknika di kontròl aki bira un kustumber lo bo ta kapas na saka pensamentunan indeseabel for di bo mente na un manera instintivo i sigur.

- *Ambiente.* Bo ambiente ta hunga un papel importante—spe-sialmente bochincha i molèster di zonido. Ora e subi ariba di e límite di posibel riesgo (60 desibèl), zonidu por bira un agente di strès. Si e volúmen oumentá, e ta kapas pa kousa leshon den e orea i pèrdida di oido. Demasiado bochincha por provoká tambe alterashonnan sikofisiko: kansansio, irita-bilidadat, insomnio, doló di kabes, tenshon di múskulo. Tur e síntomanan aki ta relashoná ku strès.
- *Dieta i kuminda.* E kumindanan di mas mihó ta esnan ku ta keda mas serka di nan estado natural. Grano integral simpel prepará (manera aros integral) òf produktonan trahá na kas (manera pan) ta forma e base di e kumindanan tradishonal di humanidat. Berdura, fruta, legumbre, i nechi tambe ta nese-sario pa motibu di nan kualidatnan kurativo i nutritivo. Kuminda di orígen animal, manera karni, piská, i produkto-nan di lechi i nan vètnan por ta no e mihó opshonnan pa un bon nutrishon.
- *Awa.* Awa ta e mihó bibida posibel pa sernan humano i esun mihó ku ta renobá flúidonan den e kurpa. Ekspertonan ta rekomendá pa bo bebe awa na abundansia tur dia (ku un promedio di seis pa ocho glas, i no ora di kome). Otro bibi-danan hopi uzá, manera bibida ku gas, serbes, òf kòfi, ta un molèster pa e kurpa, ku despues mester eliminá e supstansia-nan tóksiko di e alkohòl, òf e kafeina i supstansia di koló, ademas di warda e sukunan di mas komo vèt. Esaki por pone ku e vasonan di sanger ta sera i kousa vários tipo di malesa vaskular i kardiovaskular.
- *Ehersisio.* A krea tur e órganonan i sistemanan den e kurpa pa ta aktivo. Denter di bo límitenan i riba rekomendashon di bo dòkter, hasi ehersisio pa bo múskulo- i wesunan pa bo bienest-ar i regenerashon. Hasi e esfuerso i práktika kualke deporte òf hòbi ku ta proveé ehersisio fisiko, òf kana regularmente.

- *Supstansianan dañino.* E supstansianan referí na dje komo sikoaktivo (alkohòl, tabako, i otro droganan ku ta alterá e mente) direktamente ta afektá e sistema nervioso sentral i konsekuentemente e beis i e kapasidat pa rasoná. Un plan di prevenshon òf plan pa kuro di strès lo eliminá e uzo di supstansianan ku ta alterá e funshonnan mental kompletamente.
- *Sosiegu.* Despues di trabou fisiko ta bin un sosiegu ku ta restourá. Ta importante pa tin un balansa entre kansansio fisiko i e oranan di soño. Respetá e shete pa ocho oranan di soño ku e mayoria di adultonan mester ta un tarea di gran importansia pa prevenshon di strès. Sin un sosiegu adekuá, no ta posibel pa bo enfrentá e tareanan di trabou, i esaki lo produsí ansiedat i strès. Ademas di sosiegu anochi, ta importante pa tuma fakansi de bes en kuando i los for di trabou. Pero tambe, hopi hende a lubidá e prinsipio importante di un sosiegu semanal.

Un Dia Anti-Strès

E di kuater mandamentu den e lei di Dios ta bisa lo siguiente: “Kòrda dia di sabat, pa santifik’é. Seis dia bo mag traha i hasi tur bo trabou, ma e di shete dia ta sabat di SEÑOR bo Dios; riba e dia ei bo no mag hasi ningun trabou, ni abo ni bo yu hòmber ni bo yu muhé, ni bo sirbidó hòmber ni bo sirbidó muhé, ni bo bakanan, ni esun ku ta keda biba pa un tempu serka bo. Pasobra den seis dia SEÑOR a traha shelunan i tera, laman i tur loke tin den nan, i a sosegá riba e di shete dia; p’esei SEÑOR a bendishoná dia di sabat i a santifik’é (Éksodo 20:8-11).

Desafortunadamente, e mandamentu mas lubidá aki ta unu ku ta kuminsá ku e palabra *kòrda*. Lo tabata ainda bon pa Pablo, Laura, i Carlos—i en realidat, pa kualke persona—pa reservá un dia den siman pa sosiegu fisiko, mental i spiritual. Bo sa dikon? Pasobra nos ta kreá pa funshoná den un siklo di shete dia. Nos ta yama esaki ritmo ‘circasepta’.

Dios su rekomendashonnan semper ta dirigí riba nos bienestar. Ora El a buta un mandamentu spesífiko den Su Lei relashoná ku e santifikashon di un dia, E tabata atvertí nos tokante di e lucha pa poseshon i e deterioro fisiko i mental ku esaki ta bin kuné. Awe, nos por bisa ku obedesiendo e di kuater mandamentu, en realidat nos ta mehorá nos kalidat di bida i evitá strès. Ademas, nos ta sigui e lei di bida mes, pasobra, finalmente, e Kreador di leinan fisiko i biológiko ta e mesun Kreador di leinan spiritual.

Ora nos bai na e Beibel, nos ta nota ku e Sabat ta presente for di kuminsamentu te fin di su páginanan. Na kuminsamentu di bida riba planeta tera, nos ta lesa den Génesis 2:1-3 ku e Kreador Mes a hasi tres kos riba e di shete dia: El a bendishon’é, El a santifik’é, i El sosegá riba dje. Ora Dios santifiká un kos, E ta apart’é pa un propósito spesífiko i santu. Ora E bendishoná algu òf un hende, niun hende no por kita e bendishon aki.

Lo bo puntra: Ta posibel pa Dios kansa? Isaias 40:28 ta bisa nos ku E no ta kansa. Finalmente, E ta e Todopoderoso. Di manera similar, Hesus no tabatin mester di batisá pasobra E no tabatin niun piká, pero El a hasié pa duna nos un ehèmpel (Mateo 3:13-15). Di e mesun manera, Dios a duna nos un ehèmpel dor di sosegá riba e di shete dia. Ademas, e sosiegu aki (shabbath, na hebreo) tin mas di haber ku un pouza den Su aktividatnan di krea.

Den Marko 2:27, Hesus a bisa ku e Sabat ta un regalo duná na “hende” (e ser humano), no na un pueblo òf grupo spesífiko. Ora a inougurá e Sabat riba Tera, solamente Adam i Eva tabata biba na e momentu ei (lesa tambe Isaias 56:6, 7). No tabatin hudiu ni niun otro grupo ètniko òf pueblo. Éksodo 20:8-11, Levítiko 23:3, i Mateo 28:1 ta splika kla ku e Sabat ta e di shete dia, i no kualke otro dia di siman. I Ezekiel 20:12 i 20 ta mustra ku e Sabat ta un señal di e fidelidat di e kriatura na su Kreador. E Sabat ta un konmemorativo di Kreashon, un tèmper den tempu.

Klaramente, Hesus e Palabra enkarná (Huan 1:1-3), a warda e Sabat ora E tabata aki riba Tera (mira Lukas 4:16). Su dispelnan a sigui e mesun aktitut (Echonan 16:13; 17:2). Adam i Eva, e patriarkanan, e profetanán, i e siguidónan di Hesus semper a santifiká e di shete dia di siman, ku, di akuerdo ku Beibel, ta kuminsá djabièrnè na bahada di solo (e dia di preparashon) i ta kontinuá te e siguiente bahada di solo (Nehemias 13:19; Génesis 1:19; Marko 1:32; Levítiko 23:32). Marka kambio di un dia meianochi ta un invento humano ku ta bai kontra di e bioritmo natural humano.

“Si riba dia di Sabat bo warda bo pia di hasi bo mes gana riba Mi dia santu, i si bo yama dia di Sabat un delisia, e dia santu di SEÑOR honorabel, i si bo honra esaki dor di bandoná bo mes kamindanan, dor di no buska bo mes plaser, i di no papia bo mes palabra, e ora ei lo bo tin delisia den SEÑOR, i lo Mi hasi bo kore riba e halturanan di tera; lo Mi alimentá bo ku e herensia di bo tata Yakòb” (Isaias 58:13, 14). Asina aki Dios ke pa nos warda Su dia santu—un práktika ku lo dura pa eternidat (Isaias 66:22, 23).

Sabat ta un regalo di Dios tur siman. Saka e regalo aki for di papel!

Kon Hasi e Sabat un Delisia

- Traha plan trempan den siman pa drenta e Sabat.
- Anhelá pa e Sabat komo un dia spesial di komunión ku Hesus.
- Na bahada di solo djabièrnè, reuní bo famia, kanta, resa i drenta e kuminsamentu di Sabat huntu.
- Sabat mainta, bai misa manera Hesus a hasi.
- Adelantá, prepará un kuminda delisioso pa Sabat mèrdia.
- Atardi, si tin muchanan chikitu den e famia, plania un salida pa bai parke òf un lugá similar kaminda nan por papia di e poder i amor di Dios demostrá den naturalesa.

4. Strès: Fiha di Mas riba Presente

- Involukrá bo mes den aktividatnan di servisio i ofresé apoyo físiko i moral na esnan den nesesidat, manera Hesus a hasi.
- Na bahada di solo djasabra, reuní e famia un bia mas pa resa i yama e Sabat ayó, pidiendo bendishon di Dios pa e siman ku ta kuminsando.

Tèst Bo Mes

Pa sa si bo strès ta hasiendo bo daño, kontestá e siguiente preguntanan ku SI òf NO:

1. Bo ta disfrutá di naturalesa den bo tempu liber? _____
2. Bo ta bebe bibida alkohóliko? _____
3. Bo ta kome fruta i berdura na abundansia? _____
4. Bo ta huma? _____
5. Bo ta hasi ehersisio regularmente? _____
6. Ta bo kustumber di uza kalmante? _____
7. Bo ta biba den un kas limpi i organisá? _____
8. Bo ta biba den un bisindario ku bochincha? _____
9. Bo hogar tin un ambiente dushi? _____
10. Bo ta semper rondoná pa hopi hende? _____
11. Bo tin un bon apetit? _____
12. Bo ta lubidá kos fásilmente? _____
13. Bo sistema digestivo ta funshoná bon? _____
14. Bo ta sinti kansá sin un motibu aparente? _____
15. Bo ta drumi bon? _____
16. Bo ta iritá fásilmente? _____
17. Bo tin un bon relashon ku bo superiornan? _____
18. Bo ta uza bo outo komo medio di transport? _____
19. Bo tin trabou fast? _____
20. Bo ta bai kas ku trabou? _____
21. Bo tin bon relashon ku bo koleganan i amigunan? _____
22. Bo ta bira hopi impasiente ora bo mester warda riba un hende? _____
23. Bo sa kon pa skucha ku pasenshi? _____

24. Bo ta papia hopi? _____
25. Bo ta satisfecho ku bo bida seksual? _____
26. Bo ta trata na hasi kos mas mihó ku otronan? _____
27. Bo ta satisfecho ku e manera ku bo ta? _____
28. Bo ta un perfekshonista? _____
29. Bo tin sentido di humor? _____
30. Bo ta bira iritá ora bo mester warda den rei? _____

Skor:

Chèk e kontestanan di e preguntanan ku number impar i duna bo mes 1 punto pa kada NO.

Chèk e kontestanan di e preguntanan ku number par i duna bo mes 1 punto pa kada SI.

Total: _____

Resultado:

Di 0 pa 7 punto

Bo ta bon protehá kontra strès. Podisé bo mester hasi un kam-bio chikitu pa optené un motivashon aun mihó den bo bida.

Di 8 pa 13 punto

Bo tin un nivel medio di strès. Kos por bai den esun òf e otro direkshon. Ta importante pa adoptá medidanan preventivo kontra muchu strès awor.

Di 14 punto bai ariba

Esaki ta un atvertensia di strès riba un nivel haltu den bo bida i un yamada pa bo saminá e kustumbenan den bo estilo di bida, e ambiente den kua bo ta biba, bo aktitut mental, i bo relashonnan, i traha plan pa mehorá nan tur.

5

Traumanan Sikológiko

Jozef, un hóben hebreo ku a biba kasi dos mil aña promé ku Kristu, a nase den un bon famia, i pronto el a demostrá inteligensia i vishon. Motivá pa yalusí, su rumannan hòmber a bend'é komo katibu ku e residentenan di un otro pais. Den su situashon nobo, Jozef mester a sufri den silencio i adaptá na e kondishonnan, ku tabata kompletamente kontrali di loke e tabata kustumbrá kuné. El a eksperensiá situashonnan troumátiko di strès intenso. Sin embargo, el a sali ku honor for di e pruebanan difisil aki, asta alkansando un di e posishonnan di mas haltu na Egipto.

Kon Jozef tabata kapas di konservá su salú mental meimei di tantu atversidat? Jozef a ehersé su fe den Dios durante hopi aña di prueba; el a pidi su Kreador forsa pa vense tantu opreshon; el a resa diariamente i a mantené kontakto ku Dios den momentunan di angustia. Riba tur kos, el a mantené e speransa bibu ku un dia su doló lo pasa i Dios a reservá un fin felis pa su bida.

Jozef a disidí di aktua komo un agente di kam-bio. E tabatin tur motibu pa no pordoná, pa kobra interes emoshonal impagabel, pero el a disidí pa paga tur esnan envolví na un manera kompletamente diferente for di e trato ku el a risibí. Henter e historia ta registrá den e buki di Génesis, kapítulo 37 i 39-50.

Eventonan intenso i emoshonalmente kargá, spesialmente si eksperensia nan den un tempu difisil den bida òf na un edat yòn, por kousa depreshon serka un individuo. Ehèmpelnan ta un mucha chikitu hasí ridíkulo òf ku ta sufri insulto; ta spanta den skuridat; ta hiba sustu pa motibu di kolebra òf araña; ta sintié kalumniá; ta wòrdu fòrsá pa satisfakshon seksual; òf ta pèrdè tata òf mama na edat yòn. Meskos ku un aksidente fisiko serio ta laga markanan permanente, troumanan emoshonal tambe por laga efektonan sekundario pa hopi aña.

E konsekuensianan mas visibel ta wòrdu manifestá den e promé dianan i simannan despues di e eksperensia—soñonan ku ta keda bini bèk, rekuerdonan ku ta pasa, no aseptashon, ansiedat, òf falta di atenshon i konsentrashon. Den algun kaso, spesialmente serka mucha, efektonan sekundario por ta permanente, formando un barera fuerte pa un bida mental saludabel.

Troumanan i tenshonnan asta por desaroyá bira malesa. “Estudionan ku animalnan a demostrá ku faktornan sosial, di komportashon i ambiente por en realidat determiná si genenan (DNA) ta wòrdu ekspresá—si nan ta aktivá òf desaktivá. Por ehèmpel, ta demostrá ku strès ta kousa di síntomanan di diabétis, manera hyperglycemia, den animalnan ku genétikamente ta suseptibel pa diabétis. Animalnan ku no a wòrdu eksponé na situashonnan di strès tabatin ménos chèns pa desaroyá hyperglycemia òf diabétis, asta ora nan tabata genétikamente suseptibel pa e malesa,” Norman B. Anderson a skirbi den e buki *Emotional Longevity: What really determines How Long you Live.*¹

Efektonan di Troumanan di Pasado

Troumanan di pasado por produsí:

- Insiguridat. E individuo mes ta risibí un gran parti di e impakto troumátiko, i e persona ta pèrdè konfiansa den su mes, demostrando insiguridat.
- Difikultat den ehekutá aktividatnan normal. E individuo afektá ta sintié inkapas di logra ophetivonan simpel. Por ehèmpel, muhénan yòn òf muchanan muhé ku tabata

víktima di abuzu seksual generalmente tin difikultat den relashonnan sosial ku hendenan hòmber yòn. Òf e mucha hòmber ku su ruman mas grandi a spant'é ku un araña por desaroyá fobia pa araña.

- *Tendencia paranóiko.* E persona troumatisá ta demostrá deskonfiansa den e ambiente i por interpretá aktitutnan neutral di otro individuonan komo un trampa kontra dje i konsiderá e mes komo un víktima di agreshon òf persekushon inapropiá.
- *Depreshon.* E akontesimentu troumatisante generalmente ta wòrdu persibí komo un pèrdida (pèrdida di honor, pèrdida di un persona stimá òf un bestia), i tur pèrdida ta trese riesgo di síntomanan depresivo kuné.
- Anoreksia i bulimia. Tin tambe un korelashon kla entre ta un víktima di abuzu seksual i haña trastorno di komementu, spesialmente anoreksia i bulimia.

