



# Boletín Informativo

## Carta a Dios



### Puntos de interés especial:

- Mas maneras de cuidar nuestro planeta.
- Taller de manualidades para niños con reciclado.
- Bingo Adulto Mayor 05 de noviembre 2011



No olvides que tu compromiso es con Dios y se refleja en tu prójimo (tu congregación, vecinos, amigos, familia y quien no te gusta.

*¡Mi señor !  
Muchas cartas he escrito en mi vida  
Pero ninguna tan sincera*

*Ni tan llana de amor*

*Como lo que hoy escribo para ti*

*Es que he arrancado letra a letra*

*Palabras a palabras*

*Del lugar mas recóndito*

*De mi agradecido corazón*

*Conoces mis penas, alegrías y esperanzas*

*Pues siempre te molesto con mis ruegos*

*Siempre estoy implorándote un favor*

*Pero tal vez, son muy pocas las veces*

*Que he golpeado a tu puerta*

*Para simplemente decirte*

*Gracias Señor*

*Haberme enviado a este mundo*

*Fue una gran bendición*

*Si me has puesto pruebas las acepto Señor*

*Hoy no te escribo para pedirte favor*

*Solo quiero agradecer, todo lo hermoso*

*Que me has dado, por todo lo que te debo*

*Por eso en esta carta solo te digo*

*Gracias .muchas gracias mi Señor.*

### Contenido:

Carta Pastoral	2
Como sobrevivir a la pena	3
Continuación art. Pagina 3	4
Noticias	5
Actividades congregacionales	6



Dic./97

Por Elisa stuckrath

[www.poemasdeelisa.es.tl](http://www.poemasdeelisa.es.tl)



## Carta Pastoral

### Cumpleaños

#### • Septiembre

- 09: Mauro Zami Schärer
- 14: José Aravena
- 19: Virginia Godoy
- 20: Jorge Medina Cano
- 22: Camila Velasquez Yañez
- 25: Lorena Yañez

#### • Octubre

- 06: Mathías Olivares Araya
- 07: Victoria Sofía Hellwig Godoy
- 09: Hugo Guerrero
- 10: Marta Riffo
- 17: Lúcilu Aguilar
- 17: Catherine Alexandra Medina Cano
- 20: Felipe Moreira Maldonado
- 21: Hugo Guerrero Ricouz
- 22: Lisette Mariman Briceño
- 27: Alejandra Polet Paredes Alvarado
- 30: Bernardo Rodrigo Medina Cano
- 31: Carolina Andrea Rodríguez Muñoz

#### • Noviembre

- 07 : Francisco Oyarzún Alvarado
- 07 : Emilia Paz Hellwig Godoy
- 07 : Elisa Stuckerath
- 16 : Sofía Ríos Soto
- 17 : Carlos Felipe Lincopi Bruch
- 29 : Patricia Paillacán
- 29 : Zora Zami Schärer
- 29 : Amelia Martínez Bruch

Estimados/as hermanos y hermanas en Cristo Este 31 de octubre el pueblo protestante conmemora 494 años de la reforma impulsada por Martín Lutero, un hombre que así como Job tenía muchas preguntas sobre su fe, en especial de cómo ser justo ante Dios y de cómo alcanzar la salvación.

Sabemos que Lutero vivía atormentado buscando respuestas a sus preguntas, tanto eran sus tormentos que se auto castigaba para obtener la misericordia de Dios. Tanto las preguntas de Job, que son el lema para este mes octubre como las de Lutero, son preguntas que siguen existiendo en nuestra fe, y atormentando a muchas personas hoy.

Lutero en el siglo XVI encontró en la Biblia la respuesta de cómo podemos ser justos ante Dios. En Romanos 1:17 el Apóstol Pablo señala que el Evangelio nos muestra de qué manera Dios nos hace justos: es por fe, de principio a fin. Así dice las Escrituras: **“El justo por la fe vivirá”**. Al descubrir esta verdad bíblica, Lutero comienza a entender que muchas prácticas al interior de la Iglesia en esta época no estaban correctas. Empieza entonces a denunciar la venta de las indulgencias (venta de la salvación). Uno de los aportes más importantes de Lutero tiene

que ver con el modo de vivir la fe, con su descubierta de que el justo por fe vivirá, ya no era necesario probar el valor de una persona ni pagar para alcanzar la salvación.

