

El Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD

**¡SALVE SU
HOGAR!**

Véase pag. 4



EL CENTINELA

Revista mensual ilustrada. Actualidades, salud, el hogar, religión, ciencia, temperancia, lucha antialcohólica, libertad religiosa, curiosidades mundiales. Editada por Publicaciones Interamericanas, de la Pacific Press Publ. Assn., que también publica *Zeichen der Zeit*, en alemán; *Mieux Vivre*, en francés; *Signs of the Times* y *Listen*, en inglés; *Oznake*, en ucraniano.

Director:

DR. FERNANDO CHAIJ

Administrador:

FRANCISCO L. BAER

Asesor Médico:

DR. J. COLLINS SEPULVEDA

Diagramador:

ELIAS ARMANDO PAPAIZIAN

Jefe de Ventas:

BENJAMIN RIFFEL

COLABORADORES ESPECIALES:

Nicolás Chaij

Braulio Pérez Marcio

C. L. Powers

Andrés Hipólito Riffel

CORRESPONSALES:

España:

José A. Pérez
Angel Codejón

México:

Francisco Jiménez

América Central:

Ricardo Antonio Rodríguez

Las Antillas:

Alberto Walters Chávez

Colombia y Venezuela:

Casimiro Larrazábal

Otros países sudamericanos:

Pedro S. Camacho
Luis Ramírez

EL CENTINELA (The Sentinel), Spanish language periodical for February, 1970, Volume 74, Number Two. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94040, U.S.A. 13 issues per year with 2 issues in September. Annual subscription, \$4.00; single copies, 40 cents. Second-class re-entry at the Post Office at Mountain View, California, authorized. Form 3579 requested.

Autorizada como correspondencia de segunda clase en la Administración de Correos No. 1 de México I. D.F., el 20 de diciembre de 1963.

Agente en Tijuana

Angelina Canizales de Valles Chávez. Apartado No. 13 — Tijuana, Baja California, México. Teléfono 52380.

“Y entonces el tiempo se detuvo”

EL SEIS de agosto de 1945, una mujer japonesa se encontraba lavando ropa a orillas del río Ota. Hiroshima se había librado de la destrucción de la guerra, pero eran largas las colas que formaban los que esperaban recibir el alimento que repartían las autoridades. En cada hogar ardía incienso en homenaje a los parientes que habían caído en el frente de batalla. Ahora, el Japón mismo constituía el frente. Tokio ardía. Las incursiones nocturnas de los grandes bombarderos norteamericanos convertían las grandes ciudades del imperio en ardientes holocaustos a sus dioses guerreros.

La mujer que lavaba junto al río nunca vio el avión que a gran altura sobrevolaba la ciudad, y que ejecutó un viraje en redondo como si huyera de algún gran horror. No vio tampoco el objeto que caía con velocidad vertiginosa; un solo objeto. Nada de bombas incendiarias en profusión; no llovieron los explosivos de alto poder. Un objeto... una bomba. Una bomba atómica.

Esa lavandera no hubiera sabido qué significaba la palabra “atómico”. El mundo entero poco lo sabía. Un escaso número de científicos lo sabía, sin embargo, y pudiera haberla informado: Einstein, Urey, Compton...

¡Pobre mujer! Nunca llegó a saber que una nueva era había nacido. Nunca supo que su era había terminado. Un momento, y ella estaba a orillas del río, formando parte del tiempo y el espacio, un ser viviente, ella. Otro momento, y, a las 8:16 de la mañana, el tiempo se detuvo. Un huracán de

luz envolvió la ciudad durante un espantoso momento, y dondequiera que tocó, carne y hueso se fundieron en moldes de terror y dolor. Donde estuvo su cuerpo, no quedaron sino fuego, sombras y negrura. Otros setenta mil habitantes de Hiroshima corrieron la misma suerte.

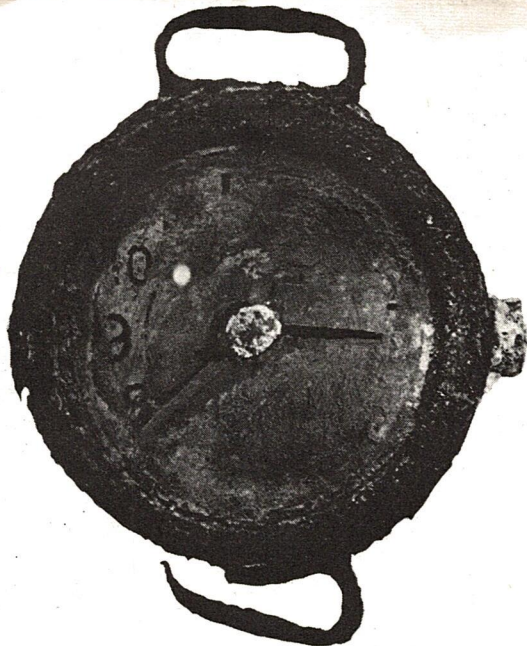
Un obrero encontró su reloj a orillas del río, en 1955, en el lugar donde su torturado mecanismo de acero y bronce había ido a parar después de la explosión. (Véase el grabado.) No tenía ya el horario, sino que una línea de óxido trazaba su fatídico curso: a las 8:16 AM del 6 de agosto de 1945, se detuvieron las manecillas y fijaron en el tiempo la suerte de esa mujer desconocida, cuando amaneció una nueva era para el Japón y para el resto del mundo.

