



## La meditación no le dio paz

**C**ierto día en Asunción, la capital de Paraguay, Gustavo y uno de sus amigos se reunieron con un guía espiritual que los ayudaría a comunicarse con los muertos.

–Los espíritus te darán las respuestas que necesitas –prometió el guía.

Gustavo necesitaba respuestas. Luchaba para conciliar el sueño en las noches y meditaba dos veces al día, una hora en la mañana y una hora en la tarde, para sobrellevar el estrés. Durante un tiempo estas actividades le dieron un poco de paz, pero luego el estrés pareció multiplicarse exponencialmente.

El encuentro con los espíritus afectó mucho a Gustavo. Mientras el guía consultaba a los espíritus, comenzó a escuchar voces distorsionadas y gritos en la habitación. Veía personas caminando, que luego desaparecían. Y enseguida pensó que se trataba de demonios.

Después de esta experiencia, Gustavo comenzó a reflexionar sobre su vida. Cuando tenía doce años, sus padres, que pertenecían a una iglesia dominical, lo matricularon en una escuela adventista por recomendación de un vecino. Pero él no estaba interesado en las enseñanzas bíblicas que allí le ofrecían. Un año antes de graduarse en la escuela secundaria adventista, algunos amigos que no eran de su colegio lo introdujeron en el mundo del alcohol y las drogas.

Gustavo aliviaba sus preocupaciones todos los fines de semana con marihuana, alcohol y cocaína, pero luego volvía el estrés. Además, comenzó a sufrir constantes dolores de cabeza y náuseas. Consultó a una psicóloga, que le recomendó la meditación al estilo oriental.

En un templo oriental, encontró un guía espiritual que le enseñó a practicar la meditación y el yoga. Al meditar, repetía una y otra vez una frase de una lengua indígena extinta. Se suponía que esto debía relajarlo y transportarlo a un lugar pacífico donde su mente quedaría en blanco. Al principio, su vida pareció mejorar, pero luego comenzó a escuchar voces y ver apariciones durante los trances inducidos por la meditación.

“Me estaba volviendo loco –nos cuenta–. Necesitaba que alguien me ayudara”.

Fue en medio de esas circunstancias que Gustavo recordó haber estudiado la Biblia en la escuela adventista. Decidió contactar a un pastor y a un orientador adventista, y les pidió ayuda. Ellos oraron con él y le aconsejaron que abandonara la meditación, el yoga y las drogas. Y, desde entonces, comenzó a asistir a la iglesia todos los sábados.

Le resultó fácil prescindir de la meditación y el yoga, pero alejarse de su consumo habitual de drogas los fines de semana fue mucho más complicado.

Mientras luchaba contra el vicio, oró y encontró ayuda en la Biblia.

Finalmente, cuando Gustavo tenía 34 años, entregó su corazón a Jesús y se bautizó.

“Estaba buscando un remedio, algo o alguien que me ayudara a sentirme mejor –dice él–. En la iglesia, descubrí que soy un hijo de Dios. Fui liberado por la vida victoriosa de Cristo”.

Luego de su bautismo, encontró una presentación en video sobre “meditación cristiana” y decidió probarla. La técnica se asemejaba a la meditación oriental, pero en lugar de repetir una frase en algún

## CÁPSULA INFORMATIVA

- El río Paraná, que atraviesa Brasil, Paraguay y Argentina, es el segundo río más largo de América del Sur, después del conocido río Amazonas.
- La tasa de alfabetización de Paraguay es más alta que la de Estados Unidos: 94 por ciento contra 86 por ciento, en ciudadanos mayores de 15 años.
- Los nativos guaraníes vivían en Paraguay mucho antes de la llegada de los españoles, a principios del siglo XVII. Hoy, el 95 por ciento de la población de Paraguay es mestiza, descendiente de hombres españoles y mujeres guaraníes; por lo tanto, la población de Paraguay es la más homogénea de América del Sur.
- Los paraguayos elaboran algunos de los mejores encajes del mundo. El ñanduti (telaraña) es un hermoso encaje creado en diseños circulares y en un arcoíris de colores variados. Otras artes populares tradicionales son la tela bordada, el trabajo de arcilla negra y cerámica, y las joyas de plata en diseños de filigrana.
- La comida principal de Paraguay es el almuerzo. Dos alimentos básicos de la dieta son el maíz y la mandioca, o yuca. La yuca se cuece con queso para hacer el pan grueso conocido como chipá. El maíz se usa para preparar sopa paraguaya, sopa borí borí y otros platos.
- Paraguay es el hogar del roedor más grande del mundo llamado capibara, similar a un conejillo de indias gigante.

idioma indígena extinto repetía palabras de la Biblia. Los resultados lo sorprendieron.

“Perdí el control de mi mente y quedé en blanco como antes –dice él–. Sentí una energía que recorría mi cuerpo y escuché voces que me decían qué hacer”.

Una voz le dijo: “Medita en nombre de Ricardo, para ayudarlo a recibir energía”.

Él no conocía a nadie llamado Ricardo. Por un momento no pudo moverse, pero luego salió del trance.

Después de eso, sus viejos amigos le dijeron que durante sus meditaciones, ellos también escuchaban voces que les pedían que meditaran con él.

Gustavo decidió no volver a meditar así nunca más. Sobre la base de su experiencia, nos invita a leer la Biblia y meditar en la Palabra de Dios. En cuanto a la meditación al estilo oriental, nos advierte: “Se trata de una práctica peligrosa. Dios no nos ha guiado a ese tipo de meditación”.

Gustavo está convencido de que el yoga es una herramienta del diablo. “Con el yoga te sientes bien. No necesitas leer la Biblia o tener a Jesús en tu vida –dice él–. Piensas que los espíritus están trabajando dentro de ti y eso es suficiente”.

Hoy, Gustavo tiene cuarenta años y trabaja como obrero bíblico y masajista en Asunción. También participa activamente en un centro de alcance comunitario adyacente a la Iglesia Adventista de Nueva Sajonia, un proyecto financiado por las ofrendas del decimotercer sábado de 2016.

Allí, se dedica a contarles a los demás miembros del vecindario que las drogas y la meditación no son la solución a sus problemas.

“Meditar te hace sentir bien durante un tiempo, pero luego te sientes peor –dice él–. La única solución verdadera es Cristo. Solo cuando oras te sientes mejor y tienes verdadera paz”.

Gracias a las ofrendas del decimotercer sábado del primer trimestre del año 2016, se plantó la Iglesia Adventista de Nueva Sajonia en Asunción, Paraguay. Gracias por sus ofrendas misioneras, que brindan esperanza a miles de personas como Gustavo en todo el mundo.

## CONSEJOS PARA LA HISTORIA:

- Juntos pueden ver a Gustavo en un video en el enlace: [bit.ly/Gustavo-Caballero](http://bit.ly/Gustavo-Caballero).
- También, algunas fotos relacionadas con la historia en el enlace: [bit.ly/fb-mq](http://bit.ly/fb-mq).