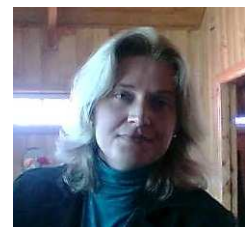
Nuestra salvación es por fe, solamente por fe somos justos/as ante Dios. La justificación del ser humano se da gracias al amor y misericordia de Dios manifestado en Cristo y en su cruz, donde Cristo dio la vida para la salvación de la humanidad.

Que liberador es entender que nuestra salvación es por fe. Vivimos en una sociedad marcada por el sistema neoliberal donde tenemos que pagar por todo. Cada día sentimos más pesada la vida, vivimos atormentados/as, pues la mayoría de la veces no sabemos si nuestro sueldo alcanzará para pagar los gastos básicos y llegar a fin del mes.

La sociedad nos impone ciertos moldes de cómo vivir que nos transforman en esclavos/as del sistema. La Iglesia en el siglo XVI impuso como condición de vida la venta de indulgencias para obtener el perdón. Esta condición hizo con que muchas personas en lugar de depositar su confianza y esperanza en Dios, pusieran toda su esperanza y confianza en un certificado que entregaba a la iglesia que les

garantizaba la salvación. Hermanos y hermanas, hoy existen muchas cosas que quitan nuestra confianza y esperanza en Dios, existen discursos que nos dicen que para obtener el perdón y la salvación tenemos que vivir de acuerdo a ciertos patrones, que tenemos que comportarnos de cierta manera, discursos que imponen miedo y tormento a la gente. Lamentablemente las indulgencias no han dejado de existir. En medio de esta realidad, este mes de octubre en que conmemoramos 494 años de la reforma, queremos recordar y reafirmar nuestra misión como Iglesia de Cristo de proclamar la gracia y el amor de Dios. El planteamiento de Lutero fue que en las escrituras encontramos la fuente de la verdad que nos conduce a la verdadera libertad. Y esa libertad no debe ser arrebatada por el poder humano. Por eso, les invito que podemos renovar nuestro compromiso y nuestras esperanzas en Dios para que podamos seguir siendo fieles y aportando con nuestros dones al proyecto de su Reino.

Muchas bendiciones, Pastora Izani



## Como sobrevivir a las perdidas

Tal vez hayamos perdido una persona que amamos por muerte, divorcio o separación. O un trabajo que amamos, el lugar amado donde vivíamos, nuestra juventud, salud, dinero... O una pérdida que no resulta tan obvia.

Podemos tener problemas para: concentrarnos, comiendo, durmiendo, moviéndonos y sintiendo.

### Esta bien. Es natural.

Cuando se produce un daño emocional, el cuerpo comienza un proceso tan natural como lo es la sanación de una herida física. Deja que el proceso ocurra. Confía en el proceso. Ríndete ante el.

### SOBREVIVENCIA

*No hay nada que hacer solo aceptarlo... dejar que duela.*

#### 1. Vive tu duelo ahora

- No pospongas, niegues, tapes o huyas de tu dolor.
- Entre mas pronto te permitas sentir tu dolor en pleno, mas pronto pasara. La única forma de salir es pasando por él.
- Experimenta el temor, el dolor, la desolación, la ira. Es esencial para el proceso de sanación.

#### 2. Date tiempo para sanar.

- Date el lujo de ese tiempo.
- La sanación es un proceso. Tienes todo el derecho de experimentar el proceso a tu forma, para obtener tus respuestas en tu propio tiempo.
- Simplemente sigue con tu rutina diaria y permítete sanar.