Kon pa Vense Trauma

Tin trauma ku, pa motibu di nan seriedat, ta rekerí tratamentu sikiátriko. Otronan, ounke nan no tin konsekuensia drástiko, tin e tendencia di kompliká bida di e individuo denter di normalidat. Pa esaki, nos ta ofresé e siguiente konseho:

- *Aseptá pasado i enfoká riba futuro.* Si bo keda pegá bibando den pasado, bo no por wak futuro ku e konfiansa nesesario. Ademas, ta bon pa kòrda ku nos mente no tin un abilidadat perfekto pa registrá datonan. Nos rekuerdonan ta rekonstrukshon di akontesimentunan di pasado, i e rekuerdonan aki ta afektá pa nos sintimentunan i pa e komprondementu ku nos tin di nan den presente.
- *Papia di e akontesimentu troumátiko.* Den un ambiente sigur, papia òf skirbi tokante di e akontesimentu ku a kousa e trauma ta un paso hopi importante. Buska un persona di

konfiansa i kont'é kiko a pasa. Terapía di grupo ta útil pa hendenan ku a eksperensia tróuma. Dolónan ku bo no por wòrdu ekspresá lo bo no lubidá.

- *Wak e banda positivo.* Desaster i kalamidat tin e tendensia di uni sobrebientenan, famianan i komunitatnan. Ta agrade-sido pa e kuido demostrá pa ku esnan ku ta konfrontá trage-dia. Ademas, ora enfrentá situashonnan troumátiko ku ku-rashi, esakinan tin e tendensia di fortalesé e karakter di esnan ku ta pasa den e eksperensia.
- *Pordoná.* Ounke ta un proseso ku por tuma hopi tempu, por-don ta libra nos di odio i resentimentu pa ku esnan responsa-bel pa e tróuma. Esaki ta un paso importante den direkshon di un solushon i ta aplikabel pa nos mes tambe—pordoná bo mes i rekonsiliashon propio. Resolvé odio no ta prohibí e víktima di kier un konklushon hustu pa e eksperensia trou-mátiko.

Doló i resentimentu ta hasi nos prezu di pasado i ta rekordá nos kontinuamente di loke a pasa hopi tempu pasá. Di bèrdat, e persona ku resentimentu ta afektá mas ta bo mes.

Pordon, sin embargo, no ta semper espontáneo, pasobra nos kapasidat pa stima (pordoná ta stima) ta limitá. Buska e Fuente di pordon—E Dios di Amor—ku, di akuerdo ku e evangelio, kier pa nos ta Su amigu i por fasilitá superashon di pasado ku ta pone un sombra riba nos. Kòrda ku e Orashon di Señor ta bisa: “Pordoná nos nos debenan, meskos ku nos tambe ta pordoná nos debedónan” (Mateo 6:12).

Skirbi e Eksperensianan

Melanie Greenberg i Arthur Stone a hasi un estudio intere-sante na State University of New York na Stony Brook. Un total di sesenta estudiante a partisipá, kompartiendó nan eksperensia-nan di pasado den e siguiente pasonan:

1. E científikonan a grupa e partisipantenan den gruponan mas chikitu: esnan ku a eksperensia un tróuma severo, esnan ku a pasa den un tróuma di seriedat abou i esnan ku no a sufri niun tróuma.
2. A pidi algun partisipante pa revelá nan eksperensia skirbiendo esaki, i otronan no a haña e oportunidat aki, di manera ku nan por a sirbi komo punto di referensia òf komo un grupo di kontròl.
3. Den e lunanan ku a sigui, a opservá e tendensianan di salú i malesa di tur partisipante.

E resultadonan a mostra ku esnan ku a pasa den un tróuma severo i a revelá esaki dor di skirbi a eksperensia un progreso mas grandi den salú físiko ku esnan ku no a skirbi nada tokante di nan eksperensia troumatiko.²

Estudionan manera esaki ta demostrá ku revelá un ekspe-rensia troumátiko no ta solamente bon pa e alma pero tambe pa e kurpa. Un individuo ku ta sostené e idea aki ta e outor i sobrebiente di un kampo di konsentrashon Nazi, Elie Wiesel. El a skirbi i bolbe skirbi su eksperensianan di tróuma personal di nobo, i pa medio di esaki e tabata kapas pa haña nifikashon i signifkansas di e troumanan aki. Asta si nos no ta kapas ainda pa ekspresá nos sintimentunan i rekuerdonan den un manera apropiá, nos mester purba tòg.

Ademas, den e lucha pa vense tróuma, ta esensial pa nos evi-tá di hasi nos mes víktima, pero mas bien buska konsuelo den religion, pa krea ophetivonan nobo den bida (podisé asta uza e eksperensia mes pa hasi algu bon pa otro hende), i no pa nutri e deseo pa vengansa i odio.

Un último konseho bíbliko den e konteksto aki ta: “un kos mi ta hasi: lubidando loke ta keda atras i aspirando na loke ta dilanti, mi ta hasi tur esfuerso pa alkansá e meta” (Filipensenan 3 :13, 14).

Resistencia

E palabra *resistencia* ta bin for di fisika i ta deskribí e kapasidat di un material pa bai bèk na e estado original òf asta mehorá su kalidat despues ku nan a wòrdu someté na situashonnan ekstremo. Den términonan humano, resistencia ta e kapasidat di un persona pa rekuperá ekilibrio emoshonal òf asta bira mas fuerte despues di a pasa den un situashon troumátiko.

Evidentemente tin diferente nivel di resistencia, i nan ta varia di persona pa persona. Loke ta troumatisá un individuo no nesariamente mester afektá un otro persona asina tantu. Esaki ta dependé di faktornan manera temperamentu, kapasidat pa resolvé problema, inteligensia, estima propio, kompetensia sosial, dominio propio, famia i lasonan sosial.

Nos no por enfatisá sufisiente e importansia di bon relashonnan. Un estudio di 724 hende durante di un periodo di mas ku setenta aña a konkluí ku rikesa i fama no ta garantisá felisidat, bida largu i resistencia tampoko. En realidat, bon relashonnan ku famia i amigunan ta alargá bida i ta hasi esaki mas plentero. Robert J. Waldinger, sikiatra i profesor na Harvard School of Medicine, ta kordiná e estudio aki aktualmente. E ta sita tres lès importante tokante di relashonnan saká for di e estudio aki na Estádus Unídos:

(1) Konekshonnan sosial ta benefisiá sernan humano, miéntras soledat ta mata; (2) e kalidat di relashonnan ta mas importante ku kantidat; i (3) Relashonnan felis i duradero ta protehá salú físiko i mental.³

“Eksperensia di soledat ta resultá di ta tóksiko. Hendenan ku ta mas isolá ku nan mes kier ta di otronan ta haña ku nan ta ménos felis, nan salú ta bai atras mas trempan ora nan yega edat di 50, e funshonamentu di nan selebre ta bai atras mas lihé i nan ta biba bidanan mas kòrtiku ku hendenan ku no ta so,”

Waldinger ta deklará den un TED Talk ku ta disponibel riba You Tube.⁴ Pero tin un otro faktor mes importante, òf podisé mas importante, ku bon relashonnan sosial.

Investigadónan awe ta rekonosé ku un faktor importante pa e desaroyo i fortifikashon di resistencia ta religion. Banda di proveé un ret di apoyo sosial, religion ta proveé un vishon positivo di futuro. Sin embargo, e no por ta djis kualke religion, sikiater Harold Koenig ta sugerí, kende ta studia e relashon entre religiosidat i salú na Duke University na North Carolina. E ta afirmá ku no ta di niun balor pa e individuo simplemente bisa ku e ta “spiritual” i no tin un eksperensia religioso práktiko. Ta vital pa ta *komprometé* ku religion pa por disfrutá di su benefisionan. Ta esensial pa asistí na servisionan di adorashon i ekspresá fe na kas i na otro lugánan atraves di orashon i estudio di Beibel. E ta afirmá ku kreensia religioso mester influensia un hende su bida di manera ku e lo influensia su salú tambe.

Den un artíkulo den e revista Vida e Saúde [Bida i Salú], Dr. Koenig a splika envolvimentu religioso ta redusí strès sikológiko, lokual ta baha inflamashon i e nivel di disminushon di telomero (parti final) den e sélulanan. El a splika, “Telomeronan ta manera un oloshi biológiko pa e sélulanan. E largura di e telomeronan ta bira ménos kada bes ku un sélula dividí, i ora nan kaba, e sélula ta muri i ta produsí degenerashon di órgano.”⁵ Esaki ta splika dikon hendenan religioso ta biba un averahe di shete pa dieskuater aña mas largu, segun investigashon.

Kòrda: religion lo ta favorabel solamente si e ta positivo i dirigí riba un bon relashon ku Dios i bo próhimo. Beibel ta deskribí religion berdadero na e manera aki: “Esaki ta e religion puru i sin mancha den bista di nos Dios i Tata: bishitá huérfano i biuda den nan aflikshon, i konservá bo mes liber di mancha di mundu (Hakobo 1:27).”

Den e mundu aki, ta imposibel pa eliminá tur situashon traumatiko. Pa resistente ku un hende por ta, sufrimentu ta bati na nan porta i ta trese doló. Dikon kosnan mester ta asina?

Mundu ta un Kampo di Bataya

Beibel ta hasi hopi kla ku e mundu aki ta un kampo di bataya, i e konflikto a kuminsá leu for di aki, den shelu. Ezekiel 28:13-19 i Isaias 14:12-14 ta deskribí kiko a inisiá e konflikto aki: orguyo i vanidat. Lusifer tabata un angel perfekto kreá pa Dios: un tipo di angel kabesante, e tabata stimá i respetá pa tur. Na sierto momentu den tempu, na un manera ku ta fuera di nos komprondementu, yalusí a kuminsá surgi den su kurason angelikal, i e tabata kier e posishon ku tabata pertenesé solamente na e Kreador. Komo un yu di Dios, e tabatin tur kos, pero el a disidí ku e lo no duna reverensia mas na Esun Eterno i a kuminsá kuestioná e gobernashon divino i e lei riba kua e gobernashon aki tabata basá.

Konosiendo e karakter di Dios revelá den Skritura Santu, nos por imaginá ku e Tata a hasi tur kos pa kombensé Su yu pa arepentí di su pikánan i bandoná e rebelion. Pero Lusifer a disidí di kontinuá ku su plannan, finalmente alkansando e punto ku no por a bira bèk—e punto na kua e pekadó no ta wòri mas ku piká i no ta sinti deseo di arepentí. Su kurason a bira duru pa e apelasannan di e Spiritu Santu.

Revelashon 5:11 ta bisa ku ta eksistí biónes di angel. Hopi di nan a djòin e rebelion di Lusifer. Dios di bèrdat tabata un tirano, manera Lusifer tabata akus'É di ta? E echo ku e tabatin leinan ku Su kriaturanan mester a obedesé no tabata prueba ku E tabata arbitrario? Pa e angel enemigu, tabata manera ku Dios su lei tabata un obligashon inhustu.

Algun hende ta puntra nan mes: Si e Dios omnisapiente tabata sa di e sintimentunan di Lusifer for di kuminsamentu, dikon no a destruyé promé ku e kontroversia a plama? Konsiderá pa un momentu ku esaki pa e angelnan selestial tabata un eksperensia

nobo; nunca nan no a eksperensia e pensamentunan i sintimentunan ku awor tabata krusa nan mente. Tabatin duda den shelu pa di promé bia. Si Dios a destruí e angel rebelde for di prinsipio, ki sorto di sintimentu esei lo a lanta den e otro sernan kreá: "O, pues asina kosnan ta funshoná aki. Bo ta desobedesé, bo ta muri?" Bo ta wak? E Kreador mester a permití e konsekuenansianan di e rebelion bira konosí pa tur e angelnan por a skohe i disidí bou di kua gobièrnu nan lo kier a biba. Tambe El a ofresé un oportunitat pa e rebelde bin bèk riba e bon kaminda di su propio boluntat, pero Lusifer finalmente a disidí pa no hasi esaki.

Otronan ta bai mas leu i ta puntra: "Dios no por a krea un universo kaminda no tabatin maldat?" Laga nos trata na splika esaki ku un otro pregunta: Dios por a krea un wil firkant? Esaki no tin sentido pasobra e Kreador no ta violá Su leinan, i E no ta traha ku posibilidatnan ilógiko. P'esei, pa krea un universo ku sernan dotá ku e abilidad pa skohe, Dios mester a kore riesgo. Esaki ta pasobra no por eksistí un universo ku libertat sin e posibilidat pa skohe pa e malu. Dios no kier a krea sernan automatísá—robòtnan programá pa obedesé. Dios ta amor (1 Huan 4:8), i E kier pa stim'É. Pues ta importante pa kòrda ku amor ta manifestá solamente kaminda tin libertat. No por fòrsa niun hende pa stima.

Dios por a krea un universo sin e potensial pa maldat? Si, pero no *e universo aki*. P'esei, diferente for di loke algun ta bisa, maldat no ta proba ku e Kreador no ta eksistí. E ta proba eksaktamente e kontrali: ku E ta eksistí i ku El a dota nos ku e libertat pa skohe. Ademas, si Dios no tabata eksistí, e definishon di maldat mes lo a pèrdè tur su nifikashon. Despues di tur kos, maldat ta e opuesto di bon. Sin un moral apsoluto ku ta sirbi komo parameter, kon lo por a determiná loke ta bon? Nos sa solamente ku un liña ta doblá, pasobra nos ta kompar'é ku un liña règt.

Desafortunadamente, un tersera parti di e angelnan selestial a djòin Lusifer (mas despues yamá Satanas, òf e enemigu) i a saka nan for di shelu (Revelashon 12: 3, 4, 7, 9), i nan a resultá riba nos planeta. Aki, Satanas a uza engaño pa hinka Adam i Eva den su rebelion (Génesis 3:1-6). Ku hopi astusia i inteligensia satániko, e enemigu tabata kapas pa inyektá Eva ku e vírus di su rebelion. El a sugerí ku si e desobedesé Dios, e lo a bira un kria-tura superior, alkansando igualdat ku su Kreador. Lusifer tabata esun ku tabata kier esaki e mes! I e tabata kapas di kombensé e muhé ku e tambe tabata kier esaki.

Por resumí e mentira original den dos deklarashon: (1) lo bo no muri i (2) lo bo bira manera Dios. For di e ora ei te awor, e enemigu a plama e mesun mentira aki bou di vários pretenshon, tur ku e ophetivo di distansia humanidat for di e Kreador. Konsiderando nan mes komo inmortal i outosuficiente, hende lo no rekonosé nan dependensia di e Fuente di bida. Ku esaki, e rebelde ta heridá e kurason di e Tata.

Pa motibu di esaki, nos por bisa ku e planeta aki ta un kampo di bataya. Kontinuamente, bon i mal angelnan ta diskutí nan influensia riba nos. Nos mester rekòrdá nos mes semper ku “nos lucha no ta kontra karni i sanger, sino kontra e gobernantenan, kontra e podernan, kontra e forsanan mundial di e skuridat aki, kontra e forsanan spiritual di maldat den e lugánan selestial (Efesionan 6:12).

Den un guerra, semper tin situashonnan troumátiko. Si bo ta den duda, puntra un eks-sòldat ku a bai guerra. A pesar di tur kos, nos General ta personalmente komprometé ku nos salbashon, ounke nos mester eksperensia un leshon di guerra òf otro. Ademas, e General a anunsia e fin di tur bataya kaba, na okashon di Su regreso.

Kon nos por ta sigur ku e General di bèrdat ta interesá den nos i no a bandoná nos den un tereno di mina, lagando nos sin speransa? E ta simpel. Ora Satanas tabata kapas pa envolví

Adam i Eva den e rebelion, el a pensa ku el a pone e Kreador skakmat. Finalmente, e pareha tabata sa ku “pago di piká ta morto” (Romanonan 6:213). Komo ku nan a peka, tur dos tabata meresé morto eterno. Si Dios a destruí nan, e enemigu lo a bisa algu asin’aki na tur ser kreá: “Bo a mira? Mi no a bisa bo ku E ta un tirano i E ta malbado?” Sin embargo, siendo konsiente di mizerikòrdia divino, e angel kaí a spera ku Dios lo no a hasi kaso di e aktitut di desobedensia di e pareha den transgreshon. Den e kaso ei, Satanas por a akusá e Kreador di ta inkoherente i infiel na Su mes palabra. Si E por a ignorá e kulpa di e dos humanonan, di kon Satanas su kulpa no?