La revista que publicó el grabado del reloj y relató su descubrimiento tituló su crónica: “Y entonces el tiempo se detuvo”.

¡También me detuve yo! El título me recordó vívidamente las escenas que describe San Juan el revelador:

“Vi descender del cielo a otro ángel fuerte, envuelto en una nube, con el arco iris sobre su cabeza; y su rostro era como el sol, y sus pies como columnas de fuego”. “Y el ángel que vi en pie sobre el mar y sobre la tierra, levantó su mano al cielo, y juró por el que vive por los siglos de los siglos, que creó el cielo y las cosas que están en él, y la tierra y las cosas que están en ella, y el mar y las cosas que están en él, *que el tiempo no sería más*” (Apocalipsis 10:1, 5, 6).

En efecto, Dios está diciendo:



¿Es la edad atómica una señal del fin?

Por **ROLANDO R. HEGSTAD**

Director de la revista *Liberty*

"Este es el fin. Esta es la profecía que marca los últimos días de la historia del mundo; después de ella, no encontraréis otra. Por lo tanto id por todo el mundo, por tierra y por mar —porque así se describe al ángel, con un pie apoyado sobre la tierra y el otro descansando sobre el mar— y prevenid a los hombres acerca de lo que vendrá muy pronto sobre la tierra. Decidles que la hora del juicio *ha llegado*. Advertidles que adoren al Creador de los cielos y la tierra. ¡Apresuraos! Desde este momento comienza el conteo regresivo en el cielo".

Sí, en algún lugar del universo se encuentra ubicado el Centro de Control en el cual una voz resuena contando regresivamente: 5... 4... 3... 2... 1... Y pronto miraremos al gran reloj que mide esta pesadilla entre dos eternidades y veremos escritas a través de su esfera las palabras: "Y entonces el tiempo se detuvo".

Entonces seremos testigos de la desolación de mil Hiroshimas, las ciudades de la tierra, que caerán, despedazadas.

Jeremías, el antiguo profeta, describió lo que le fue mostrado en visión acerca de ese día: "Miré, y he aquí el campo fértil era un desierto, y todas sus ciudades eran asoladas delante de Jehová, delante del ardor de su ira" (Jeremías 4: 26).

El apóstol San Pedro añade: "Pero el día del Señor vendrá como ladrón en la noche; en el cual los cielos pasarán con grande estruendo, y los elementos ardiendo serán deshechos, y la tierra y las obras que en ella hay serán quemadas" (2ª de S. Pedro 3:10).

De este modo, a la vez que el ángel de Apocalipsis 10 se refiere a la terminación del tiempo profético, también nos recuerda que el gran día de Dios está cercano.

La misma era atómica es un significativo indicador de la cercanía del fin, ya que el hombre ha obtenido la capacidad de destruir el mundo.

Los arcos y flechas no podrían haber destruido el mundo. Tampoco podrían haberlo hecho las ametralladoras, ni los cañones, ni el TNT.

El átomo sí lo puede hacer. Y si hoy vemos oscuridad en el futuro debido a los miles de proyectiles intercontinentales que se alinean impacientes en sus plataformas de lanzamiento en los Estados Unidos y en Rusia, esperemos el día en que Francia desarrolle vehículos para transportar su creciente arsenal atómico. Esperemos a que veamos flotar sobre los cielos de una remota provincia china unas pocas nubes más de forma de hongo, que serán la evidencia de que esa inquieta nación ha alcanzado una capacidad atómica significativa. Esperemos a que unas pocas de las nacientes repúblicas africanas, y Egipto e Israel, midan su musculatura guerrera en megatones. La dura realidad es que, aun una nación relativamente pobre, puede comprimir unos cuantos átomos en su presupuesto.

No es de admirarse que los estadistas, que sólo algunas decenas de años atrás hablaban esperanzados de una edad utópica de paz y prosperidad, estén ahora sombríamente advirtiendo que a menos que las naciones consigan imponer fé-

reos controles sobre el átomo, el mundo se precipitará en el horrendo abismo del Armagedón, un conflicto nuclear que lo destruirá. Desgraciadamente, la historia reconoce que el hombre no ha conseguido aún promulgar tratados durables; su torcida naturaleza lo ha llevado irrevocablemente a la desconfianza, al engaño, y finalmente, a la destrucción.

Consideremos el siguiente pasaje bíblico: "Y se airaron las naciones, y tu ira ha venido, y el tiempo de juzgar a los muertos, y de dar el galardón a tus siervos los profetas, a los santos, y a los que temen tu nombre, a los pequeños y a los grandes, y de destruir a los que destruyen la tierra" (Apocalipsis 11:18). La copa de las iniquidades humanas está por rebosar, y Dios pronto destruirá la humanidad debido a sus transgresiones.

Jesús describe con gran realismo las emociones que reinarán en el corazón de los hombres que vivan en esta época: "Desfalleciendo los hombres por el temor y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra; porque las potencias de los cielos serán conmovidas" (S. Lucas 21:26).

¡Qué gráfica descripción de la angustia de los habitantes de cientos de Hiroshimas en potencia que se hallan por todo el mundo! Veamos las ciudades en nuestra imaginación: mujeres que caminan junto a las márgenes de sus ríos, niños que juegan sobre concreto y acero, hombres que atestan sus ferrocarriles subterráneos y sus ascensores. Tal como en los días de Noé, continúan "comiendo y bebiendo, casándose y dando en casamiento",

construyendo sus torres de Babel y sus plataformas de lanzamiento, elevando sus Atlas, Saturnos y Sputniks, enviándolos con la velocidad del relámpago hacia las estrellas.