- Si alguien sugiere que ya deberías haberlo superado, puedes citar el proverbio: "Se paciente, Dios no ha terminado de sanarme aun".

#### 3. El proceso de sanación tiene sus progresos y retrocesos.

- Es como un relámpago, lleno de subidas y bajadas, saltos dramáticos y retrocesos deprimentes.
- Si estas "mejor" o "peor" que ayer o hace cinco minutos es porque se esta produciendo el proceso de sanación.

#### 4. ¡Respira!

- Usa la respiración para expandir tu abdomen, estomago y pecho. Abre tu caja torácica, forzando tus hombros hacia atrás.
- Pon tu mano en el corazón, estomago o cualquier otra parte de tu cuerpo que parezca estar agitada. Respira hacia esa zona y di: - "Paz. Quédate tranquilo".—"Estoy vivo. sobreviviré".

#### 5. Toca y abraza.

- El poder sanador de un dulce contacto físico no puede ser sobreestimado.
- Cuando no tengas a alguien cerca para abrazarte—abrázate a ti mismo. Hazlo. Se siente bien.
- El contacto mas sanador puede ser acariciar suavemente cualquier parte que te duela, y decirle, "Estoy aquí para ti. te amo".

#### 6. Rodéate de cosas que estén vivas.

- No te aísles de la vida.

- Invita nuevas personas a tu vida.
- Rodéate con constantes pensamientos bondadosos y luminosos, de protección y sanación, por tu bien y el de los demás.

### SANACION

*Después del dolor de la partida viene la felicidad de la sanación: redescubriendo la vida, los amigos, a mi mismo/a.*

#### 7. Recuerda: eres vulnerable

- Cuida tu salud física: descansa, aliméntate en forma consciente, haz un poco de ejercicio, conduce con mas precaución, escucha lo que pide tu cuerpo.
- Cuida tu salud emocional y mental: se amable contigo mismo; perdona. Aléjate de las personas, cosas y situaciones toxicas; no asumas trabajos que no son tuyos ("el sol se pondrá sin tu ayuda").
- Mímate. Tus defensas naturales pueden estar débiles.

#### 8. Anticipa un resultado positivo.

- Aquello en lo que te enfocas se hace mas poderoso en tu vida.
- Enfócate en un resultado positivo. Espéralo. Anticípalo. Planifícalo. Y llegara.
- Toma un momento y visualiza un resultado positivo. Imagínate sanado/a, felizmente vivo/a, prosperando/a, amando y siendo amado/a.
- Siente la tristeza, el temor y el dolor cuando vengan, pero no te quedes viviendo con ellos.



Sentir dolor después de una perdida es:

- ⇒ Normal
- ⇒ Natural
- ⇒ Prueba que estas vivo/a

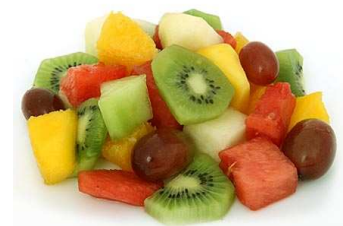
*La respiración es sanación.*

*La respiración es vida.*

Una caricia vale diez mil palabras.



*Si alguien te pregunta, "¿qué puedo hacer?" tal vez todo lo que necesitas decir es, "toma mi mano" o "dame un abrazo".*



- Además de los amigos y la familia, invita a otros seres vivos a tu vida:

- ⇒ Una nueva planta
- ⇒ Un gatito abandonado
- ⇒ Un cachorro o una pecera con peces de colores
- ⇒ Incluso una fuente de frutas tiene su propia alegría y consuelo que ofrecer (y luego te la puedes comer)

Continua en la sig. Pagina

- No estas obligado a sentir dolor por mas tiempo del que esta ahí.



- No es mas rico el que mas tiene sino el que menos necesita!