Sin embargo, e rebelde no a konta ku algu sorprendente, loke a lag’é pèrdè abla. Si, “pago di piká ta morto,” i un hende mester eksperensia morto eterno pa esaki, pero lo no ta Adam ni Eva. Dios, den persona di Hesus, lo muri na lugá di e pekadó, tuman-do su kulpa, i revelá den gran manera te na unda e General tabata dispuesto na bai pa motibu di Su amor pa Su yunan.

Ta pa e motibu aki E tin e outoridat moral pa bisa, “Bin serka Mi tur ku ta kansá i kargá, i lo Mi duna boso sosiegu” (Mateo 11:28).

Ni Pablo, ni Laura ni Carlos, ni abo òf kualke otro persona, por kambia loke a sosodé den pasado. E leshonnan di guerra ta na bo kurpa, den bo mente, i den bo kurason. Tin un kos, sin embargo, nan por hasi i abo por hasi: kambia bo aktitut en relashon ku e kosnan ku a pasa promé den e lucha di bida. Kambia e manera ku bo ta enfrentá e troumanan aki.

E individuo ku ta konfia den e Dios di Beibel sa ku “Dios ta hasi tur kos obra huntu pa bon pa esnan ku ta stima Dios” (Romanonan 8:28). Pues, komprondé i aseptá ku no ta Dios a originá maldat. E ta uza e eksperensianan aki di e kampo di bataya pa kontribuí na bo kresementu i bo salbashon eterno.

Konfia den e Tata. Konfia den e General. El a proba kaba ku E ta digno di e konfiansa aki.

1. Norman B. Anderson with P. Elizabeth Anderson, *Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live* (New York: Viking, 2003), p.5 (*Biba largu emoshonalmente: Loke realmente ta determina kon largu bo ta biba*)
2. Julián Melgosa, "Cicatrices" ["Scars"], *Saúde e Lar*, January 2015, http://www.saude-lar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10_psicologia.htm.
3. Márcio Tonetti, "Segredo da Felicidade e da Longevidade" ["Secret of Happiness and Longevity"], *Revista Adventista*, February 17, 2016, <http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segre-do-da-felicidade-e-da-longevidade/>.
4. Robert Waldinger, "What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness." Speech at TEDx Conference, November 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzL>.
5. Michelson Borges, "Saúde Emocional e Espiritual" ["Emotional and Spiritual Health"], *Vida e Saúde [Life and Health]*, June 2015, pp. 8-13.

6

Sklabisá pa Adikshonnan

Tin algu mas ku nos mester mensioná tokante di Laura i e motibu dikon el a disidí pa keda soltero: e no ta konfia hende hòmbler. Esaki no ta solamente debí na e eksperensia negativo ku e tabatin ku su tata den su infansia, pèrdiendo esun ku mester tabata su modelo maskulino, pero tambe pasobra e konosé hòmblernan ku no ta meresé su konfiansa. Laura sa ku mayoria di hendenan hòmbler ta involukrá ku algun tipo di pornografia. Kon e por tin relashon ku un hòmbler ku posiblemente lo ta komparand'é ku supuesto aktrisnan perfekto? Kon e por aseptá un hende komo esposo kende su kurason lo a bira duru dor di sèks pervertí?

"Amigunan" di nos amigu Pablo a trata na konvens'é ku lo ta bon p'e i su matrimonio pa wak algun di "e pelfkulanen ei". Sin embargo, e tabata sa e kousa di e frialdat den su matrimonio. No tabata falta di algu erótiko òf algu "pikante" pero falta di amor, kompañerismo i diálogo—kosnan ku e strès di kada dia tabata kita for di dje.

Banda di esaki, kon e por wak pornografia i despues wak den e wowonan puru di su dos yunan chikitu, spesialmente su yu muhé, ku tabata gusta skirbié dushi kartanan di amor? Un dia su

yu muhé lo krese, i nunka e idea no por a drenta su kabes ku su yu por a wòrdu tratá komo opheto seksual dilanti di kámaranan, djis pa e plaser di un oudiensi ku wowonan yen di deseo karnal i mentenan sushi. Afortunadamente, Pablo tabata entre e minoria di hende hòmbler ku tabata evitá pornografía.

E problema ta bira ainda mas serio ora nos realisá ku muchanan tin aksesu fásil na pornografía. Di akuerdo ku un análisis di 3.5 mion búskeda riba Internèt entre 2008 i 2009, e palabranan *sèks* i *porn* tabata entre e dies palabranan mas uzá pa muchanan.¹

Efektonan di Konsumo di Pornografía

Un estudio hasí pa Padua University² na Italia a haña ku setenta porshento di hòmblerman yòn ku a bishitá neurólogonan pa motibu di prestashon seksual insatisfaktorio a atmití di ta wak pornografía frekuentemente riba Internet. Otro estudionan di komportashon ta indiká ku e pèrdida di líbido ta sosodé pasobra individuonan ku ta pasa hopi tempu mirando pornografía ta suprimí e reakshon natural di e selebre riba plaser. Añanan sus-tituyendo e limitenan natural di líbido ku stimulashon intenso lo resultá den dañu na e reakshon di e hende hòmbler riba dopamina. E neurotransmisor aki tin di haber ku deseo, motivashon, i adikshon. E ta dirigí e buskamentu di rekompensa. Unabes plaser ta mará ku pornografía, sèks real ta parse di no ta duna un rekompensa. Pues esaki por ta e kousa di falta di deseo serka hopi hende hòmbler.

Den su buki *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*, William Struthers di Wheaton College ta uza neurosiensia pa splika dikon pornografía ta hasi e selebre maskulino adikto. Tur e kos ta *intimidat*: hende hòmbler ta buska tur kos for di pornografía te prostitutanen den nan afan pa satisfasé nan nesesidatnan emoshonal di mas profundo. “Nan ta obligá na buska intimidat seksual,” e ta bisa.³

Di akuerdo ku Struthers, mira imágennan pornográfiko ta krea patronchinan nobo den e struktura di e selebre i e kustumber ta reforsá e struktura nobo aki.⁴ Na e punto aki, e komparashon ku efektonan di adikshon na droga ta bira inevitabel: “Toleransia ta ora ku, komo resultado di wòrdu eksponé na e supstansia, e kurpa ahustá di tal manera ku un eksposishon na e mesun nivel di e supstansia ta resultá den un efekto ku ta ménos. Si mi tuma e mesun dósís di un droga kada bes di nobo i mi kurpa kuminsá tolerá esaki, lo mi mester tuma un dósís mas haltu di e droga pa e por tin e mesun efekto ku e tabatin ku e dósís mas abou e promé bia.⁵ P’esei, adikshon di sèks “ta aktua manera un ‘poly-drug’ (hopi droga huntu), dunando eksitashon emoshonal i di e sentidonan i stimulando e hòmbler seksualmente.”⁶

Kon pa Identifiká Adikshon Seksual

Si bo opservá serka bo mes, bo kasá òf un amigu òf miembro di famia, dos, tres òf mas di e siguiente komportashonnan, esaki lo por indiká un kaso di adikshon seksual. Bo mester papia ku e individuo na un manera kalmu, sin akusashon, i ku un aktitut di ke yuda:

1. E individuo ta insistí pa keda dilanti di e kòmputer òf televishon ora no tin niun hende na kas òf ora tur hende ta na soño.
2. E individuo tin un tas chikitu, rùgtas, lachi òf kashi ku un yabi i niun hende di e famia òf na trabou por haña aksesu na esaki.
3. Un individuo ta kontemplá miembronan di e sekso opuesto basta largu despues ku nan a kana pasa.
4. Un individuo ta haña gastunan riba su tarheta di krédito pa kua e no tin un splikashon.
5. Un individuo ta yega kas hopi lat for di trabou òf ta ousente mas ku ta nesesario, uzando biahe òf obligashonnan profeshonal komo hustifikashon.

6. Ora e individuo ta riba Internet i un hende yega serka, e individuo ta kambia e pantaya lihé.
7. E individuo no tin relashon seksual ku su kasá òf ta deseá esaki na maneranan ekstrabagante.
8. E individuo ta emosionalmente distansiá for di su kasá.
9. E individuo ta mustra ousente i distraí asta na e momentunan di mas íntimo.
10. E individuo ta demostrá un kambio abrupto den beis i komportashon menasante.

Kon pa Vense Adikshon Seksual

E proseso sikológiko ta similar na kualke otro adikshon. Hopi konseho pa dependensia kímiko ta bálido tambe pa adikshon seksual:

1. E promé paso ta di admití e problema i demostrá un disposishon pa koregi e komportashon.
2. Buska apoyo di un otro individuo. E mihó persona ta e kasá di esun adikto (bou di guia di un spesialisista). Si esaki no ta posibel, e por ta e ora ei un amigu òf miembro di famia mas serka.
3. Semper ta vigilante (no keda bo so pa largu tempu; tin aktividatnan planiá kontinu).
4. Mantené sobriedat apsoluto; partisipá den sèks solamente ku bo kasá.
5. Hasi uzo di mekanismonan di yudansa strukturá; blòkia siero sitionan riba Internèt i limitá e tempu di aksesio na Internèt.
6. Plania aktividatnan di rekreashon, preferibel pafó di kas na airu liber i na diferente lugá for di esnan usual.
7. E tendensia aki por tin su orígen den abusu seksual den infansia òf den un infansia problemátiko. Den e kaso aki, e plan di rehabilitashon mester ta kompañá ku sikoterapia formal pa bai mas profundo den e asuntunan di pasado i eliminá konfliktonan.

8. Pa e individuo ku ta apoyá: ta mizèrikòrdioso i trata esun adikto komo un hende ku ta malu, ku mester rekuperá. E mester aseptá su responsabilidat. Unabes e responsabilidat a wòrdu tumá i e individuo a disidí di duna kuenta, no mester kulp'é òf kritik'é di mas pa e kondukta inaseptabel. Esun adikto mester di kompashon, kompreshon i apoyo.

Adikto na Sigaria

Den hopi pais e uzo di sigaria a oumentá. Sin embargo, den algun pais humamentu di sigaria ta sigui subi. E ta spesialmente popular bou di hóbennan. Nikotina tin un poder grandi pa kousa adikshon i ta representá un barera pa stòp ku e kustumber aki. Si bo kier stòp di huma, sigui e siguiente pasonan:

1. *Saminá bo kustumbenan.* Tin ophetonan òf situashonnan partikular ku ta duna bo mas gana di huma? Rekonsiderá e sirkunstansianan aki i evitá nan, òf prepará pa resistí: ora bo ta bai drumi, lanta, tin desayuno, ta na un enkuentro ku amigunan, ora bo ta sinta den bo stul favorito, ora bo ta bo so un kaminda, ora bo kaba di kome, etc. Evitá di huma den e situashonnan aki.
2. *Buska ambientenan nobo.* Kambia bo skema, bo reunionnan i lugánan di kustumber. Partisipá den aktividatnan salú pafó di kas i den ambientenan ku ta relahante.
3. *Inklui bo amigunan i famia.* Bisa nan tur ku bo a disidí di stòp di huma. Nan lo apoyá bo. Si ta posibel, djòin un hende ku tambe kier stòp ku e kustumber, i ora boso topa, boso por duna i risibí enkurashamentu.
4. *Wak bo dieta.* Detoksifikashon mester ta kompañá ku hopi fruta i berdura. Bebe hopi awa i djus di frutanan sítriko. Esaki lo yuda na eliminá e nikotina for di bo sistema, i bo deseio pa sigaria lo baha gradualmente.
5. *Hasi ehersisio.* Ehersisio físiko lo relahá e tenshon di detoksifikashon i lo stimulá un beis positivo.

6. *Duna bo mes un rekompensa.* Fiha kompensashonnan despues di diferente dia di éksito—bai un lugá spesial òf kumpra un artikulo di bisti ku e sèn ku bo a spar di no huma.
7. *Buska apoyo den e dimenshon spiritual.* Hopi adikto no ta hasi kaso di e paso aki i no tin éksito den nan intento pa stòp. Resa na Dios manera ta ku un amigu bo ta papiando i pidi forsa pa vense e kustumber aki.

Kafeina Peligroso

Hopi ta pensa ku kafeina no ta un droga. Sin embargo, e manual sikiátriko DSM-5 ta konsiderá intoksikashon di kafeina na momentu ku un individuo ingerí 250 miligram òf mas riba un dia so (por ehèmpel: mas ku dos òf tres kùp di kòfi mulá). “Energy drink” por tin mas kafeina ku kòfi.⁷ E efektonan di konsumo di kòfi ta inrankilidat, nèrviosidat, insomnia, diurésis, kara kòrá, kontrakshon di múskulonan, problemanan gastrointestinal, fluho di pensamentu i abla bruá, ‘tachycardia’(ritmo di kurason, kaminda e kurason ta bati ku un frekuensia hopi haltu), i agitashon sikomotóriko.⁸

E siguiente produktonan ta kontené kantidatnan variá di kafeina:⁹

Produkto	Grandura	Kafeina
Té pretu	8 oz. / 237ml	14-70 mg
Limonda Cola	12 oz. / 355 ml	23-40 mg
Chukulatí kolò skur	28 pida	336 mg
‘Energy drink’	8 oz. / 237 ml	70-100 mg
Espresso, stail di restaurant	1 oz. / 30 ml	47-75 mg
Kòfi instantáneo	8 oz. / 237 ml	27-173 mg

Sírkulo visioso

A definí felisidat komo e ousensia total di adikshon. Esaki ta inkluí adikshon di droga “pisá” òf ilegal, sèks kompulsivo, wega di plaka, weganan di video, i Internèt. Tambe e ta inkluí supstansianan komun ku ta kousa adikshon manera alkohòl, sigaria i kòfi. Ta yama e supstansianan aki siko-aktivo pasobra nan ta afektá e funshon mental. Ademas, algun hende ta adikto na kosnan manera dieta, medikamentu òf asta ehersisio fisiko.

E sírkulo visioso di droga ta hopi peligroso. Sea nan ta legal òf ilegal, òf ta kontené komponentenan kímiko òf no, nan ta dañino pa salú di hende. Tur adikshon ta kita e libertat di esnan ku ta sufri di e dependensia aki. Ademas, nan ta kousa riesgonan hopi serio:

- *Dependensia.* Dependensia di droga òf kímikonan ta krea e deseo pa kontinuá e uzo. Mas tantu e individuo satisfasé e deseo aki, mas grandi e deseo pa sigui uzé ta bira.
- *Toleransia.* E uzadó di droga mester di un dósís kada bes mas haltu pa optené efektonan similar na esun di e uzo anterior.
- *Síndrome di apstinensia.* Adiktonan por sinti un estado siko-lógiko di agitashon ekstremo ora nan no tin aksesu na e supstansianan deseá òf no por kumpli ku e komportashon deseá. E por ta tambe un eksperensia fisiko; e kurpa ta kustumbrá ku e supstansia i no por optené e dósís deseá. Síntomanan di apstinensia ta inkluí: insomnia, agitashon, batimentu di kurason, transpirashon, mareo, gana di arohá, i otro síntoma.
- *Efektonan riba e selebre (ora di dependensia kímiko).* Droga ta ataká e sistema nervioso sentral. Ora un supstansia di adikshon yega na e selebre, e ta alterá vários funshon vital i e individuo ta bira inkapas pa kumpli ku aktividatnan mental simpel. Ora konsumo sosodé pa un periodo largu, leshonnan ireversibel por desaroyá.

E promé tres riesgonan no ta asosí solamente ku esnan dependiente di e kímiko pero ta relashoná tambe ku individuonan ku ta adikto na sierto komportashonnan. E individuo adikto na pornografia, por ehèmpel, ta sinti un deseo fuerte pa ripití e aktividat. Despues di un sierto tempu, e imágennan ku e ta mira no ta sufisiente, i e individuo mester di imágennan mas fuerte òf opseno. Falta di disponibilitat di e imágennan lo produsí un agitashon ekstremo òf frustrashon serka esun adikto.

Kon pa Prevení adikshon

Mayoria di adiktonan, spesialmente esnan adikto na supstansianan, ta kuminsá un uzo inisial promé ku nan bira òf ora nan ta teenager. Pa e motibu aki, mester dirigí medidanan preventivo riba e grupo di edatnan aki. Kuminsando ku nan promé añanan na skol, muchanan mester risibí instrukshon pa loke ta trata droga i su riesgonan. Programanan eskolar mester tin espasio pa charlanan i seminarionan presentá pa personanan relevante (èks-adiktonan, dòkternan, abogadonan, sikólogoan, agentenan polisial, trahadónan sosial, etc.).