No saben cuán apartados están de la familia de Dios que mora en ellas. No saben que "la segura palabra profética" ha limitado el número de amaneceres que verá la tierra.

No saben que los terribles portentos de nuestros días son la introducción del acontecimiento que marcará la culminación de la historia humana: el retorno de Cristo para que reine como Rey de reyes y Señor de señores.

Inmediatamente después de describir los acontecimientos que harían desfallecer los corazones de los hombres "por el temor y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra", Jesús agregó: "Entonces verán al Hijo del Hombre, que vendrá en una nube con poder y gran gloria. Cuando estas cosas comiencen a suceder, erguíos y levantad vuestra cabeza, porque vuestra redención está cerca" (S. Lucas 21:27, 28).

Dijo más: "Mirad también por vosotros mismos, que vuestros corazones no se carguen de glotonería y embriaguez y de los afanes de esta vida, y venga de repente sobre vosotros aquel día".

"Velad, pues, en todo tiempo, orando que seáis tenidos por dignos de escapar de todas estas cosas que vendrán, y de estar en pie delante del Hijo del Hombre" (vers. 34, 36).

Sí, el Dios del átomo ha provisto una vía de escape. Nos asegura por intermedio del salmista que será para nosotros una "esperanza" y un "castillo". (Salmo 91:2.) "No temerás el terror nocturno, ni saeta que vuele de día, ni pestilencia que ande en oscuridad, ni mortandad que en medio del día destruya" (vers. 5, 6). Con sencilla fe, el salmista asegura a los hijos de Dios: "A sus ángeles mandará acerca de ti" (vers. 11).

La Biblia no revela en forma concluyente si la humanidad deberá o no arrostrar una guerra atómica. Pero sí nos asegura en forma terminante que el Dios del átomo es capaz de proteger a sus hijos, y que nuestra época será la última que conozca el temor. □

Por **SERGIO V. COLLINS**

Director de la revista
Mieux Vivre

¡Salve su Hogar!

"La influencia de una familia mal gobernada se difunde, y es desastrosa para toda la sociedad. Se acumula en una ola de maldad que afecta a las familias, las comunidades y los gobiernos" (Elena G. de White, El hogar adventista, pág. 27).

¡ESPECTACULO aterrador! ¡Cuatrocientos mil muchachos y chicas sentados en el barro y bajo la lluvia, sometidos a la influencia embrutecedora de las estridentes guitarras eléctricas, las drogas y el alcohol! Esta inmensa muchedumbre juvenil se congregó del 15 al 17 de agosto de 1969 en Bethel, localidad ubicada cerca de Nueva York, EE. UU., con el fin de escuchar día y noche, durante tres días, sus canciones favoritas interpretadas por diversos conjuntos famosos de rock'n'roll.

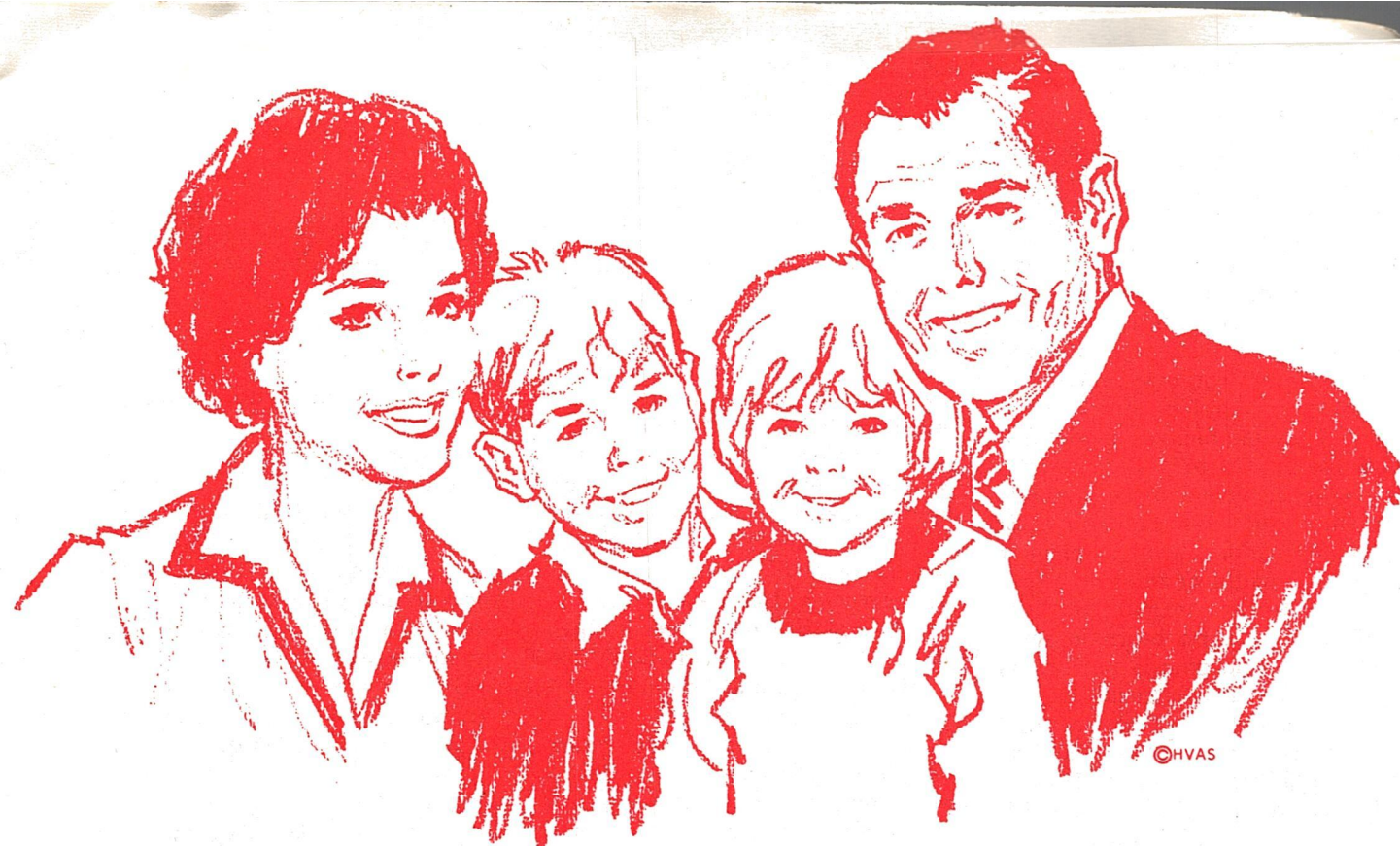
La mayor parte de estos adolescentes y jóvenes eran estudiantes procedentes de hogares de la clase media, "pero en Bethel exhibieron ante el mundo muchos de los valores y estilos de vida practicados por los hippies, desde la vestimenta de diseño y colorido psicodélico