- Di en voz alta, una y otra vez, estas y cualquier otra afirmación que puedas crear:

⇒“Estoy vivo. Sobreviviré”

⇒“Estoy sanando”

⇒“Me estoy entregando al proceso de sanación”

⇒“Estoy sanando completamente”

⇒“Soy amable conmigo mismo”

⇒“Mi corazón se esta curando”

⇒“Soy mas fuerte”

⇒“Tengo el coraje de crecer”

⇒“Estoy tan agradecido por todo lo que recibo”

⇒“Soy paciente con mi sanación”

⇒“Mi paciencia durara mas que mi dolor”

## Como sobrevivir a las perdidas continuación

9. Permanecer afligido no es prueba de amor.
- Estar angustiado por un largo periodo no es prueba de que realmente amaste. (Claro que lo hiciste, sino no habrías sentido la pérdida)
- Pero que puedas sanar rápido es prueba de que estas enfocando tus energías en sanar, no en si amaste mas o menos.
- La sanación es una señal positiva de tus poderes recuperativos; no acusa que fuiste incapaz de amar.

### 10. Ora, reflexiona o escribe

- Cualquier método de oración o reflexión que conozcas, o te gustaría conocer mejor, ahora es el momento para usarlo.
- El dolor que surge durante la oración, reflexión o escritura sobre tus emociones tiene la capacidad de sanar.
- Cuando ores, sugiero que pidas, mas que nada, por la fortaleza para aguantar, el poder para recuperarte y la capacidad para entender las cosas con claridad.

### 11. Haz afirmaciones de ti mismo/a

- Hacer afirmaciones es confirmar. Confirmar los pensamientos positivos, de amor, se sanación que tienes sobre ti y sobre tu vida.
- Una afirmación usualmente comienza “Yo soy...” y siempre se expresa en el tiempo presente. Declara lo

que quieres como si ya lo tuvieras. “Soy saludable, rico y feliz”, no “Quiero ser saludable, rico y feliz”.

### CRECIMIENTO

Y por medio de todas las lagrimas y la tristeza y el dolor viene un pensamiento que me hace sonreír en mi interior de nuevo: He amado.

### 12. El temor puede ser un amigo

- Cuando identificamos una sensación como “temor” preferimos alejarnos de lo que causa ese temor (es decir, cualquier cosa nueva)
- El temor es la energía para dar lo mejor de ti en una nueva situación.
- No hay necesidad de “liberarse” del temor. Solo necesitamos reprogramar nuestra actitud hacia el temor. Si lo tratamos como un amigo, se hace un gran compañero de nuestras exploraciones hacia lo nuevo.
- Permítete disfrutar de la emoción de lo incierto.

### 13. El antídoto para la ansiedad es la acción.

- ¿Preocupado/a por algo?
- ¡Haz algo al respecto!
- Realiza una acción física para corregir, resolver, comunicar o educarte sobre aquello que te preocupa.
- La acción puede ser tan simple como hacer una llamada telefónica, escribir una carta, dar una caminata o leer un libro.

### 14. Tu felicidad depende de ti.

- Tu felicidad depende de tu actitud hacia lo que te pasa, no de lo que te pasa.
- Los problemas no tienen que hacerte infeliz.
- La felicidad es siempre nuestra elección. Esa es una realidad de la vida.
- Así que deja de esperar por el príncipe azul, la cenicienta, mas dinero, el trabajo correcto, la salud total o cualquier otra cosa para ser feliz.
- Elige la satisfacción con lo que si tienes. ¡Haz algo por alguien mas.
- Si comienzas a sentir lástima por ti misma (autocompasión), la menor forma de curar esto es hacer algo por alguien mas.
  - ⇒ Visita a alguien en el hospital (cualquier persona)
  - ⇒ Lava ventanas o realiza las tareas domesticas para una persona mayor.
  - ⇒ Léele al ciego
  - ⇒ Háblale al solitario
  - ⇒ Escucha al ignorado.
- Dar es el mayor de los regalos que te puedes regalar a ti mismo.
- “No devuelvas el favor, pásalo”. Ahora es el tiempo de pasar todos los buenos favores que recibiste durante tu momento de pérdida.