Komo un asunto di prinsipio, mester deklará tur skol i otro institushonnan di enseñansa áreanan liber di droga tumando medida pa evitá ku nan ta bira sentronan pa trafikashon di droga òf lugánan kaminda ta introdusí droga na muchanan i teenagernan.

E mayornan di e mucha- i hóbennan tambe tin un responsabilidad den prevenshon. Nan mester papia tokante e problema, siguiendo e strategia siguiente:

- Tin un posishon firme i koherente pa loke ta trata droga i adikshonnan.
- Moldia un estima propio salú den nan yunan.
- Mantené un ambiente stabil i sigur den e hogar.
- Demostrá fleksibilitat den opiniononan i komportashon, tòg manteniendo límitenan bon definí.
- Duna un ehèmpel ireprochabel pa ku adikshon.

Outoridatnan tambe tin un papel importante den eduká kontra adikshonnan i na fabor di e salú total: programanan atraktivo i persuasivo, e uzo di medidanan di prekoushon legal (por ehèmpel: pone lebel nesenario riba bibidanan alkohólisko i sigaria), reglanan ku ta regulá e benta i distribushon, etc. Ta sumamente importante pa reprimí trafikashon di droga na skolnan i otro institushonnan i lokalidatnan kaminda muchanan i hóbennan ta bin huntu. Ora ta trata di otro adikshonnan (trabou, sèks, wega di plaka), esakinan por kontinuá te den periodo di edat adulto. Ta indispensable pa rekordá ku ku e adikshonnan aki meskos ku dependensia di supstansia kímiko, ansiedat ta aportá na e problema. Pa e motibu aki, un manera pa prevení envolvimentu den un adikshon ta di vense ansiedat.

Kon pa Vense Adikshon

Ta probá ku un persona no por vense adikshon riba su mes. Esun adikto mester di apoyo sosial, profeshonal i spiritual. P'esei, e konseho presentá aki ta spesialmente dirigí riba e famia òf e sistema di apoyo di e adikto:

- Si e adikto a hasi hopi intento kaba pa stòp ku e adikshon, mester enkurash'é pa buska un sentro di rehabilitashon.
- Apoyá e plan establecé pa e sentro òf e profeshonal kualifiká. Konfia den e tratamentu, i enkurashá e adikto (mucha, kasá, amigu, etc.).
- Evitá protekshon di mas i permití kosnan. Ta un tentashon grandi pa protehá e hendenan ku nos stima. Sin embargo, den e sirkunstansianan aki ta nesenario pa keda firme pa ku e tratamentu.
- Rekompensá logronan. E adikto mester di refuerso eksterno pa logra ophetivonan nobo. Rekompena por inkluí kuminda, pelíkula, salida, wega, buki, òf bishita, di akuerdo ku i sirkunstansianan.

- Prepará un ambiente kalmu, salú i adekuá pa tene e adikto leu for di e atmósfera ku ta fasilitá e adikshon (sitionan, hendenan, ophetonan, etc.), pasobra kosnan por provoká i hiba e adikto na un rekaida.

Gruponan di apoyo ta métodonan ekselente pa vense adikshon. Por ehèmpel, Alkohólíko Anónimo (AA), Narkótíko Anónimo (NA), Gèmbel Anónimo (GA), Adikto na Sèks i Amor Anónimo (ASAA) tin sifranan haltu di éksito serka partisipantenan. E adikto, ora e topa ku otro personanan ku ta sufri ku e mesun problema, lo lucha ku mas persistensia. Ta imperativo pa rekonosé ku e poder ku droga tin riba un persona ta asina grandi ku hopi ta vense solamente pa medio di e poder di Dios. E éksito di Alkohólíko Anónimo (AA) ta debí por parti na apoyo humano, demostrá pa e eksperensia di èks-alkohólikonan, i na yudansa di Dios, aseptá pa esnan ku pa medio di fe ta dispuesto pa risibiÉ. Despues di tin éksito inisial, e lucha no a kaba, pasobra e riesgo di rekaida ta hopi grandi. P'esei, ta importante pa plania e regreso na normalidat kuidadosamente dor di opservá e siguiente áreanan:

- *Empleo.* E persona rehabilitá por tin mester di un trabou nobo, ku koleganan nobo i ku un propósito firme di reintegrashon, sin kai bèk den adikshon.
- *Ambiente sosial.* Pa un periodo largu di rekuperashon, e persona rehabilitá mester di un hende ku ta keda opservá su ambiente kuidadosamente i firmemente. E mester tin relashonnan ku hendenan ku sa kon pa gosa di bida sin e uzo di supstansianan kímiko òf otro adikshon, bibando un manera simpel i natural.
- *Tempu liber.* Tempu liber ta masha peligroso pa un potensial rekaida i mester ta planiá kuidadosamente, inkluyendo ehersisio fisiko, aktividatnan pafó di kas na airu liber, deporte, etc. Evitá semper, barnan, salanan di wega, i otro ambientenan ku por provoká e deseo pa adikshon.

- *Bida spiritual.* E komponente spiritual tambe ta fundamental den reintegrashon. E bida di adikshon awor ta pertenesé na pasado i e persona mester kuminsá un bida nobo. Kulpabilidat, loke ta komun bou di eks-adiktonan, ta haña pordon serka un Tata amoroso. I relashoná ku futuro, Dios ta primintí protekshon i apoyo kontinu.

Un promesa maravioso di Dios pa esnan ku ta lucha kontra adikshon ta esaki: “No tene miedu, pasobra Mi ta ku bo; no desmayá, pasobra Mi ta bo Dios. Lo Mi fortalese bo, sí, lo Mi yuda bo” (Isaias 41:10).

Ko-dependensia

Ku e intenshon di duna yudansa na esnan ku tin dependensia di supstansianan kímiko, algun ta kuminsá un kaminda peligroso: e relashon di dependensia mutuo. E problema aki ta frekvente den e famia di e adikto. Ounke ku bon intenshon, e individuo (mama, tata òf ruman) ta terminá luchando na e manera robes pa e adikto. E individuo ta demostrá amor siegu, konsediendo e petishonnan insistente di e adikto. E individuo ta uza gran parti di su tempu, esfuerso i energia emoshonal pero ta bira finalmente un opstákulo pa ku rekuperashon.

Ta fundamental pa buska yudansa profeshonal eksterno pa pone un fin na e efekto peligroso aki di ámbos banda.

E Diesdos Pasonan

Inisialmente kreá pa Alkohólíko Anónimo, e prinsipionan aki ta wòrdu uzá ku éksito tambe dor di esnan ku kier stòp (òf a stòp kaba) ku gèmbelmentu, kome ekksesivo, òf sèks kompulsivo:

1. Nos ta atmití ku nos no tabatin poder riba nos adikshon—ku nos no por a manhá nos bidamas.
2. Nos a bin kere ku un Poder mas grandi ku nos por a restorá nos mentalmente.

3. Nos a tuma un desishon pa pone nos boluntat i nos bida bou di kuido di Dios manera nos a komprondé Dios.
4. Nos a hasi un inventario moral skrudinando nos mes i sin miedu.
5. Nos a atmití na Dios, na nos mes i na otro hende e naturalesa eksakto di nos erornan.
6. Nos tabata kompletamente kla pa Dios kita tur e defektonan aki di karakter.
7. Nos a pidi Dios humildemente pa kita nos fayonan.
8. Nos a traha un lista di tur e personanan ku nos a hasi daño, i a bira dispuesto pa drecha ku nan tur.
9. Nos a drecha mesora ku e hendenan aki semper ku tabata posibel, ku eksepshon di ora drecha kos lo a heridá nan òf otro hende.
10. Nos a sigui hasi inventario personal, i ora nos tabata robes mesora nos tabata atmití esaki.
11. Nos a buska den orashon i meditashon pa mehorá nos kontakto konsiente ku Dios manera nos tabata komprondé Dios, resando solamente pa konosé Dios Su boluntat pa nos i e poder pa hasi esaki.
12. Despues di un konsientisashon spiritual komo resultado di e pasonan aki, nos a trata na hiba e mensahe aki na otro adik-tonan i praktiká e prinsipionan aki den tur nos asuntunan.

E gruponan di apoyo aki a logra éksito konsiderabel pa dékadan. E prinsipionan fundamental ta: konfia den Dios komo e utoridat i fuente di poder mayó; sobriedat kompletu komo meta; kompromiso pa yuda hendenan ku kier bandoná nan adikshon; i konfidensialidat entre partisipantenan.

1. "Kids' Top Searches Include 'Porn,'" *BBC News*, August 12, 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8197143.stm>.

2. "Italian Men Suffer 'Sexual Anorexia' After Internet Porn Use," *Ansa*, March 4, 2011, http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza_new.html_1583160579.html; "Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review With Clinical Reports," *Behavioral Sciences* 6, no. 3 (2016): 17, doi:10.3390/bs6030017; D. Pizzol, A. Bertoldo, and C. Foresta, "Adolescents and Web Porn: A New Era of Sexuality," *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 28, no. 2 (May 2016): pp. 169–173, doi:10.1515/ijamh-2015-0003.
3. Albert Mohler, "Hijacking the Brain: How Pornography Works," personal blog, February 1, 2010, <http://www.albertmohler.com/2010/02/01/hijacking-the-brain-how-pornography-works>.
4. Ibid.
5. William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* (Downers Grove, IL: IVP, 2009), p. 76.
6. Ibid., p. 69.
7. G. Richards and A. Smith, "Caffeine Consumption and Self-assessed Stress, Anxiety, and Depression in Secondary School Children," *Journal of Psychopharmacology* 29, no. 12 (December 2015): pp. 1236–1247, doi:10.1177/0269881115612404.
8. Subin Park; Yecun Lee; Junghyun H. Lee, "Association Between Energy Drink Intake, Sleep, Stress, and Suicidality in Korean Adolescents: Energy Drink Use in Isolation or in Combination With Junk Food Consumption," *Nutrition Journal* 15, no. 1 (October 2016): p. 87; G. S. Trapp et al., "Energy Drink Consumption Is Associated With Anxiety in Australian Young Adult Males," *Depression and Anxiety* 31, no. 5 (May 2014): pp. 420–428, doi:10.1002/da.22175.
9. Mayo Clinic Staff, "Caffeine Content for Coffee, Tea, Soda and More," Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/indepth/caffeine/art-20049372>, last updated May 30, 2014.

7

E Sintimentu di Kulpa

Hopi hende ta biba ku un karga di kulpa. Esaki ta resultá den konflikto i e siguiente karakteristikanan: inseguridat, perfekshonismo, akusashon propio konstante, miedu di faya (ku e estado konstante di vigilansia permanente) i ser demasiado eksigente ku otro hende. Un sintimentu di kulpa ta un fuente útil ora e ta stimulá komportashon korekto i respetuoso i anda bon ku otronan. Un sintimentu di kulpa real ta un síntoma di un konsenshi alerta ku ta sirbi pa outosensura i pa prevení fayo i falta di moral.

Pa hopi aña, Carlos a biba komo si fuera e no tabatin kulpabilidad pa ku su famia ku el a bandoná i e yu muhé ku a krese ku un serie di problema emoshonal pa motibu di loke el a eksperensia den su infansia. Awor, bibando den un kas di sosiegu i sintiendo ku morto ta aserká, finalmente su konsenshi a parse di bin bei. Sin embargo, kiko por hasi ku su sintimentu? E no tabata por pidi su kasá pordon mas i su yu muhé a ninga di bishit'é. Su desesperashon i frustrashon tabata krese kada dia.

E solushon pa kulpabilidadat ta haña den buska pa drecha kos ki ora ku ta posibel, pa pidi tantu Dios pordon komo e hendenan ku a wòrdu ofendé. Bo tabata sa ku Dios ta dispuesto pa pordoná e fayó di mas grandi, asta esnan ku na nivel humano no tin pordon? “Maske boso pikánan ta manera skarlata, nan lo bira blanku manera sneu; maske nan ta kòrá manera skarlata, nan lo bira manera lana” (Isaias 1:18). Pa haña pordon i rekonsiliashon for di Dios ta nesenario tambe pa pordoná otronan; esaki ta yuda den e proseso di pordoná bo mes.

Pa loke ta trata kulpabilidadat innesenario i eksagerá, e proseso ta rekerí sierto aktitut. Entre esnan prinsipal ku nos por sita tin e siguijantenan:

- *Hasi loke ta korekto i sosegá i warda den Dios.* Tuma desishonnan i forma aktitut basá riba prinsipionan divino i sosegá i warda den Dios pa loke ta trata e resultadonan i konsekuenjianan.
- *Siña lesnan for di bo eror- i fayonan.* Despues di pidi Dios pordon i pidi tambe e personanan afektá pa bo fayonan i buska pa drecha e asuntu, hasi esaki un eksperensia for di kua bo ta siña i un motivashon pa reakshoná na un manera diferente den futuro.
- *Habri bo kurason ku un hende ku ta konfiabel.* Papia di bo sintimentunan di kulpa ku un amigu ku bo por konfia ta yuda pa bo organisá bo mes ideanan. Den tur kaso, e ta sirbi komo alivio pa redusí parti di e tenshon ku e sintimentu aki ta krea.

Ora Pervertí e Konsenshi

No ta semper e konsenshi ta duna un stándart sabí di kondukta. Tin bia e konsenshi ta muchu limitá i restriktivo. Serka algun hende e konsenshi no tin límite. Esnan ku tin un konsenshi severo, restriktivo ta spera ku otronan lo reakshoná na e mesun manera ku nan. I esnan sin límite ta pensa ku tur kos ta

bon, asta loke ta malu. Ta p’esei Proverbionan 16:25 ta bisa, “Tin un kaminda ku ta parse bon den bista di hende, ma su fin ta e kaminda di morto.”

P’esei ta nesenario pa kontá ku prinsipionan étiko haña den Beibel. Apòstel Pablo ta spièrta su disipel Timoteo pa ku esnan ku tin un konsenshi insensitivo ku ta manda kreyentenan hasi kosnan absurdo (1 Timoteo 4:2, 3).

Un konsenshi insensitivo no ta kapas pa sirbi komo un guia pa un kondukta konfiabel.

Salú den e proporshon korekto

Un estudio hasí pa Grazyna Kochanska i su koleganan a konstatá ku e sintimentu di kulpa, na e midí korekto, ta yuda muchanan kumpli ku regla i respetá otronan. Un total di 106 mucha hòMBER i mucha muhé di dos pa sinku aña di edat a partisipá na e estudio aki. Pa verifiká e midí di kulpa, e investigadónan a laga e muchanan kere ku nan a dañá un opheto di hopi balor. Despues, nan a opservá e komportashon di kada un i nan a pidi e opinion di kada mucha su mama. Esakinan ta e resultadonan di mas importante:

- E mucha muhénan a mustra mayó sintimentunan di kulpa ku e mucha hòMBERNAN.
- E muchanan di edat pre-eskolar di famianan mas stabil a demostrá ménos kulpabilidadat.
- E muchanan ku sintimentu di kulpa a falta ménos ku regla ku esnan ku no a sinti kulpa.
- E midí korekto di kulpa ta yuda prevení mal komportashon.

Pordon di e Tata

Un di e parabelnan mas bunita i mas konosí ku Hesus a kontá ta esun di e yu pródigo, registrá den Lukas 15:11-32. E ta kontá e historia di un tata i dos yu hòMBER, di kua un a kansa di e bida trankil i di pas i a disidí di bandoná tur kos i buska

libertat fuera di kas. Komo si fuera e aktitut rebelde i ingrato aki no tabata malu sufisiente, el a pidi tambe su parti di e herensia di famia—algu normalmente risibí despues di e morto di e tata. E tata, respetando e eskoho di e yu, a dun'é e plaka. I e yu hòmber a bai for di kas.

Liber di restriksionnan paternal, e hóben a kuminsá malgastá e sèn bebiendo, festehando, i hibando un bida promiskuo. Miéntras e tabatin rekursionan finansiero, e tabatin “amigu” rònt di dje. E sèn a kaba, i el a kuminsá muri di hamber. Kiko e lo mester a hasi? El a bai buska un trabou i a resultá kuidando porko, un trabou humiliante pa un hende di orígen hudiu. E hóben ku a blòf ku su libertat di repente a bin ripará ku e tabata katibu di su sirkunstansianan. Esun ku a keha di e kuminda na mesa di su tata awor ta wòrdu tentá pa kome for di e baki di kuminda pa porko pa no muri di hamber. Unda su “amigunan”, e muhénan i fiestanan tabata?