hasta la desnudez espontánea, sin sentir vergüenza, y hasta las manifestaciones sexuales, sin ninguna clase de inhibiciones" (Revista Time, 29 de agosto de 1969).

Esta muchachada alegre y despreocupada no fue a Bethel únicamente para escuchar a sus ídolos musicales. Fue en busca de la compañía de sus iguales. Acudió a un lugar donde podía practicar un estilo de vida libre, sin las convenciones sociales y morales vigentes en la sociedad tradicional. Un jovencito dijo: "Vale la pena haber venido, porque puedo relacionarme con gente como yo. Creo que esta experiencia reforzará mi estilo de vida y mis creencias contra los ataques de mis padres y de los de su generación". ¡Alarmante declaración! Revela la profundidad del conflicto existente entre padres e hijos y habla del fracaso de incontables hogares modernos que no han conseguido dar a la sociedad hijos dotados de un carácter firme y recto y de ideales elevados por los cuales luchar con entusiasmo.

El psicoanalista Rollo May declaró que esta reunión juvenil realizada en Bethel ha sido "un acontecimiento sintomático de nuestra época que ha revelado la tremenda hambre, necesidad y anhelo de compañerismo que siente la juventud".

El Dr. Nathan W. Ackerman, destacado psicoanalista y profesor



de psiquiatría, hace las siguientes observaciones acerca del deterioro del hogar contemporáneo: "Por todas partes hay en las relaciones familiares una corriente subyacente de inquietud, culpa y temor, como si un miembro pudiera traicionar a otro. No son claras las normas de la familia, líneas de conducta, lealtad y pretensiones. Las relaciones de los padres mismos están llenas de esta corriente de sospecha, duda e indecisión. Ninguno de los cónyuges se siente lo bastante seguro como para dar por sentadas las pretensiones del otro. La unión sexual es un vínculo fundamental; en ella cada uno pone a prueba el amor del otro. Pero a veces se tiende a mecanizar y despersonalizar lo sexual, a convertirlo en un alivio físico que deja a los cónyuges más solos después del acto que antes. Disminuye la expresión de ternura; el sexo se torna en campo de batalla en procura de dominio y control. Se vuelve una rutina insulsa, vacía" (*Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares*, pág. 150).

A esto hay que añadir las disputas inútiles, las peleas por cosas insignificantes, las mutuas recriminaciones, la infidelidad, las reprimendas crueles y excesivas hechas a los hijos, los castigos injustos y la falta de afecto de los miembros de la familia en general. En los hogares cuya estabilidad se encuentra en

peligro, los padres —actuando impulsados por sentimientos de culpa o remordimiento— procuran complacer en todo a sus hijos para evitar sus actos de rebeldía, y como resultado les permiten ejercer un poder desproporcionado dentro del hogar. A causa de su carácter débil, inseguridad y dudas, muchos padres terminan siendo gobernados por sus hijos. "La ausencia de confianza y de placer natural en la paternidad se expresa en actitudes de rechazo, crueldad, indulgencia excesiva, sobreprotección ansiosa, disciplina inconsistente e inadecuada", dice el Dr. Ackerman, a quien hemos citado en otro párrafo.

¡Cuántos hogares soportan el peso sofocante de estas situaciones anormales! ¡Cuántos hogares corren peligro de ser desintegrados por la fuerza ciega y la influencia perniciosa de los conflictos que los aquejan! ¡Tantos corazones quebrantados y tantas lágrimas derramadas!

Afortunadamente los hogares que experimentan diversos grados de deterioro pueden salvarse de la ruina completa. Los miembros de las familias desavenidas pueden aproximarse unos a otros y efectuar una completa reconciliación. ¿Cómo puede conseguirse esto?