Ref: como sobrevivir a la perdida de un amor, H. Boomfield, M.colgrove & P. McWilliams.

## Noticias

### Visitas del Sínodo de Wester IOWA de la Iglesia Luterana de los Estados Unidos

Del miércoles 14 al viernes 16 de septiembre estuvieron visitando nuestra comunidad el Obispo y comitiva del Sínodo de Wester IOWA de la Iglesia Luterana de los Estados Unidos. El motivo de dicha visita fue conocer la IELCH y sus comunidades a lo largo del país.



### Visita Pastoral de la Mujer:

Jueves 29 de septiembre el grupo de mujeres Marta y María de nuestra congregación recibió la visita de la Sra. Adriana Castillo, presidenta de la Pastoral de la Mujer de la IELCH y de la Sra. Mónica Aravena, directora. En esta oportunidad nos entregaron un taller sobre las mujeres en el ministerio de Jesús. También compartieron informaciones sobre el encuentro nacional de mujeres que se llevará a cabo los días 11, 12 y 13 de noviembre en un complejo turístico camino a Puyehue.

### Fallecimiento del Pastor Helmut Frenz en Alemania

El 13 septiembre 2011 a los 78 años falleció en la ciudad de Hamburgo, Alemania, el obispo Helmut Frenz. El Pastor Frenz llegó a Chile 1965 encargado por la Iglesia Evangélica en Alemania (EKD), para servir en la Congregación Martin Luther de Concepción. El 15 de Noviembre de 1970 en el Sínodo de la Iglesia, realizado en la ciudad de Valdivia el Pastor Helmut Frenz, fue elegido Pastor Presidente de la IELCH. El legado que nos deja el Pastor Frenz es su compromiso en defensa de los derechos humanos.



### Reunión del Consejo Sinodal

El sábado 15 de octubre la reunión del Consejo Sinodal de la IELCH se realizará en las dependencias de nuestra comunidad. En esta oportunidad el Consejo Sinodal se reunirá también con el directorio congregacional.

### Taller de manualidades para niños y niñas

El sábado 08 de octubre a las 16:00hrs., se dará inicio al Taller de Manualidades para niños y niñas. Necesitamos aportes con materiales reciclables, como: cajas de leche, botellas plásticas, rollos de papel higiénico o toalla nueva... También necesitamos de voluntarios/as que ayudan con la preparación de la once para los niños y niñas, interesados/as hablar con Dámaris o con la Pastora.

### Bingo del Grupo Adulto Mayor

El 05 de noviembre el Grupo de Adulto Mayor de nuestra comunidad realizará su bingo a partir de las 15:30hrs. El valor de la adhesión al bingo es de 1.000 pesos. ¡Apoyemos a nuestros adultos mayores!

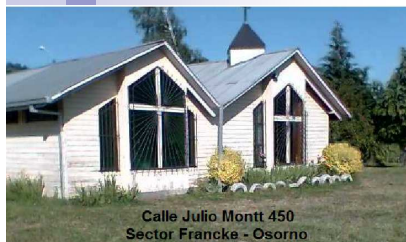
### Culto de celebración del mes del Adulto Mayor

Domingo 23 a las 11:00hrs., Culto especial de celebración del mes del adulto mayor y almuerzo comunitario con el grupo de Adulto Mayor de la Comunidad.

### Culto de celebración de los 494 años de la Reforma Protestante

El domingo 30 de octubre a las 19:00hrs., Culto especial de celebración de los 494 años de la Reforma Protestante.