E teksto ta bisa ku e hóben a disidí di bai pa un “tera leu”, un símbolo apropiá pa piká, pasobra e ta hiba nos leu for di Dios i di nos mes. E ta ranka tur kos bon den nos bida, alimentando e ilushon di libertat i goso pa algun tempu. Pero no tin goso berdadero leu for di Dios den e “tera leu”. Loke e hóben a deskubrí ta ku den e “tera leu” tin solamente frustrashon, tristesa, humiliashon, bashí i kulpabilidad.

Meimei di e situashon deplorabel ei, el a disidí di regresá kas ku e intenshon pa su tata asept'é komo un di su katibunan. E yu hòmber aki ainda mester a siña hopi tokante di e hòmber ku el a bira lomba p'e. Sin embargo, ounke su kompromententu tabata limitá, e tabata sa ku su tata tabata hustu i amoroso. Tabata e pensamentu aki ku a pon'é konsiderá bai bèk. Semper ta e kariño di Dios ta hiba nos na arepentimentu i ta atraé nos n'E (Romanonan 2:4; Yeremias 31:3).

Kabes abou, paña tur kibrá i tonelada di kulpabilidadat riba su skoudernan, e hóben a kana direkshon pa kas. Su tata a mir'é for di distansha, a kore bai serka su yu hòmber, bras'é ku kariño i a tapa e miseria di su yu hòmber ku su mes paña. Semper e tata tabata ward'é. Nunka e tata no a stòp di stima su yu hòmber. Pa e motibu aki, el a risibí e hóben arepentí komo su yu hòmber, sin rekord'é di su pikánan. Pasado tabata lubidá; e pikánan tabata pordoná; niun hende no por a bisa nada kontrali.

Satanas, e yu pródigo ku nunka no a regresá serka e Tata, ta esun ku ta bisa e mentira ku Señor no por aseptá pekadornan bèk a ménos ku nan ta bon sufisiente pa bai bèk. Si e pekadador warda te ora “bon sufisiente” sosodé, e lo no bai bèk nunka serka Dios.

E mensahe prinsipal di e parabel aki ta e amor di e tata, ku klaramente ta representá Dios. E ta aseptá nos, pordoná nos i ta stima nos semper. E konosementu aki lo hasi un diferensia grandi den e bida di Carlos i di kada pekadador ku ta biba bou di e nubia pisá di sintimentu di kulpa.

Bo a tuma e desishon pa bai bèk serka Tata?

Tèst bo mes

Tin un relashon íntimo entre sierto komportashon i kulpabilidadat. E siguiente preguntanan ta presentá komportashonnan asosiá ku kulpabilidadat. Kontestá SI òf NO.

1. Bo a krese den un ambiente kaminda tabatin outoritarismo i intimidashon? _____
2. Ta difisil pa bo pordoná bo mes fayonan? _____
3. Ta difisil pa bo pordoná esnan ku ofendé bo? _____
4. Bo tin miedu konstantemente pa bo kibra reglanan sosial? _____
5. Bo ta spantá ora bo enfrentá e posibilidat di un mal notisia? _____
6. Bo ta sinti spantu ki ora ku bo pensa tokante di futuro? _____

7. Bo ta bira hopi preokupá ora un kos no sali perfekto? _____
8. Bo ta sinti ekseyivamente molestiá ku falta di puntualidat?

9. Bo ta sinti bo insigur hopi bia? _____
10. Bo por sinti bo fásilmente rabiá ku bo mes òf otronan?

11. Bo ta bira ekseyivamente preokupá pa loke otro hende por pensa di bo? _____
12. Den bo imaginashon, Dios semper ta rabiá pa motibu di bo pikánan i imperfekshonnan? _____

Si bo a kontestá mas ku tres pregunta ku SI, bo ta suseptibel pa kulpabilidad falsu i mester buska un solushon. Kuminsá ku e konseho di e kapitulo aki, i si esaki no ta sufisiente, buska yudansa di un profeshonal.

8

Un Mònster Paden

A pesar di su edat—e tabatin solamente seis aña—ora Isabel tabata ataka, niun hende no tabata kier ta banda di dje. Tabata spantoso i lamentabel. Mas e tabata reakshoná di e manera aki, mas nan tabata tent'è, resultando den un sirkulo visioso di provokashon, eksploshon di rabia, i mas provokashon. Simplemente e tabata pèrdè kontròl i tabata ataka su kompañeronan di klas i yùfrou. Mayoria bia e tabata lif i introspektivo, loke a laga e maestronan i konseheronan di skol bai sospechá ku e tabata ekspresando algun doló skondí òf rabia relashoná ku algun situashon, posiblemente den su famia. Ademas, pa basta tempu su tata no a bin e reunionnan di maestro ku mayornan.

Apesar ku e tabata djis un mucha, Isabel tabata sa ku odio, rabia i agreshon no tabatin niun benefisio p'e. Sin embargo, nan tabata tendensianan fuerte, i hopi hende no sa kon pa atendé ku nan, sea nan ta mucha òf adulto. Komo konsekuensia di esaki, hende ta bira amargá i ta paga p'esaki ku nan propio salú ademas di dañá nan relashonnan.

Rabia i odio por manifestá kasualmente i komo sintimentunan humano, no por evitá nan kompletamente. Sin embargo, ora nan surpasá e nivel di manifestashon de bes en kuando, nan ta reakshonnan ku ta kousa destrukshon den famia, relashonnan sosial i relashonnan di trabou. Agreshon fisiko ta inaseptabel den kualke grupo humano i mester wòrdu prevení.

Tabata parse ku Isabel no tabata sufri di agreshon fisiko, pero tabata evidente ku e tabata sufri di falta di amor. Un kos na su kas no tabata bon.

Kon pa Evitá Rabia i Agresividad

Dor di opservá bo mes i adoptá kustumbenan simpel di kalma i trankilidad, un hende por kontrolá e impulsanan di rabia i agresividad. Aki ta sigui algun sugerensia:

- *Konsiderá e importansia berdadero di e situashon.* Puntra bo mes: e motibu di mi rabia ta importante? Kiko lo sosodé si e kosnan no resultá manera ami ke? Ta bale la pena pa mi gasta asina tantu adrenalina? Lo duel mi si mi pèrdè mi kompostura?
- *Hala rosea profundo i kalma bo mes.* Hala rosea ta relahá nos. Ora bo sinti ku rabia ta bin, hala rosea pokopoko i profundo. Duna bo mes instrukshon: kalma bo, nada no ta bai sosodé! Kontrolá bo mes, e kos aki lo pasa lihé." Tabata Thomas Jefferson ku a originá e famoso dicho: "Ora bo rabia, konta te dies promé ku bo papia. Si bo ta hopi rabiá, konta te shen." At'akí un idea: nunca no manda un meil ora bo ta rabiá. Si bo ta deseá, bo por skirbié i ward'é komo un vershon 'kònsèpt'. Lesa e mensahe atrobe despues di vários ora i rekonsider'é.
- *Trata na distraí bo mes.* Pensa tokante di loke a kousa bo rabia ta simplemente pone gasolin riba e kandela. Resa na Dios, pidiendo yudansa pa vense e sintimentu negativo i partisipá den algun aktividad ku ta okupá bo mente ku otro preokupashon te ora ku e rabia a baha.

- *Skohe e solushon korekto.* Evitá di bisa otro hende frasenan manera esakinan: "Bo ta egoista." "Semper bo aktitut pa ku mi ta asina." "No ta importá bo kiko mi ta pensa." Purba ekspresá bo mes ku frasenan positivo: "Lo mi tabata ke pa bo purba hasi e kos aki na un otro manera." "Mi ta tristu pa e aktitut aki." "Kon mi por yuda bo?"
- *No konsiderá bo oponente komo un enemigu.* Ora un hende sara bo ku su komportashon òf palabranan, no pensa ku e persona aki ta provokando bo. Pensa di otro motibunan i sirkunstansianan ku por ta un splikashon pa su komportashon. Si e di bèrdat tin mal intenshon, lo bo mira ku e individuo aki ta un persona infelis i ku mester di kompashon.
- *Práktika pordon.* Pordoná no kier men pèrdè e bataya. Un proverbio bieu brasileño ta bisa, "Pordoná esun ku a ofendé bo i lo bo sali e vensadó." Pordoná no solamente ta produsí kalma den bo pero tambe den e otro persona, ken, ademas, finalmente lo respetá bo pa bo noblesa i generosidad.
- *Ta gradesido.* Beibel ta bisa, "sea gradesido den tur kos; pasobra esaki ta e boluntad di Dios pa boso den Kristu Hesus" (1 Tesalonisensenan 5:18). Investigashon ta konfirmá ku e simpel akto di mostra gratitut pa un kos ta hasi e individuo mas felis. Investigadónan na e Universidat di California ta afirmá ku práktika konstante di gratitut por mehorá salú.¹
- *Resa.* Beibel ta bisa tambe, "Stima boso enemigunan i hasi orashon pa esnan ku ta maltratá boso i ta pèrsigui boso" (Mateo 5:44). Investigadónan a demostrá ku si un persona resa pa e individuo ku ta pon'é rabia, esaki ta aliviá su sintimentunan malu kitando su pensamentunan negativo.²

Kon rabiamentu ta afektá e persona furioso

Ounke, den pasado, tabata konsiderá benefisioso pa deshojá ora un hende tabata rabiá, awendia ta kla ku e riesgonan ta surpasá kualke bentaha ku por wòrdu optené atraves di e mal

aktitutnan aki. Kompará ku hendenan ku kustumbenan pasífiko, esnan ku ta bira rabiá, en general, ta enfrentá e siguiente situashonnan:

- Nan ta kuater bia mas suseptibel pa sufri enfermedatnan koronario.
- Nan ta kore riesgo mas haltu pa muri yòn.
- Nan ta eksperensia kulpabilidad despues di un aktitut eksplo-sivo.
- Nan konosinan i amigunan ta evitá nan pa motibu ku nan ta kla pa rabia.
- Nan tin mas konflikto den nan relashon matrimonial.
- Nan ta mas suseptibel pa uza supstansianan dañino (sigaria, alkohòl, otro droganan, etc.).
- Nan ta kore un riesgo mas grandi di kome di mas i sufri di oumento di peso.

Promé ku rabia pensa dos bia, pasobra ta posibel pa suprimí e kondukta aki i evitá daño.

Profetanan disgustá

Beibel ta duna algun ehèmpel interesante di hendenan ku a permití rabia vense nan. Por sierto, esaki ta un detaye úniko di Skritura Santu—su outornan no a pinta e kosnan bunita ni a laga nan pasa pa héroenan infalibel. Nan defektonan tur ta registrá aki. Bo sa diikon? Pasobra Dios ke pa bo sa ku semper tin speranza pa esnan ku someté na su boluntat i poder. Laga nos papia di dos profeta: un for di Tèstament Bieu i e otro di Tèstament Nobo.

Yonas a risibí un mishon difisil serka Dios: e mester a prediká na e hendenan di Ninive. E siudat aki ku mas di shen mil habitante tabata e kapital di e teribel Emperio Asirio. E hendenan aki tabata asina malu ku nan no tabata kontentu ku djis mata nan

oponentenan—nan tabata torturá nan. Nan tabata enemigu di Israel, i Dios tabata kier pa Su profeta bai nan siudat kapital i hiba un mensahe. Awor, esaki tabata nèt di mas pidi!

Yonas a hui pa e mishon aki. El a subi un barku ku tabata bai direkshon kontrali. Despues ku a bent'é na laman, un piská grandi a gulié; despues di tres dia el a wòrdu skupf riba playa. Miéntas e tabata den barika di e piská, Yonas a resa i a repentí. El a bai e siudat Asirio, presentá e mensahe ku e suidat lo a keda destruí si su habitantenan no a repentí, despues el a bira bai sinta pa wak kiko tabata bai sosodé. Pero nada no a pasa. E hendenan di Ninive a repentí i a kambia nan aktitut—henter e siudat! Esaki a pone e profeta rabia. Despues di tur kos, e no a anunsia su destrukshon? El a rabia pa Dios su mizerikòrdia, i el a keha serka e Kreador.

Dios solamente a puntra, “Bo tin rason di ta rabiá?” (Yonas 4:4). I Dios a keda ketu, laga su yu reflekshoná riba e asuntu. Despues di un ratu, Dios a bolbe papia, revelando un tiki mas di Su karakter amoroso: “I Ami no mester tene duele di Ninive, e stat grandi, kaminda tin mas ku shentibinti mil persona, ku no sa e diferensia entre nan man drechi i man robes, i tambe hopi bestia?” (Yonas 4:11). Dios ta kompasivo, mizerikòrdioso i ku pasenshi. E stima tur, inkluso e animalnan! Den e buki di Yonas nos ta mira e Kreador trahando pa e salbashon di e pueblo di Ninive i esun di Su mes profeta rabiá.

Den Tèstament Nobo, ora ta menshoná transformashon, un di e personalidatnan ku mas ta kapta nos atenshon ta Huan, tambe konosí komo un di e “yunan di bos”. Ai di e persona ku lo por a krusa su kaminda riba un mal dia! Na un okashon, el a pidi Hesus pèrmit pa e laga kandela baha for di shelu kontra sierto oponentenan! Pero e tempu ku el a pasa huntu ku e Maestro a moldia e karakter di e disipel aki. Den un par di aña, e no tabata mas un “yu di bos”, ma na lugá di esei e tabata konosí komo “e disipel di amor.” Kiko tabata e sekreto? Ta masha simpel: ta den

serkania di Hesus. Esnan ku eksperensia esaki por bisa, manera Pablo, "Mi a wòrdu krusifiká ku Kristu; i no ta ami ta biba mas, ma Kristu ta biba den mi; i e bida ku mi ta biba awor den karni, mi ta biba pa medio di fe den e Yu di Dios, Kende a stima mi, i a entregá Su mes pa mi" (Galatanan 2:20).

Nos no tin nodi di lucha nos so, Dios ta Esun ku ta mas interesá den nos pas interior. E ta ofresé e bendishon aki na tur ku kier e, asta na un mucha di seis aña di edat manera Isabel. Desafortunadamente den su kas, no tabatin niun tipo di práktika religioso ku por a gui'é na un relashon ku su Tata selestial.

Tèst bo mes

Pa sa si bo ta suseptibel pa rabia, kontestá e preguntanan aki ku SI òf NO.

1. Ta difisil pa bo lubidá e kosnan malu ku otronan hasi ku bo? _____
2. Ora bo no ta di akuerdo ku bo amigunan, bo ta terminá den un diskushon kayente? _____
3. Ora bo pensa di bo oponentenan, bo ta haña doló di stoma i batimentu duru di kurason? _____
4. Bo ta sara ora bo mester para warda den rei? _____
5. Bo ta rabia ku bo mes ora bo no por kontrolá bo emoshonan? _____
6. Bo ta sara hopi ora otro hende no ta puntual òf no hasi kos kompletu? _____
7. Bo tin e tendensia di no kòrda nada ku bo a bisa ora bo tabata furioso? _____
8. Bo a nota efektonan dañino riba bo relashonnan pa motibu di bo mal karakter? _____
9. Despues di tabata rabiá, bo ta sinti un desco fuerte pa kome, huma, bebe alkohòl pa kompensá loke a pasa? _____
10. Bo a yega di rabia te na e punto di dal un hende òf opheto? _____

Resultado

- Si bo a kontestá 8 òf mas pregunta ku SI, buska yudansa mas pronto posibel di moda ku bo por kontrolá bo rabia. Bo relashonnan personal, familiar i di trabou ta kore riesgo serio.
- Si bo a kontestá kuater pa shete pregunta ku SI, esaki ta un atvertensia ku bo rabia ta serka di un nivel peligroso. Buska pa desaroyá pasenshi i toleransia i lo bo ta kapas na biba na un manera diferente, manteniendo kalma i indulgensia. Opservá otronan i siña kon pa haña loke bo ke ku bon manera.
- Si bo a kontestá tres òf ménos pregunta ku SI, bo tin e manera korekto pa atendé ku rabia i odio. Sigui asina, pasobra bo ta un persona ku no por pone bo rabia fásil.

1. Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003), <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>; Mei-Yee Ng and Wing-Sze Wong, "The Differential Effects of Gratitude and Sleep on Psychological Distress in Patients With Chronic Pain," *Journal of Health Psychology* 18, no. 2 (February 2013): pp. 263–271, doi:10.1177/1359105312439733.
2. Alex M. Wood et al., "Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration," *Clinical Psychology Review* 30, no. 7 (November 2010): pp. 890–905, doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005.