En primer término hay que recordar que una familia está formada por miembros individuales que desempeñan diferentes roles

dentro de ella: esposo, madre, hijo, etc. Y es aquí precisamente donde debe comenzar la solución de los problemas que amenazan con destruir el hogar. Cada uno tiene el deber moral de examinar su conducta en relación con los demás integrantes de la familia para establecer en qué medida está interfiriendo las relaciones normales del grupo. Después de ese cuidadoso y honrado examen, y cuando haya descubierto en qué forma está contribuyendo a crear problemas e infelicidad en su hogar, debe decidir con toda firmeza hacer los cambios y las correcciones que sean necesarios. Cada uno es responsable individualmente de sus actos; cada uno tiene la facultad de razonar y de poner en acción su voluntad para no hacer ni decir nada que resulte molesto o humillante para los demás.

Pero no es posible conseguir el dominio sobre sí mismo sin antes haber enriquecido el ser íntimo con las excelentes reglas dadas por Dios mismo en la Biblia con el propósito de regir el trato social y familiar. Esos principios no sólo constituyen la norma de moralidad mejor y más pura, sino también el código de urbanidad más valioso. En cada hogar deben adoptarse los siguientes principios reguladores de las relaciones intrafamiliares: (1) La regla de oro, dada por Cristo mismo en su sermón predicado en

el monte: "Todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos" (S. Mateo 7:12).

(2) La recomendación apostólica: "Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:31, 32). (3) La definición más grande de amor que se haya dado: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta" (1ª Corintios 13:4-7).

(4) Las recomendaciones de San Pablo para todos los miembros de la familia: "Casadas, estad sujetas a vuestros maridos, como conviene en el Señor. Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas. Hijos, obedeced a vuestros padres en todo, porque esto agrada al Señor. Padres, no exasperéis a vuestros hijos, para que no se desalienten" (Colosenses 3:18-21). (5) Un mandamiento que nadie debe eludir: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Levítico 19:18).

Estos valiosos principios dados por nuestro amante Padre celestial contienen el remedio para salvar nuestros hogares. Son más valiosos que los consejos y las orientaciones de los psiquiatras y consejeros familiares, por muy importantes que éstos sean. Están cargados de poder transformador. Pero para que produzcan su efecto bienhechor hay que aprenderlos y aplicarlos en forma sistemática y continua en todas las situaciones que se relacionan con los integrantes del hogar. Hay que hacer un esfuerzo de la voluntad y abatir el orgullo y el egoísmo que impulsan a pasar por alto y a agredir a los demás, aun a los seres más cercanos y queridos. Dios está dispuesto a conceder la victoria al que se humilla y al que clama pidiendo el favor divino para restaurar su hogar que amenaza derribarse.

Es imposible salvar el hogar sin la intervención de la religión ge-

La POSTURA y

UNA de las principales reglas del buen vendedor es: Cause una buena impresión. Si su porte es recto y su andar el de un aristócrata —dicen los textos de oratoria—, los demás seguramente lo considerarán a Ud. como tal. Si su posición es la correcta y Ud. coopera con la ley de la gravedad —dicen los libros de medicina—, se mantendrá descansado y llegará al fin del día con una reserva de energía.

Si combinamos el arte de vender con la oratoria y los consejos médicos, comprobaremos que, si nos esforzamos por mantener una buena postura, seremos recompensados. La buena postura ofrece buenos dividendos. Y una sensación de bienestar constituye uno de los más valiosos de esos dividendos.

Nuestra personalidad se refleja en la postura que adoptamos. Nos levantamos después de un prolongado descanso nocturno, disfrutamos de un excelente desayuno, y nos dirigimos a nuestras ocupaciones cotidianas. Al salir de nuestro hogar silbando una melodía, el día nos parece hermoso. Nos mantenemos erguidos y caminamos a buen paso. La elasticidad en nuestros movimientos provoca expresiones de admiración en nuestros compañeros de labores: "He aquí un

hombre lleno de salud y de optimismo".

Nos mantenemos erguidos. Si al estar de pie asumimos la postura correcta, se podría dejar caer una plomada a través del centro de nuestra espina dorsal, y ésta pasaría tocando las vértebras cervicales y por el centro de la pelvis para terminar entre los talones.

Otro índice de la posición correcta es el mantener la barbilla recogida y la pelvis "entrada". Para lograrlo, párese con la cabeza en alto, sin que se incline hacia adelante, la barbilla recogida, y la nuca dirigida ligeramente hacia el cielo raso. Para entrar la pelvis, simplemente contraiga los músculos de las posaderas. Note cómo esto reduce su perfil abdominal, endereza sus hombros, y lo hace verse derecho y vivaz. Lo que es mejor aún, comenzará Ud. a *sentirse* derecho y vivaz.

Los psicólogos nos dicen que nuestra personalidad se refleja en la postura que adoptamos. Cuando nos sentimos optimistas, nos mantenemos erguidos; si estamos deprimidos, nos inclinamos, decaídos. Si nos sentimos deprimidos, todo lo que necesitamos hacer es forzarnos a tomar una posición erguida, y como por arte de magia

nuina. Elena G. de White, gran educadora de la familia, hace el siguiente comentario en relación con esto: "Los corazones que están henchidos del amor de Cristo no pueden separarse mucho. La religión es amor, y el hogar cristiano es un lugar donde el amor reina y halla expresión en palabras y actos de bondad servicial y gentil cortesía. Se necesita religión en el hogar. Únicamente ella puede impedir los graves males que con tanta frecuencia amargan la vida conyugal. Únicamente donde reina Cristo puede haber amor profundo, verdadero y abnegado" (*El hogar adventista*, pág. 81).