*“El cristiano no vive en sí mismo, sino en Cristo y en el prójimo; en Cristo por la fe, en el prójimo por el amor. Por la fe sale el cristiano de sí mismo y va a Dios: Dios desciende al cristiano al prójimo por el amor. Pero siempre permanece en Dios y en el amor divino como Cristo dice: `De aquí en adelante veréis el cielo abierto y a los ángeles que suben y descienden sobre el hijo del hombre`. He aquí la libertad verdadera, espiritual y cristiana que libera el corazón de todo pecado, mandamiento y ley; la libertad que supera a toda otra como los cielos superan a la tierra". (Martín Lutero, La libertad Cristiana)*



Calle Julio Montt 450  
Sector Francke - Osorno

**CONTACTOS:**

**Pastora Izani Bruch**

Fono: 64-246375-84545331

E-mail: izani.bruch@gmail.com

**Presidente: Pedro Heinz**

E-mail: heinzpedro@gmail.com

**Vice-presidente: Raúl Añazco Hinostraza**

E-mail: raul\_enrique21@hotmail.com

**Secretaria: María Elena Alvarado**

E-mail: mariha\_helenn@hotmail.com

**Tesorera: Damaris Trujillo R**

E-mail: trujillodamaris@gmail.com

Director: Omar Andrade Alvarez

Directora: Lucila del Carmen Aguilar Delgado

E-mail: congregacionluteranaosorno@gmail.com

Visítanos en:

[www.facebook.com](https://www.facebook.com)

**Congregación la paz**

## ACTIVIDADES SEMANALES Y MENSUALES

### DE NUESTRA CONGREGACIÓN

**CULTO:** Culto todos los domingos 11:00h. Último domingo del mes a las 19:00h.

**GRUPO DE MANUALIDADES:** Todos los lunes a las 15:30h.

**GRUPO MUJERES RAHUE ALTO:** Todos los martes a las 16:00h.

**GRUPO ADULTO MAYOR:** 1° y 3° viernes a las 16:00h.

**GRUPO MARTA Y MARÍA:** - Todos los jueves a las 16:00hs.

**ORACIÓN:** Todos los miércoles a las 18:30h

**ESTUDIO BÍBLICO:** 2° y 4° jueves de cada mes a las 19:00hs.

**ESCUELA CRISTIANA:** Todos los domingos a las 11:00h., último domingo del mes a las 19:00h.

**REUNIÓN DIRECTORIO:** - 2° miércoles del mes a las 19:15h.

**REUNIÓN COMITÉ DE DESARROLLO COMUNITARIO PAMPA**

**ALEGRE:** 2° miércoles del mes a las 15:30h.

**VISITAS:** 1°, 3° y 4° miércoles del mes a partir de las 16:00h.



Aprende a construir, paso a paso, tus propios juguetes y otras divertidas manualidades, aprovechando materiales reciclados, como el cartón, el plástico y hasta latas de refresco. Serás respetuoso con la naturaleza... ¡y lo pasarás en grande!



## Cuidemos nuestro planeta: El Agua

El agua es esencial para la mayoría de las formas de vida conocidas por el hombre, incluida la humana. El acceso al agua potable se ha incrementado durante las últimas décadas en la superficie terrestre.

Sin embargo según estudios se estima que uno de cada cinco países en vías de desarrollo tendrá problemas de escasez de agua antes del 2030; en esos países es vital un menor gasto de agua en la agricultura modernizando los sistemas de riego.

Sólo muy poca agua es utilizada

para el consumo del hombre, ya que: el 90 % es agua de mar y tiene sal, el 2 % es hielo y está en los polos, y sólo el 1 % de toda el agua del planeta es dulce, encontrándose en ríos, lagos y mantos subterráneos. Además el agua tal como se encuentra en la naturaleza, para ser utilizada sin riesgo para el consumo humano requiere ser tratada, para eliminar las partículas y organismos que pueden ser dañinos para la salud. Y finalmente debe ser distribuida a través de tuberías hasta tu casa, para que puedas consumirla sin ningún problema ni riesgo alguno.

### CONSEJOS PARA AHORRAR AGUA

Solamente utiliza el agua estricta-

mente necesaria.

Toma baños cortos.

Instala regadera de mano, ya que se ahorra de 10 a 19 litros por baño.

Cierra las llaves del lavabo mientras te lavas los dientes o te rasuras y de preferencia utiliza un vaso con agua.

Cuando uses la lavadora pon el máximo de ropa permitido en cada carga.