9

Tepnan di e Kreador

Imaginá ku segun bo ta kanando na un playa bo a mira “Na prinsipio Dios a krea shelu i tera” skirbí den santu. Segun ku bo ta lesa e palabranan, un hende alegre ku ta surf ta pasa i ta bisa “E palabranan aki simplemente a aparesé den santu.” Lo bo kere e splikashon aki? I kiko si el a bisa bo ku e olanan a dal riba playa i ku bientu a supla e pipitanan di santu te ora el a organis’é di e manera ei? Lo bo haña difisil ainda pa kere e historia ei? I si finalmente e bisa ku esaki a sosodé durante miónes di aña? Esei lo yuda?

Naturalmente, nos no ta kapas pa kere un historia asina. Intuitivamente nos sa ku informashon ta dependé di un fuente di informashon. E no ta bin for di nada. Si un frase skirbí den santu a trese nos na e konklushon aki, kiko por ser bisá di e kantidat tremendo di informashon ku tin den e kódigo di bida, nos DNA?

E kompleksidat di bida ta indiká un proyekto, ku ta indiká ku tin un Diseñadó di Proyekto. Esaki ta eksaktamente loke Pablo a skirbi den Romanonan 1:19 i 20, “loke ta konosí tokante di Dios ta manifestá den nan; pasobra Dios a hasi esaki konosí na nan. Pasobra desde kreashon di mundu Su atributonan invisibel,

Su poder eterno i naturalesa divino, a wòrdu mirá klaramente, siendo komprondé dor di loke a wòrdu trahá, asina ku nan no tin èksküs.

Dios ta e Kreador di bida, i no tin niun mas mihó kunÉ pa bisa nos kon nos kurpa ta funshoná na e manera di mas apropiá. E bon notisia ta ku El a laga un manual di instrukshon den e Beibel Santu. Kuriosamente, e ocho tepnan prinsipal di e Kreador (ku algun ta yama remedinan natural) ta registrá na komienso, den Génesis, e promé buki di Skritura. Si nos sigui nan, nan por trese salú físiko, mental i spiritual.

Wak e kapitulo aki komo un resèpt di e Dòkter di tur dòkter. Investigashon sientífiko a konfirmá shete aktitut salú. Bo por konfia i kere nan, pasobra nan ta funshoná di bèrdat! I e kos di mas mihó, nan ta pòrnada! Kuminsá ku esnan ku bo ta konsiderá mas fásil (ken sa, podisé bebe mas awa) i gradualmente sigui pa práktika e otronan. E di ocho tep nos a laga pa e delaster kapitulo. E ta un sorpresa! Lo bo mira e diferencia ku el a hasi den e bida di strès di Pablo, Laura yen di angustia, Carlos deprimí, i asta Isabel chikitu ku su atakenan di rabia. Pero resistí e tentashon pa bai aworakí mesora na e kapitulo ei. Promé, lesa loke ta sigui. Pidi Dios pa yuda bo pa apliká e konseptonan aki den bo bida i bin bèk na e resèptnan aki kuantu bia ku bo mester.

'Promé tep: Bebe Awa'

"I tera tabata sin forma i bashí i tabatin skuridat riba superfisio di e abismo. I e Spiritu di Dios tabata move riba superfisio di e awanan" (Génesis 1:2).

E kurpa humano ta konsistí di setenta porshentu di awa. P'esei, ta kla ku un remplaso konstante di awa ku nos ta pèrdè ta promové salú i bida largu. Awa ta limpia e kurpa i ta eliminá impuresa den e sanger. Kada ora, dies bia e volúmen di e sanger den e kurpa ta pasa den e nirnan pa wòrdu saminá i purifiká.

No bebe awa hopi bia ta laga e kurpa bira vulnerabel pa inflamashon i infekshon, spesialmente di e nirnan i via urinario. Pero kua ta e kantidat ideal di awa ku nos mester bebe tur dia? Un promedio di ocho glas pa dia ta wòrdu rekomendá entre kuminda, evitando di tuma kualke líkido huntu ku kuminda.

- *Benefisio di awa.* Ora bo bebe sufisiente awa, bo kurpa ta sinti bon i ta manda un señal positivo pa bo selebre. Esaki ta yuda pa drecha beis i, konsekuentemente, produktividat.

Ora e stoma risibí awa, e sensashon di ta sasiá ta wòrdu prolongá. Ademas, ta bon pa kòrda ku awa no ta kontené kloria, vèt, karbohidrato òf soku!

Awa ta hidratá e kueru, loke ta yuda oumentá e elasticidat i retrasá señalnan di bira bieu.

Awa ta yuda fortifiká e sistema di defensa di e kurpa. Ora e ta fortifiká, e por bringa mihó kontra enfermedatnan.

- *Kiko si mi no bebe awa?* Si bo ta sinti kansá, un di e motibunan por ta falta di awa. E ta eliminá tóksiko i sushi ku por dañá e kurpa. Banda di esaki, ora bo ingerí kantidatnan chikitu di awa, e kurason mester traha mas duru pa pòmp e sanger.

Hopi bia, e motibu di doló di kabes i 'migraine' tin di haber ku dehidratashon. Ora nos haña doló di kabes, prome ku tuma kualke tipo di remedi, bebe awa pa hidratá bo mes. Ta posibel ku bo por resolvé e problema na e manera aki.

Mal aliento por ta un síntoma di dehidratashon. Skupi ta yuda e boka tene su mes liber di bakteria i ta mantené e lenga hidratá. Manera bo por mira, awa ta vital pa nos kurpa. Bebe awa!

Di dos Tep: Gosa di e Rayonan di Solo

"E ora ei Dios a bisa: "Laga tin lus." I tabatin lus" (Génesis 1:3).

E rayonnan di solo ta hasi múltiple efekto riba e kurpa humano. Nan ta yuda bringa bakteria i otro mikrobio. E rayonnan ultravioleta ta produsí e akshon antiséptiko aki. Si e dosis di radiashon solar ku e kueru ta risibí ta sufisiente, tur proseso vital

lo wòrdu stimulá pa lus visibel meskos ku atraves di rayonan ultrakòrá i ultravioleta, ku nos no por mira. Laga nos komprondé kon nan ta traha:

- *Riba e kueru.* E rayonan di solo ta hancha e venanan na superfisic, dor di kua mas sanger ta bai na e kueru, evitando akumulashon di sanger den e órganonan interno di e apdómen i toraks. Nan ta stimulá e produkshon di melanina, un pigmento selular ku ta duna un tono di bròns na e kueru, i na mesun tempu ta fortalecé e kapanan na superfisic di e kueru, protehando kontra un ekseso di rayonan di solo. Nan tin un funshon bakterisida, eliminando vários mikro-organismo ku ta dañino. Konsekuentemente, nan ta yuda desinfektá i kura heridanan superfisial.
- *Den e wesunan.* Nan ta yuda pa forma vitamina D den e sélulanan di e kueru. E vitamina aki ta faboresé asimilashon di kalsio ingerí den kuminda, kontribuyendo desisivamente na formashon i estado salú di e wesunan.
- *Den e múskulonan.* E rayonan di solo ta promové irigashon di sanger i ta stimulá e proseso di produkshon di energia biokímiko ku ta sosodé den e sélulanan di e múskulonan. E resultado ta un mihó desaroyo di múskulo i tenshon, spesialmente benefisioso pa esnan enfermo ku no por mobilisá.
- *Den e sanger i e metabolismo.* Nan ta simulá 'hematopoiesis', òf e produkshon di komponentenan di sélulanan di sanger manera sélulanan kòrá di sanger, sélulanan blanku di sanger i plaketanan di sanger. Nan ta baha e nivel di suku den e sanger i asina oumentá e toleransia di karbohidrato, lokual ta benefisioso pa diabétikonan.
- *Den e sistema kardiopulmonar.* E rayonan di solo ta stimulá e sistema nervioso simpátiko, subiendo e preshon di sanger, pòls, respirashon, metabolismo basal i hañamentu di oksígeno. Sin embargo, segun e kueru ta kuminsá haña mas koló i mas resistente, e preshon di sanger i metabolismo basal ta disminuí, loke ta pone e pòls i respirashon bira mas slo.

- *Den e sistema nervioso.* Nan ta stimulá e puntanan final di e nervionan den e kueru, influensiendo e selebre favorabelmente i produciendo un sensashon relajante di bienestar.
- *Den e sistema endokrinológiko.* E lus ku ta yega riba e retina ta wòrdu transmití na e selebre den e forma di impulsonan nervioso ku ta traha, entre otro órganonan, den e glándula pituitario ('hypofyse'), kontrolando e produkshon di hormonanan den e otro glándulanan endokrinológiko. E aktivashon di e ovarionan i testikulonnan, por ehèmpel, ta dependé pa gran parti di e kantidat di lus ku ta yega riba e retina.
- *Kuidou.* Mas tantu tempu bo pasa den e rayonan solar i mas kla e koló di kueru, mas grandi e efektonan negativo lo ta. E efektonan aki ta inklui kemadura di promé grado, envehesimentu di kueru i asta kanser di kueru. Den e wowonan, demasiado solo por kousa 'conjunctivitis' (inflamashon di wowo) i 'keratitis' (inflamashon di e kórnea) ademá di favoresé formamentu di katarat i degenerashon makular (alterashon di e retina ku pèrdida di bista).
- *Instrukshon.* Mainta, habri e bentana di bo kamber i habri e kortinanan. Hasi un kaminata tur dia, asta si e wer ta nublá. Ora ta posibel, tuma un "baño di solo" entre 7.00 i 9.00 a.m. òf entre 4.00 i 5.00 p.m. Eksponé bo na solo pa aproksimadamente binti pa trinta minüt ta sufisiente. Si e lokalidat kaminda bo ta traha ta kompletamente será, pasa un ratu pafó durante di ora di lùch. Ora bo ta hasi ehersisio, duna preferensia na pafó di kas òf un ambiente bon iluminá ku e bentananan habri.

Di Tres Tep: Hala Rosea Profundo

"I Dios a traha e firmamentu ... I Dios a yama e firmamentu 'shelu'" (Génesis 1:7, 8).

E nanishi ta e sistema personal di èrkondeshen: e ta hasi airu friu kayente, fria airu kayente i ta filtra impuresa.

Airu ta kontené aproksimadamente binti porshentu di oksígeno, ku sobrá nitrógeno i otro gas. Ya ku e kurpa humano ta funshoná ku oksígeno, kada un di e sélulanan mester risibí un suministro konstante i renobá di e gasnan aki sino nan ta muri.

Tur dia, e pulmonnan ta prosesá mas o ménos binti meter kúbiko (aproksimadamente 425 pia kúbiko) di airu, ku ta drenta den e sistema respiratorio i yega na e blasnan di pulmon, alkan-sando un área mas grandi ku setenta meter kuadrá. E problema ta ku e mesun airu ku ta transportá oksígeno vital por transportá tambe otro gasnan, ménos salú i partikulan an adishonal ku ta yega na e 'alveoli' i otro áreanan, kaminda nan ta produsí iri-tashon.

Generalmente, polushon di airu ta funshoná komo un faktor ku ta koperá den enfermedat di un persona, pasobra e ta empeorá e situashon ku ya ta eksistí. Hendenan ku enfermedat respiratorio i kardiovaskular ta esnan mas suseptibel pa sufri dañu di polushon di airu.

Nos mester hala rosea. A pesar di polushon di airu, nos mester hala rosea. Ta importante pa pasa mas tantu tempu posibel den kontakto ku naturalesa i den áreanan di kunuku, kaminda nos por haña airu mas limpi.

Ora nos hala rosea regular, kalmu i profundo, banda di irigá e selebre, e airu ta yega na tur parti di e pulmonnan, permitiendó sanger sirkulá adekuadamente den nan. Tin tambe un oumento di un resistensia pa infekshon di e sistema respiratorio (korokoro, tubu di airu, bronkionan); e sleim ku tin den e sistema respiratorio ta lòs i ta sali dor di tosamentu; resistensia pa infekshon ta oumentá; prestashon intelektual ta mehorá i iritabilidat ta wòrdu redusí.

Sigui e tepnan aki pa hala rosea mihó:

- Eliminá huma for di ambientenan sera.
- Limpia e kanalnan di airu i filternan di èrko regularmente.

- Laga bientu pasa den bo kas habriendo tur bentana i porta por lo ménos un bia pa dia. Riba dianan nublá òf ku hopi 'smog', hasi esaki anochi òf mainta trempan.
- Si ta posibel, drumi ku bentana habri pa ventilá e kamber.
- Uza purifikadó di airu na un manera moderá.
- No laga outo para traha den un garashi ku ta pegá ku kas òf serka banda di un bentana habri.
- Hasi ehersisio fisiko aerobic (kore, landa, kore baikel, kana riba spit haltu).
- Mantené e motor di bo outo di manera ku e por kore eficiente.
- Bebe awa, por lo ménos 6 pa 8 glas pa dia.
- Mantené bo kueru limpi i hidratá.
- Laba bo kabei frekuentemente.
- Benta sushi i sobrá di material afó na un manera apropiá.
- Ora di buska un lugá pa biba, buska lugánan ku tin un mihó kalidat di airu.
- Hasié un kustumber di pasa wikènt i dianan di fiesta pafó di siudat. Respirá e airu puru di kunuku.
- No hasi ehersisio den lugánan kaminda tin tráfiكو pisá di outo.

Di Kuater Tep: Kome bon

"Anto Dios a bisa: "Mira, Mi a duna boso tur mata ku ta duna simia riba superfisje di henter tera i tur palu ku tin fruta ku ta duna simia; esei lo ta kuminda pa boso" (Génesis 1:29).

E kardiólogo Everton Padilha Gomes a hasi un estudio yama Advento-Incor, durante su estudio di doktorado den kardiologia na School of Medicine na São Paulo University (SPU). E propósito di e estudio riba término largu tabata pa analisá e estilo di bida di Adventistanan di e di Shete Dia i e echo ku faktornan pa enfermedatnan króniko, en espesial enfermedatnan kardiovaskular ta dominá. A kompará e resultado di esnan ku ta sigui

e prinsipianan di salú di e estilo di bida di e Atventistanan di e di Shete Dia, inkluyendo vegetarianismo, ku hendenan ku no ta sigui e prinsipianan aki.

Investigashon na Estádos Unídos a demostrá kaba ku hendenan ku a sigui e rekomendashonnan di salú di iglesianan Atventista di e di Shete Dia, manera un dieta balansá i ehersisio físiko, a biba dies aña mas largu ku e Merikano promedio. Gomes a reproduzí e estudio di investigashon na São Paulo ku 1.500 Atventista di e di Shete Dia entre e edat di trintisinku i setentikuater aña.

A dividí e partisipantenan den tres grupo: vegetariano estrikto, vegetarianonan lakto-ovo (vegetarianonan ku ta kome webu i produktonan lákteo) i hendenan ku ta kome karni. E grupo di vegetarianonan a optené e resultadonan di mas signifikante: un redukshon di dies porshento di midimentu di sintura i kolesteròl total di dies porshento mas abou. E porsentahenan ku ta indiká un predisposishon pa diabétis i alterashonnan den e vasonan di sanger tabata alentador: un redukshon di binti porshento.

Gomes ta basa su mes riba e datonan pa reforsá ku “e kos di mas importante ta pa oumentá e konsumo di fruta, berdura i legumbre ora di kome, asina ku vegetarianonan ta kome un dieta balansá.”

Na kuminsamentu di e estudio, Gomes mes a mantené su kustumbenan di semper te ora, tiki tiki, el a sede: “Sea mi ta sigui ku mi hustifikashon propio i despues sufri e konsekuensianan di un estilo di bida inapropiá, di kua hopi resultado mi a kuminsá eksperensíá, òf mi mester sede pa e evidensíá”, el a konfesá.

Afortunadamente, el a opta pa e ruta mas benefisioso. Su dedikashon na e estudio Advento a proveé e desafio ku e tabatin mester. Su peso di 282 liber (128 kilo) i ‘body mass index’ di 41 a kuminsá ta molesti’è. Ademas, e tabata kier pa su ‘papiá’ médiko tabata den harmonia ku su mes práktikanan di salú. “Mi por bisa

ku mi a kòrda atrobe di hopi kos ku mi tabata konsiente di dje tokante di medisina i hopi kos ku mi tabata sa atraves di Iglesia Atventista, loke mi no tabata pone den práktika,” el a konfirmá.