¡Salvemos nuestros hogares! Salvémoslos de la corrupción, la vulgaridad y la bajeza moral introducidas por la televisión y otros medios de comunicación. Salvémoslos del naufragio parcial o total que pueden provocar el orgullo, el egoísmo y la terquedad. Salvémoslos de la sofocación que puede causar la falta de amor, comprensión y consideración, y la dureza e injusticia. Finalmente, salvémoslos de la muerte que pueden producir la falta de religión y la ausencia de los principios morales dados en la Biblia para salvaguardar la integridad de la familia en esta época peligrosa y difícil. □

la PERSONALIDAD

Por el Dr. J. DeWITT FOX

Director de la revista
Life and Health (Vida y Salud)



nos sentiremos mejor inmediatamente. Si lo que necesitamos es una rápida dosis de entusiasmo, no es menester que vayamos al café de la esquina, o que tomemos una píldora estimulante. Simplemente incorporémonos, enderecemos los hombros, hagamos una inspiración profunda, apretemos los músculos de las posaderas o nalgas, y habremos inyectado una fresca dosis de sangre oxigenada en el cerebro. La reacción será instantánea.

Esta información interesará especialmente a las madres y a los vendedores, que caminan o se mantienen de pie la mayor parte del tiempo. Al practicar este procedi-

miento de oxigenación del cerebro por medio de la postura correcta, estarán de hecho eliminando la fatiga de sus músculos y cooperando con la gravedad en proveer ayuda a sus músculos.

Los grandes músculos de la espalda, los hombros y las piernas, a menudo "gritan" de dolor al fin del día, por haber trabajado demasiado, innecesariamente, tratando de mantenernos erguidos. Son los músculos que operan contra la fuerza de la gravedad; el grupo más numeroso de esta clasificación es el de los músculos erectores espinales, los cuales se encuentran a ambos lados de la columna vertebral. Si nos mantenemos agachados y con los hombros curvados, estos músculos deberán trabajar dos veces más duramente para mantenernos erguidos. En consecuencia, al fin de la jornada nos sentiremos malhumorados, sufriremos dolor de espalda, y los músculos que se encuentran entre los omóplatos estarán resentidos. Se podría evitar mucho dolor del cuello, los hombros y la espalda, adoptando esta postura correcta, aun a ratos, con el fin de conceder algún descanso a estos grandes músculos.

Descansamos mejor si nos sentamos derechos que si nos dejamos caer en un mullido sillón frente al televisor. En el trabajo, debiéramos sentarnos en una silla que permita que nuestras rodillas estén a un nivel más alto —ligeramente— que nuestras caderas, que nuestros hombros estén rectos, y que nuestros pies se asienten en el suelo. Esta ligera inclinación permitirá mantener la pelvis directamente bajo el conjunto de huesos y órganos que necesitan el soporte más firme, y prevendrá el dolor de espalda que frecuentemente se siente después de un largo día ante el escritorio, el teléfono o la máquina de escribir.

La forma en que una persona camina, permite frecuentemente descubrir si tiene el ánimo deprimido. En ese caso, ella mantiene su cabeza baja, y demuestra estar

lastimosamente triste; y su postura refleja su ánimo decaído. Sus hombros se ven jorobados y redondeados hacia adelante; su espalda está encorvada. Desearía arrastrarse por el suelo, y subconscientemente relaja la tensión de sus músculos que anulan la fuerza de la gravedad; hasta consigue acortar su estatura en varios centímetros.

El envejecimiento se evidencia en la postura defectuosa: los hombros caídos, una joroba en la espalda que tiende a crecer, y una región lumbar aplastada. La persona envejecida camina con paso lento y vacilante, sin vivacidad en la mirada.

Nuestra postura y nuestros movimientos reflejan nuestra energía interior. Consciente o inconscientemente asumimos una posición que denota nuestros sentimientos. Nos movemos en una forma que revela nuestra verdadera actitud hacia nosotros mismos, nuestros semejantes, y lo que nos rodea. Nuestra postura es el "lenguaje de los órganos"; en esencia, es la expresión física de nuestros sentimientos.

La próxima vez que Ud. se sienta preocupado, repare en la forma en que su espalda tiende a curvarse, y sus hombros a redondearse y caer hacia adelante. Parecería que descansara sobre sus hombros el peso del mundo entero. Al adoptar una postura incorrecta, los músculos deben trabajar aún más esforzadamente para mantener el cuerpo erecto que si cooperáramos con la gravedad y mantuviéramos nuestro peso distribuido equitativamente entre los músculos, ligamentos y huesos, en vez de obligar a que éste sea soportado en su mayor parte por los ligamentos o los discos intervertebrales, mal equipados para este trabajo.

La persona nerviosa y excesivamente activa demostrará también su personalidad a través de su postura. Por ser agresiva y tener reacciones exageradas, se mantendrá a la defensiva. Sus movimientos son rápidos, irregulares y espasmódicos.

SE SABE que la duración media de la vida, desde el principio de nuestro siglo, ha ido aumentando en forma constante. Este aumento se produjo a un ritmo de un año por cada tres, de modo que ahora se tiene un promedio de 70 años para el hombre y de 74 para la mujer.

Este resultado se debe mayormente a la disminución de la mortalidad infantil y a la lucha más efectiva contra las enfermedades infecciosas. Por otra parte, no es que hoy se viva mucho más, sino que un número mayor de individuos alcanza una edad más avanzada.