For di e momentu di su desishon pa un estilo nobo di bida, e ta afirmá ku niun fórmula mágiko no tabata nesesario, niun dieta spesial: “Mi a adoptá un dieta regular di tres kuminda pa dia konsistiendo di kuminda simpel. Tambe mi a eliminá suku i e mayoria di produkto ‘pre-prepará’.”

Mi a supstituí e oranan despues di trabou dediká na lesa meil, ta riba ret sosial, òf mirando media ku tempu riba treadmill (mashin pa kana). “No tabata fásil, spesialmente durante di e promé luna. E kos asombroso ta di mira kon realmente dependiente e kurpa ta di sierto kosnan. Inisialmente, mi a sinti manera mi no tabatin forsa. Despues el a bira mas fásil. Aworakí, sin eksagerashon, mi ta sinti walmentu ora mi hole sierto kumindanan. Mi smak a bira mas refiná. Di tur manera, mi kurpa ta funshoná mihó Den tres luna, mi eksámennan di laboratorio a kambia signifikante i positivo. Ni serka mi pashèntnan, ku ta hasi uzo di medikamentunan mas sofistiká, mi no a mira algun di e kambionan ku mi a eksperensíá,” el a enfatisá.

E kardiólogo a pèrdè kasi 110 liber (50 kilo) den un aña. Miéntras el a apliká e estudio na voluntarionan, e mes tabatin e benefisio di mas grandi. Aktualmente, e ta sinti mas liber pa konsehá su pashèntnan, pasobra e ta mira e diferensia den su mes estilo di bida.

Banda di e tiki kalorianan, bon proteinanan, vètnan, vitaminanan i mineralnan ku nan ta kontené, alimentonan manera apelsina, broccoli i tomati tin kualidatnan medisinal atmirabel. Por klasifiká e kosnan aki, yamá alimento funshonal, den dos grupo: alimentonan ku akshon imunológiko (nan tin fitokímiko ku ta kapas pa aktivá e sistema imunológiko) i alimento ku aktividat antioksidante (nan ta bringa kontra radikalnan

liber). E bèrdat ta ku a krea alimento pa supli e nesesidatnan nutrishonal di sernan bibu. Siña tokante di nan i kon pa uza nan ta sinónimo di bon salú.

E mihó manera pa kome alimento ta den su estado mas natural posibel. E ideal ta ku por lo ménos sinkuenta porshentu di e kuminda ta konsistí di alimento krudo. Preferibel alimento integral, ku ta hopi nutritivo i riku den fibra ku por redusí eksponementu na agentenan kanseroso pa motibu di nan kapasidat di regulá e funshon intestinal.

Alimentonan altamente prosesá, vèt animal i transvèt, suku, salu i granonan refiná por kousa masha daño na salú, generando obesidat, kanser, diabétis i bahando e resistensia inmunológiko. Produktonan di karni (entre otro belèg) i limonada ta parti di un lista largu di kua ta probá ku nan ta dañino pa e kurpa.

Ta preferibel kome tres kuminda pa dia, komiendo bon mainta i un kuminda ku no ta pisá anochi, vários ora prome ku bai drumi. Ademas, ta bon pa evitá pa uza líkido, bebe, huntu ku e kuminda.

Bon nutrishon ta kuminsá ku un eskoho sabí di e tipo di alimento ku lo ta transformá den nutrientenan nesario pa mantené e kurpa den bon kondishon. Ta den e tripanan e nutrientenan ta wòrdu apsorbé. Un dieta ku ta riku na fibra ta promové un funshonamentu korekto di e tripanan, loke ta hopi importante pa salú.

Den siglo diesnuebe Ellen White a konsehá: “Despues di a kome e kuminda regular, mester permití e stoma sosegá pa sinku ora. Niun partíkula di alimento no mester bin den e stoma te na e siguiente kuminda.”²

E glándulanan di saliva (skupi) ta tuma vários ora pa rekargá nan stòk di “amylase” (ènzim ku ta digerí fékula (zetmeel) den suku) den saliva. Ora bo kome kualke kos promé ku e kuminda na ora di kustumber, e selebre ta manda un mensahe pa e

glándula pa saka saliva. E stoma tambe mester di un “sosiegu” entre e kumindanan. Pues trata di kome na oranan regular i evitá di kome snèk entre kuminda.

Di Sinku Tep: Ehersisio

“E ora ei SEÑOR Dios a kobe e hòmber i a poné den e hòfi di Eden pa kultivé i kuid’é” (Génesis 2:15).

Un kos ta sigur, i dòkternan rònt mundu ta di akuerdo ku esaki: ehersisio fisiko regular ta duna benefisionan ku niun remedi no por duna. Despues di tur kos, a krea nos pa un bida aktivo.

Den su buki, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (Chispa: E Siensia Nobo Revolushonario di Ehersisio i e Selebre), un profesor i sikiater di Harvard, John Ratey ta afirmá ku nivelnan tóksiko ta gasta e konekshonnan entre biónes di neuron i depreshon króniko ta kontraé sierto áreanan di e selebre. Na otro banda, ehersisio fisiko ta aktivá un fluho di neurokímiko i faktornan di kresementu ku por bòltu e proseso aki, yudando pa apoyá e infrastruktura di e selebre. Esaki asta ta kontribuí na e kapasidat pa siña.³

Tin hopi otro bentaha di e práktika di ehersisio fisiko:

- E ta yuda fortifiká e kurason i oumentá e kapasidat di e pulmon, loke ta yuda ku e kumplimentu efisiente di e tareanan rutinario di tur dia.
- Ehersisio fisiko ta yuda prevení osteoporosis, pasobra e ta yuda e wesunan retené un kantidat mas grandi di kalsio.
- Ehersisio aerobic (kore, kore baiskel, landa i kana riba spit haltu) ta kombati strès i depreshon. Banda di otro benefisionan, e ta bòltu e situashon di malesanan metabóliko atkiri (diabétis, kanser i malesa di kurason).
- E ta yuda baha preshon di sanger.

- A keda demostrá ku ehersisio fisiko regular ta kapas pa redusí nivelnan haltu di kolesteròl i vètnan saturá den e fluho di sanger. Ademas di esaki, e ta oumentá e produkshon di bon kolesteròl, ku ta protehá e arterianan.
- Ehersisio ta yuda bo mantené salú, spesialmente si e ta kombiná ku alimentonan natural. Ademas, e ta stimulá e glándula tiroide (“schildklier”) pa keda funshoná pa vários ora despues di esfuerso fisiko, aselerando metabolismo general. Esaki ta yuda bo kontrolá e peso.
- Ehersisio fisiko ta laga endorfinanan (droga natural) bin liber i ta kousa un sentido di bienestar; e ta tene depreshon (bou di kontròl; riba tèrmino largu, e ta redusí e frekuensia kardíako den sosiegu i ta resultá konsekuentemente den ménos esfuerso di e kurason pa pòmp sanger; e ta fasilítá e funshonamentu di insulina i sirkulashon di sanger den e partinan mas ekstremo tratando diabétis tipo 2; e ta mehorá e imágen propio; e ta redusí trigliseridonan (vèt) i ta promové bon soño. En realidat, e lista di benefisionan ta mas largu ku esei.

I si te ainda bo no ta konvensí ku bo mester hasi ehersisio, ta importante pa sa ku inaktivitat kontinuo por kousa defisiensia fisiko króniko, hasiendo hende vulnerabel pa kansansio i inkapas pa hasi esfuerso fisiko ku ta surpasá nan esfuerso normal. Ta probá ku pasa gran parti di tempu sintá (sedentarismo) ta kousa di vários malesa.

Pues, move! Bo kurpa, bo selebre i bo emoshonnan lo gradisí bo.

Di Seis Tep: Sosiegu

“I riba e di shete dia Dios a kaba Su trabou ku El a hasi, i riba e di shete dia El a sosegá di tur Su trabou ku El a hasi. E ora ei Dios a bendishoná e di shete dia i a santifiké, pasobra riba e dia ei El a sosegá di tur Su trabou ku Dios a krea i a traha” (Génesis 2:2, 3).

Idolatria di trabou a haña tera fértil den nos disposishon innato pa konsumo i akumulashon di produkto. Pa por tin kos, hopi bia nos ta mata nos kurpa ku hopi trabou. Hopi ta biba na e límitenan di agotamentu, sin tuma tempu pa gosa di bida. Sosiegu ta envolví mas ku suspendé aktividat. E ta renobashon i rekonstrukshon. Laga nos repasá algun idea ku por yuda bo pa tin un tiki mas sosiegu.

- *Traha e kantidat korekto.* Stòp bo dia di trabou na e ora normal i bai kas, lagando tur problema einan na trabou. Si bo ta kere ku trabou lo no por sigui sin bo òf ku e kompania lo no logra, kòrda ku bo no ta indispensabel.
- *Relahá.* Bo múskulonan mester di un periodo di sosiegu i rekuperashon. Kòrda ku un di e métodoan fisiológiko di relahamentu ta ehersisio fisiko. Mei ora di kanamentu ku vigor, por ehèmpel, ta sufisiente.
- *Soño.* No sakrifiká bo oranan presioso di drumi pa aktividatnan ku lo laga bo mas tenso. Si bo tin insomnio, evitá di tuma trunkilisante pa drumi. Partisipá na ehersisio fisiko moderá por lo ménos kuater bia pa siman. No kome un kantidat grandi di alimento anochi. Duna preferensia na alimento ku ta kontené fruta i pan di trigo integral. Baha e lusnan anochi. Un baño ku awa lou promé ku drumi tambe por yuda bo pa relahá. Aktividatnan riba kòmputer, manera wak media i notisia, por agitá e selebre. Na lugá di esei, lesa un salmo den Beibel i eksperensia konfiansa den Dios. Dun’É bo problemaan i preokupashonnan.
- *Un dia den kada siman.* Warda un dia di siman komo un dia spesial pa sosiegu fisiko, mental i spiritual. Manera nos a wak kaba, na kreashon Dios a konkluí e siman ku un dia di sosiegu—e Sabat. Riba e dia aki, sosiegu di akuerdo ku e mandamentu di Beibel ta inkluí suspenshon di tur aktividat komun i designá tempu pa meditá i hasi aktividat manera bishitá

hendenan enfermo i den nesetidat (Mateo 12:12). Si bo ta pensa ku bo no por stòp pa sosegá, kòrda ku Dios a traha mundu den seis dia i a tuma un pouza riba e di shete dia.

- *Tempu pa fakansi un bia pa aña.* Disfrutá di bo tempu di fakansi huntu ku bo famia. E periodo aki mester ta sagrado pa e famia. Sali i hasi diferente kos i hasi un kambio di bo aktividatnan regular. Asta si bo ta doño di bo mes negoshi, no pèrdè e oportunitat pa traha un plan pa fakansi. Hasi areglo. Bo mester di esaki. Bida ta pasa, yunan ta bira grandi, nos ta bira bieu i muri, i trabou ta keda.

Di Shete Tep: Praktiká Dominio Propio

“I SEÑOR Dios a ordená e hòMBER, bisando: “Di tur palu di e hòfi bo mag kome libremente, ma di e palu di konosementu di bon i malu lo bo no kome, pasobra e dia ku bo kome di dje, lo bo muri sigur” (Génesis 2:16, 17).

- Obligashon ta e difikultat ku un persona mester ehersé kontròl riba un kustumber. Un gran kantidat di hende ta lucha kontra algun tipo di obligashon: kome ekseivo òf adikshonnan manera huma, bebe òf sèks.
- Kome ekseivo ta responsabel pa gran parti pa e frekuensia haltu di obesidat den mundu. Hopi hende ta kome di mas pa yena un bashí—no djis hamber—i nan no por kontrolá e impulso pa medio di medikamentu.
- Humadónan tin un insidensia mas grandi di kanser di pulmon, boka, korokoro, stoma, pánkreas, blas i nir ku no-humadónan. Úlsera di stoma i duodeno (tripa) ta pa sesenta porshento mas komun bou di nan. Adikshon di humamentu ta saka kalsio for di e wesunan, aselerando e proseso di osteoporosis.
- E kustumber di uza bibidanan alkohólíko tambe tin un preis haltu. Alkohòl ta promové un oumento di preshon di sanger i ta tòksiko pa e tehidu di e múskulo kardíako. E ta oumentá

e riesgo pa atake i morto repentino komo resultado di arritmia (batimentu iregular di kurason) i malesa di e múskulo kardíako, ademas di kontribuí na e desaroyo di ‘cirrosis’ (malesa ireversibel di igra dor di formashon di sikrates) i kanser.

- Resistensia di un obligashon ta kuminsá ku ehersé dominio propio, ku por definí ku un palabra: temperansia. Esaki ta apstinsia di tur kos ku ta dañino i e uzo balansá di tur loke ta bon.
- Mantené bo informá tokante di e importansia di un estilo di bida salú ta yuda pa gran parti, pero buska forsa di Dios tambe ta hopi importante. E forsa risibí atraves di orashon i komunión ku e Kreador lo influensia nos kapasidat pa hasi kambio, remplazo i kambio den nos kustumbenan.
- Pone e tepnan di e kapitulo aki na práktika lo benefisiá Pablo, Laura, Carlos i asta Isabel chikitu. Kiko bo ta pensa? Si nan lo por ta di balor pa nan, nan lo ta benefisioso tambe pa bo. Dikon no kuminsá pone e tepnan aki na práktika awe?

1. Most of this chapter (the tips section) is an adaptation, with permission from the author, Francisco Lemos, of the article, “Os Mais Simples Remédios” [“The Most Simple Remedies”], *Vida e Saúde [Life and Health]*, July 2014, pp. 9–25.
2. Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods* (Washington, DC: Review and Herald*, 1976), chap. 9, p. 179.
3. John Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008), pp. 13, 14.

10

E Poder di Speransa

Den e kapitulo aki, nos lo enfoká riba e di ocho tep di e Kreador: konfia den Dios i speransa. E remedi aki lo funshoná realmente? Religion por hasi berdaderamente algu bon den e bida di esnan ku ta praktik'é?

Envolvimentu religioso ta redusí strès sikológiko, loke ta disminuí inflamashon i e ritmo ku kua e telomeronan ta bira mas kortiku den e sélulanan. Telomero (parti final) ta manera un oloshi biológiko pa e sélulanan. Nan ta bira mas kòrtiku durante kada divishon di sélula i ora nan disparsé, e sélula ta muri, kousando degenerashon di e órganu. Esaki ta splika dikun hendenan ku mentalidat religioso ta biba un promedio di shete pa dieskuater aña mas tantu.

P'esei, religion ta solamente benefisioso si ta praktik'é i dirigé riba un relashon ku Dios i bo próhimo. Esaki ta hiba nos na kòrdá Hakobo 1:27: "Esaki ta e religion puru i sin mancha den bista di nos Dios i Tata: bishitá huérfano i biuda den nan aflikshon, i konservá bo mes liber di mancha di mundu."

Religion berdadero ta práktiko i ta hasi nos un mihó hende aki i awor. Na mes momentu, e ta indiká un futuro di speransa. Speransa ta e emoshon prinsipal en relashon ku futuro. E kualidat aki, huntu ku optimismo i e abilidad pa mantené bon relashonnan, ta e mihó prevenshon kontra enfermedatnan mental.

Speransa ta ofresé resistensia kontra shòk. Ora un desaster òf un desgrasia personal natural sosodé, esnan ku ta kere firmemente ku tin un solushon lo eksperensia un grado adishonal di forsa pa rekuperá pèrdidan material i nan mes kontratempu. Manera e sikólogo Viktor Frankl ta splika, kasi tur e sobrebientenan di kamponan di konsentrashon Nazi a biba pasa den e eksperensia pasobra nan a mantené nan speransa pa libertat te na final, pasobra nan no a aseptá e idea ku e situashon aki tabata e fin di nan eksistensia i nan a konsentrá riba e speransa di wòrdu librá un dia di e situashon infernal ei.

Oumentá Speransa

Si speransa ta un kondishon asina importante i ta afektá asina tantu área di nos presente i futuro, nos mester siña maneranan pa promové. Nota e lista aki di tepnan pa yuda bo fortifiká i desaroyá speransa:

- *Desaroyá pensamentunan yená ku speransa.* Ora bo wak futuro, hasi un esfuerso pa pensa positivo. Loke bo ta spera na kuminsamentu ta determiná e resultado final di kosnan. Ora bo pasa den un eksperensia positivo, reflekshoná riba e kualidatnan positivo ku a hasié posibel.
- *Ninga pensamentunan negativo.* Hopi pensamentu pesimista ta kontené erornan ilógiko ku nos mester siña lucha kontra dje. Si bo fakansinan no tabata bon den pasado, bo no por konkluí ku den futuro semper nan lo ta desagradabel. Bo mester buska faktornan spesífiko ku bo por kambia ku e propósito di haña kontròl riba fayonan di pasado i duna speransa pa futuro.