Este nivel podría ser aún mayor si uno procurara desde la juventud alimentarse de una manera más racional. La observación hecha por un anciano médico de 99 años de edad, es oportuna. Con buen sentido de vuestro estómago los primeros cincuenta años, y él cuidará de vosotros en los cincuenta restantes". Si se alimenta racionalmente, el



ser humano no sólo vive más años, sino que prolonga también su juventud.

Sin embargo, resulta difícil, si no imposible, establecer reglas fijas para la alimentación de las personas de edad. Son muchos los factores que hay que tener en cuenta: 1) corpulencia; 2) sexo; 3) clima; 4) actividad; 5) estado de salud,

etc. Se piensa generalmente que una persona de 70 años, que trabaja un poco, tiene las mismas necesidades calóricas que un niño de 11, pero esas necesidades calóricas pueden variar mucho según el caso particular. Para el caso hipotético de un hombre de 70 años, de 70 kg y que trabaja muy moderadamente, a una temperatura normal (primavera y otoño), sería recomendable el siguiente régimen: 1) 70 g de proteína o alimentos nitrogenados (1 g por kg de peso), que equivalen a 280 calorías; 2) 56 g de lípidos o materias grasas (0,8 g por kg), equivalentes a 504 calorías; 3) 300 g de glúcidos o hidratos de carbono, que proporcionan 1.200 calorías. La suma da un total de 1.984 calorías. A esto hay que añadir 2 litros de líquidos. A estos elementos energéticos hay que acompañarlos con elementos funcionales, a saber: minerales, vitaminas y celulosa.

No podemos entrar en todos los detalles por falta de espacio. Pero resumiendo las características esenciales de una alimentación racional para el caso, pueden concretarse en seis puntos:

1) Moderación y sobriedad. Todas las estadísticas demuestran que, a los 50 años, la duración posible de la vida en los sujetos obesos es siempre inferior a la de los sujetos de peso normal. La sobrealimentación es funesta ya a partir de los 45 años. Las personas cuyo peso

cos. No se mantiene erecta, sino ligeramente agazapada. Su apretón de manos es a menudo fuerte, e indica excesiva agresividad, si lo comparamos con el flácido y desgastado apretón de la persona deprimida.

Debiéramos habituarnos a dar el apretón caluroso y enérgico de la persona erguida y reposada.

Si nos sentimos deprimidos a veces, procuremos poner en práctica el consejo de los psicólogos de la postura:

1. Adopte una postura erguida, con la barbilla recogida y los hombros rectos, y la pelvis "entrada".

2. Respire profundamente. Al mantenerse erguido, su diafragma necesitará de muy poco esfuerzo para trabajar en forma eficiente, y sus pulmones obtendrán una buena cantidad de aire. Ud. aliviará así sus órganos abdominales, y los volverá a su posición normal, en la que podrán trabajar con máxima eficiencia.

3. Camine como un aristócrata. Si Ud. es una dama, camine con la cabeza alta y el pecho erguido. No se avergüence de su figura femenina. No pocas mujeres caminan inclinadas, con sus hombros curvados, debido a que se les ha enseñado que deben evitar exhibir sus formas. No es esto lo que se les enseña a las modelos profesionales. La buena postura, un porte erecto, y el paso firme y majestuoso constituyen sus herramientas de trabajo.

Para obtener una personalidad placentera, levante su ánimo con una postura correcta. Su madre y sus maestros se la enseñaron; ahora nosotros se la recordamos, pero nuestras razones son más contundentes que las que ellos tenían. Una postura adecuada paga buenos dividendos en salud física y mental, y en ayuda para obtener buenas ventas y causar una impresión favorable en los demás. Una posición correcta es no sólo buena medicina, sino también un buen negocio. □

LA ALIMENTACION

para las Personas de Edad

Por CARLOS GERBER

sobrepasa lo normal, están más expuestas que las otras a la hipertensión, la diabetes y las hemorragias cerebrales. Pero hay que cuidar de no ir al otro extremo, o sea comer demasiado poco.

2) Cuidar de no reducir demasiado el consumo de proteínas (alimentos nitrogenados); los aminoácidos se obtendrán mayormente de las legumbres secas y los productos lácteos.

3) Reducir el consumo de glúcidos: azúcar, harina, pan, tortas, arroz, etc. El azúcar necesario puede obtenerse mediante el consumo de frutas. La cantidad de glúcidos que se ingiera debe ser proporcional a los esfuerzos físicos que se realicen.

4) Reducir el consumo de lípidos (materias grasas), sobre todo las de procedencia animal, incluyendo la mantequilla, para evitar el aumento excesivo del nivel de colesterol. Para preparar los alimentos se usarán con preferencia los aceites vegetales.

5) No "vitaminizar" demasiado el régimen, cuidando sin embargo de mantener la cuota de vitamina C. Más bien hay que "mineralizar" (especialmente con hierro, calcio y yodo). El Dr. Potain afirma: "El yodo es el pan cotidiano de los ancianos". Deben también consumirse legumbres y frutas crudas.

6) Suprimir el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, los cua-

les apresuran el envejecimiento mucho más de lo que generalmente se cree.

En resumen, el requisito esencial es la frugalidad. Por cada persona que muere debido a una alimentación insuficiente, cien mueren por comer demasiado.

El veneciano Luis Cornaro, quien murió en un accidente a los 99 años, alcanzó esta avanzada edad gracias a un cambio radical en su régimen. Cuando joven, los médicos no le daban más de 30 años de vida. A los 80 años, publicó sus famosos "Consejos para vivir una vida larga", donde sostiene que la "medida justa" se obtiene mediante los siguientes recursos:

1) Ingerir solamente una cantidad tal de alimento que luego no se experimente ni embotamiento, ni pesadez, ni laxitud física.