- *Pensa ku kalmu tokante di pasado.* Wak bèk riba akontesimentunan sin angustia. Especialmente, konsentrá riba kosnan plaserero i demostrá gratitut i apresio pa bo eksperensia di bida. Ora bo hasi esaki, lo bo mira futuro den un lus mas felis i positivo, pasobra tin sufisiente bendishon den bo pasado pa wak futuro ku speransa.
- *Kambia bo rutina.* Ora desesperashon ta oprímí bo, kambia bo rutina den algun aspekto. Bishitá un ambiente nobo i distraí bo mes ku algu diferente. Invitá un amigu ku bo tin hopi aña sin mira pa papia kuné. Skucha muzik nobo. I si bo no ta warda sabat, ke tal bo purba esei aworaki? E variashonnan aki lo renobá bo spiritu te na e punto ku bo por wak futuro ku speransa.
- *Kultivá optimismo.* Speransa i optimismo ta íntimamente konektá. Semper tin dos manera pa interpretá e mesun echo. Por ehèmpel: (1) “Kiko si e doló di kabes aki ta kousá pa un tumor?” òf (2) “E doló di kabes aki lo pasa.” Ora no tin un diagnósis presis, ta mihó opta pa e di dos manera di pensa. Tur kos tin un banda positivo i un banda negativo. Konsiderá tur dos banda, evaluá e situashon i buska tur informashon disponibel. Despues, sinti bo satisfecho ku e banda positivo i disfrutá di e resultadonan.
- *Lesá i meditá.* Semper tin un bon buki komo kompañó—bukinan ku ta presentá tópikonan di nivel haltu i ku e konosementu mas profundo posibel. Pensa tokante di e ideanan den e bukinan aki i lo bo haña forsa pa revitalisá bo speransa. E Evangelionan, Salmonan i Proverbionan ta kontené tekstonan inspiradó ku a sirbi komo sosten i a fortifiká e speransa di hopi hende.
- *Buska un bon sirkulo sosial.* Speransa ta wòrdu fortalecé ku e presensia di hendenan yen di speransa i positivo. Buska pa ta den kompania di esnan ku tin speransa i bira amigu ku e hendenan aki.

- *Pasa kurashi i speranza na otronan.* Parti di bo kresementu personal ta konsistí di reflehá bo mes influensia positivo na otronan. Ora bo ta papia ku un hende ku ta pasando den un situashon difísil, enkurash'é i yud'é pa hui for di desesperashon. Dirigí su atenshon na otro tópikonan plasertero òf neutral te ora e tormenta a pasa.
- *Kuida bo bienestar físico.* Mantené bo mes den kondishon ku un bon salú i satisfakshon; tur dos ta kondishonnan ku ta yuda bo pa wak futuro ku speranza. Kuida bo salú konsientemente di manera ku bo pensamentunan ta yená ku speranza. Pone e tepnan ku bo a siña den e kapitulo anterior den práktika.

Speransa Religioso

Banda di ta un aktitut positivo pa futuro i un fuente di bon salú mental, speranza ta un kualidat ku ta íntimamente relashoná ku fe religioso. E mayoria di religionnan ta fundá riba speranza òf ta konta ku un komponente fuerte di fe. Pa e kreyente speranza ta un regalo di Dios ku ta relashoná e pasado ku presente i futuro, pa alkansá un final felis i efikas.

Nota e karakterístikanan di speranza mas sobresaliente den e konteksto religioso:

- *E ta referí na e speranza di salbashon.* Speransa religioso ta ofresé e solushon definitivo pa e problema di sufrimentu. Salbashon eterno ta wòrdu alkansá di akuerdo ku e plan kreá pa Dios Mes: “den e speranza di bida eterno, ku Dios, Kende no por gaña, a primintí hopi siglo pasá” (Tito 1:2).
- *E ta esensial pa sobrebibensia.* Den un mundu yená ku inhustisia i sufrimentu, nos mester haña refugio den e palabra di e salmista, ku ta ofresé speranza den Dios komo medio di sosten vital: “Lo mi a desesperá, si mi no a kere ku lo mi mira

e bondat di SEÑOR na e tera di e bibunan. Spera riba SEÑOR; sea fuerte i E lo fortalese bo kurason, sí, spera riba SEÑOR” (Salmo 27:13, 14).

- *Pa optené ta rekerí mas ku esfuerso humano.* Den konteksto bíbliko, no ta solamente interes i desishon personal pero intervenshon divino ku ta hasi e regalo grandi di speranza posibel. Apòstel Pablo a afirmá ku berdadero speranza ta bini pòrnada di Dios: “Awor ku nos Señor Hesu-Kristu mes i Dios nos Tata, Kende a stima nos i a duna nos konsuelo eterno i bon speranza pa medio di gracia” (2 Tesalonisensenan 2:16).
- *E ta ofresé goso.* Speransa berdadero ta un motibu pa goso, felisidat i bienestar. Pablo ta hasi uzo di e idea aki den un manera hopi kla: “regosihando den speranza, perseverando den tribulashon, dediká na orashon” (Romanonan 12:12). “Awor, ku e Dios di speranza yena boso ku tur goso i pas den kerelementu, pa boso por abundá den speranza pa medio di e poder di Spiritu Santu” (Romanonan 15:13).
- *E ta permanesé te ora Hesus regresá.* Speransa, di akuerdo ku Beibel, lo kulminá ku e regreso di Kristu na e mundu aki, un echo ku ta indiká e final di miedu, inhustisia i sufrimentu: “wardando riba e speranza bendishoná i e aparishon di e gloria di nos gran Dios i Salbador, Kristu Hesus” (Tito 2:13).
- *E ta inklui e siguridat di resurekshon.* Speransa kristian ta enkurashá e kreyente dor di sigurá nan ku un dia nan lo resusitá pa salbashon eterno: “Ma nos no kier, rumannan, pa boso keda den ignoransia tokante di esnan ku a muri, pa boso no ta tristu manera e otronan ku no tin speranza ... Pasobra Señor mes lo baha for di shelu ku un gritu, ku bos di arkangel i ku tròmpe di Dios; i e mortonan den Kristu lo lanta promé (1 Tesalonisensenan 4:13, 16).
- *E ta sentrá den un rekompensa perfekto i eterno.* “Bendishoná sea e Dios i Tata di nos Señor Hesu-Kristu, Kende, segun Su gran mizerikòrdia, a hasi nos nase di nobo den un speranza

bibu pa medio di e resurekshon di Hesu-Kristu for di e mor-tonan, pa optené un erensia ku ta inkorruptibel i sin mancha i ku lo no marchitá, ku ta reservá den shelu pa boso" (1 Pedro 1:3, 4).

Si speransa religioso te ainda no ta parti di bo bida, purba esaki—studia i asepta e promesanan di salbashon i bida eterno. E aseptashon aki lo provee kambionan ku lo ofresé mas propósito na bo bida i un speransa muchu mas kompletu.

Restorashon

E echo indiskutibel ta ku no por kambia pasado. Nos a indiká esaki den henter e buki aki. Futuro ainda no ta pertenesé na nos. Loke ta keda, ta e presente i loke nos hasi kuné.

Ora Laura a disidí di studia e Beibel i siña tokante di Dios, su estudio a aktivá un kadena di reakshon ku e no por a imaginá. Laura su desishon no por a kambia e pasado, pero e lo a yuda skirbi un futuro di speransa p'e i otronan.

Segun e tabata progresá den su estudio di Beibel i tabata hasi su komunion ku Hesus mas profundo, el a kuminsá sinti inkómodo pa ku su tata. E bia aki, algu tabata diferente. Antes ora e tabata pensa riba dje, e tabata sinti odio i despresio. Kon e por tabata asina insensibel te na e punto di bandoná su yu muhé chikitu solamente pa e por a "disfrutá di bida"? Kon e por tabata asina egoista i no konsiderá ku esaki lo a laga markanan profundo den su bida? Si e no a bandoná su famia, podisé Laura su mama lo por tabata na bida ainda. E mucha muhé chikitu spantá lo no a wòrdu kriá dor di un tanta lehanu i e lo no sumergí su mes den buki i den su karera komo un manera pa stek e klamornan di su alma. E lo no a bira un persona kabesura, angustia i intolerante ku e hendenan rondó di dje na trabou—e úniko lugá kaminda e tabatin un tipo di interakshon sosial. Si su tata no a bai for di

su kas, siguramente e lo no a desaroyá un avershon pa hende hòmber i awe e lo por tabatin un famia di su mes, un esposo i podisé asta yu.

Laura no por a kambia nada di esaki, pero tabatin algu ku e por a hasi: pordoná su tata i rekonsiliá su mes ku pasado. Lunanan promé ku el a deskubrí loke e tabata siñando, esaki lo tabata imposibel, pero awor kosnan tabata diferente. E tabata diferente. E tata di e yu pródigo no a risibí su yu hòmber atrobe? Ke tal anto di "mayornan pródigo"? Nan tambe no a meresé pordon? E mester a hasi esaki—pa su mes i p'e. Esaki lo tabata e promé milager den e kadena di reakshon.

Ora el a habri e porta di e lugá di kuido pa grandinan i a dreña paden, Laura a sinti un kalafriu den su lomba. Su kurason tabata bati mas lihé, i su mannan a kuminsá soda. Lo e tin e forsa pa hasi e kos aki? Tabata hopi aña pasá for di e delaster bia ku el a trata na dreña e lugá aki—ounke e bia ayá e no tabatin éksito.

Poko poko el a kana dreña un kamber bai serka un hòmber ku kabai blanku, sintá doblá den un ròlstul, ku tabata wak ku un bista pèrdí for di bentana. E tabata sintá ku su lomba p'e, i e no a nota ku e tabata aserkando. Laura a nota kon delegá e tabata, kon su kueru tabata manera kologá riba su wesunan pa motibu di e kanser ku tabata avansando. E tabata solamente un sombra di loke e tabata.

Laura a hasi un orashon silencioso, pone tur su forsa huntu i kasi el a flüister tímidamente bisa, "Tata".

E palabra ei, e bos ei ... Kuantu tempu tabatin ku el a skucha e bos ei? Carlos a lucha pa bira e ròlstul i wak direktamente den e wowonan di e señora ku tabata su dilanti.

"Yu? Ta abo realmente? Bo a bin?"

Awa a kuminsá basha for di nan wowo na e mes momentu. “Bo no ta bai kere e kos aki! Na e momentu aki eksakto, mi tabata wak na shelu i mi a pensa: ‘Dios, si Bo ta eksistí, duna mi un prueba. Por favor, trese mi yu muhé aki promé ku mi muri. Mi mester pidié pa pordoná mi, mi mester ...’”

Su bos tabata tembla. E hòmber ku un tempu tabata konosí komo Carlos Grandi awor tabata manera un mucha indefenso. E “tata pródigo” tabata humiá, kibrá i destruí. El a dispidí tur kos i a pèrdè loke tabata mas presioso.

Kiko mi Tata selestial lo a hasi si e tabata na mi lugá? Laura a pensa. I e no a warda mas. Serando rápidamente e distansia ku tabata separá nan, el a brasa su tata kalurosamente, miéntras lágrimanan tabata kore riba su bandanan di kara.

“Tata, Dios ta eksistí i El a kaba di kontestá bo orashon. Mi ta pordoná bo.”

E di dos milager.

Ora Laura a yega trabou djaluna mainta, tur hende a nota ku algu tabata diferente. Pa kuminsá, el a yega ofisina ku un sonrisa i a kumindá tur hende ku un “Bon dia”. Despues el a kuminsá yama su empleadonan un pa un den su ofisina.

“Sinta bo, Pablo. Tur kos ta bon ku bo?”

Pablo a kai sinta poko poko den e stul dilanti di Laura su lèsenar, evaluando kada ekspreshon riba su kara. *Ta malu e ta? Ta totalmente loko el a bira?* el a puntra su mes.

Mi sa ku abo i tur otro hende lo mester ta pensando ku tur e kos aki ta straño. P’esei mi a disidí pa papia ku kada un individualmente. No komo bo supervisor, pero komo un ser humano kompañero.

Pablo a sinta den silencio, kasi sin kinipí wowo.

“Promé ku tur kos, mi mester pidi bo pa pordoná mi. Den e vários lunanan ku a pasa, pa motibu di mi angustia i enfoká solamente riba e éksito di e kompania, finalmente mi a trata boso malu i a duna boso tur demasiado trabou. Mi ta pensa ku mi a hasi boso bida un fièrnu.”

Pablo a lucha pa e no sakudí kabes ku e ta di akuerdo.

“Pero algu maravioso a sosodé den mi bida ku a kambia mi perspektiva kompletamente. E lo bai parse straño, pero e ta un bèrdat simpel. Mi no por bisa ku tabata algu otro: Mi tabatin un enkuentro personal ku Hesus. El a pordoná mi, a yuda mi pordoná mi tata i a permití mi wak futuro ku speransa.”

Laura a kue su Beibel ku tur dos man i a kontinuá: “Ta dor di studia e buki aki, mi a ahustá mi enfoke i esaki a yuda mi mira ku mi por a bira un hende diferente. Hende ta infinitamente mas importante ku kos i sifra.”

Mirando dirèkt den e wowonan di su empleado, el a puntra: “Pablo, bo por pordoná mi? Por favor pordoná mi pa tur e strès ku mi a kousa bo. Siguramente esaki mester a afektá bo salú i bo famia, bèrdat? Bo por pordoná mi?”

Guliendo fuerte el a kontestá hesitantemente, “Si, Laura, mi por. Mi ta pordoná bo.”

Laura a lanta para, yama Pablo danki i a konkluí, “Mi ta primintí ku di awor en adelante tur kos lo ta diferente.”

E di tres milager.

Pablo a sali for di ofisina di su supervisor sin ta komprondé ainda eksaktamente kiko a pasa, pero e tabata sinti mihó. E tabata sinti aliviá. Tabata kasi ora pa bai kas. Bèk na su lèsenar, el a gara un pida papel i a kuminsá skirbi un par di palabra. Despues el a slep e papel den un ènvelòp, hink’é den e saku di su bachi i a bai kas.

“Ola, dushi! Bo ta lusi realmente bunita awe!” el a bisa, brasando su kasá fuertemente.—algu ku e no a hasi pa basta tempu. Rudiá dilanti di su yu hòmber, el a bisa, “bisti bo shòrt. Djis aki nos ta ban hunga bala patras den kurá.”

Mirando su yu muhé chikitu , el a bis'é ku kariño, “Bini aki, dushi. Mi tin algu pa bo,”

Pablo a saka un ènvelòp for di den su bachi i a duna Isabel e. Imaginando ku e lo por ta un karta mas di skol tokante di su atakenan di rabia el a habrié ku kuidou. Den dje, tabatin un pidi papel ku e palabranan: “Mi ta stima bo, dushi.”

Ku su wowonan yen di awa, el a kologá na su tata su garganta miéntras esaki ku firmesa a bisa suavemente na su famia, “Nos tin mester di Dios den e kas aki. Nos mester di amor.”

E di kuater milager.

- Ken no a yega di sintié abati pa tantu obligashon, i inkapas pa kumpli ku tur alaves?
- Ken no a yega di sintié kulpabel i ta lucha ku un adikshon?
- Ken no a yega di sinti gana di entregá i bai un isla Isola?
- Ken no a yega di anhelá pa ta liber di kulpa ku ta kita e pas mental?
- Ken no a yega di sinti ansiedat kiko futurolo trese?

Awe, miónes di hende ta sufri di e efeko di ansiedat, depreshon i strés. E problemanan aki a oumentá i bira komun den e mundu agitá. Yen demanda i konfuso aki. Hopi no ta logra pa haña un solushon.

Si abo òf un persona ku bo konosé ta biba ku e problema aki, e buki aki ta e promé stap riba e kaminda ku ta guia na un bida di pas, restorashon i kurashon.

Julián Melgosa Dòkter i sikólogo edukativo di Universidat Andrews. Miembro di e Sosiedat Britaniko di Sikologia. Outor di diferente buki entre otro, *Soy un cristiano... y tengo una adicción.*

Michelson Borges Periodista y master den Teologia na Universidat Adventista Brazil. Editor di e revista *Vida e Saude* (Life and Health Magazine). Un presentadó di siminarionan i outor di bukinan tokante medianan di komunikashon, sensia i religion.



IADPA

ISBN: 978-1-61161-830-3



9 781611 616303