2) No pasar abruptamente de una vida de excesos a una vida

demasiado frugal, sino hacerlo paulatinamente.

3) Abstenerse de alimentos malos, por agradables que sean al paladar.

4) Abstenerse de una variedad demasiado grande de alimentos en una misma comida y también de los que son demasiado condimentados.

5) No guiarse por los dictados del apetito, sobre todo a la hora de cenar, es decir no comer hasta hartarse.

Estos consejos son excelentes. A ellos podemos agregar la necesidad de masticar bien y de procurar comer a horas fijas. Además, hay que tener en cuenta que la hora de comer debe ser un momento agradable, en el cual no solamente se satisfaga el apetito, sino también el espíritu se sienta elevado mediante un ambiente de optimismo y de sana alegría. □

SUSCRIBASE UD. A EL CENTINELA

Envíe el cupón adjunto a nuestra agencia más cercana, cuya dirección hallará en la página 23.

SOLICITUD DE SUSCRIPCION

Deseo suscribirme por un año a EL CENTINELA. Tengan a bien enviarme una factura por el importe. (Entiendo que la suscripción se paga por adelantado.)

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

"UN PEQUEÑO paso para este hombre: un paso gigantesco para la humanidad". Tales fueron las palabras pronunciadas por Neil Armstrong al apoyar sus pies sobre el suelo de la Luna, el 20 de julio de 1969. Desde ese momento la Luna dejó de ser el símbolo de lo inalcanzable para transformarse en el escenario de las conquistas del hombre.

El júbilo de la humanidad al presenciar el espectáculo de los primeros pasos humanos sobre el suelo de la Luna no ha tenido precedentes de tanta magnitud. Es que con este acontecimiento el hombre sobrepasó todas sus realizaciones en el ámbito terrestre para proyectarse, en persona, al espacio extraterrestre.

La hazaña del hombre en la Luna no debe medirse solamente por los riesgos de muerte que se cernían sobre tres hombres, sino en base a la tarea tesonera cumplida por miles de seres humanos que contribuyeron en mayor o en menor grado a la compleja construcción del Saturno V y del Apolo XI, a los numerosos precursores de los vuelos espaciales y, muy especialmente a los inventores y técnicos que resolvieron los grandes problemas científicos involucrados en ese plan extraordinariamente osado.

Un triunfo extraordinario de la ciencia

Resulta imposible, por carencia de espacio, rendir homenaje a todos los que contribuyeron a la cristalización del viaje a la Luna en el plano de la realidad. Centenares de precursores teóricos y de inventores de diversas nacionalidades, y decenas de miles de ingenieros, técnicos, industriales y médicos especializados, principalmente en los Estados Unidos, dedicaron todos sus esfuerzos a lograr la hazaña científica más asombrosa de la humanidad.

El 16 de julio de 1969 el Centro Espacial del Cabo Kennedy llegó a ser el lugar de cita para presenciar el lanzamiento del Apolo XI con el propósito de transportar a dos hombres hasta la Luna. Junto a la torre de lanzamiento, que pa-

rece un rascacielos de 35 pisos, se hallaba el poderoso conjunto de 110 m construido especialmente para el vuelo espacial. Ese monstruo metálico de 3.200 toneladas estaba formado por ocho unidades básicas: el Saturno V —combinación de 3 cohetes o etapas, que en conjunto miden 36 metros—, y 5 sectores de la astronave Apolo XI: el módulo de comando, el módulo de servicio, la torre de escape, y las dos unidades del módulo lunar (ML): el Águila y su plataforma de lanzamiento.

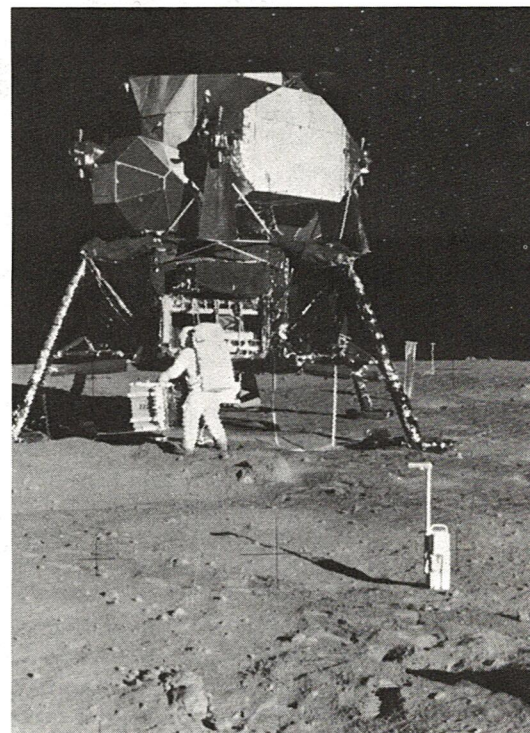
Los tres cosmonautas, vestidos con ropas espaciales, entraron en el ascensor que los llevó hasta el módulo de comando. Las expectativas de la multitud quedaron compensadas por el despegue del Saturno V con sus 3.122.000 kilos de empuje. Después del tronar terrífico y del relampagueo deslumbrante de los fogonazos durante ocho segundos y nueve décimas, el Saturno V elevó al Apolo XI con ex-

La Mayor Hazaña

y su
Significado

Por el Prof.
**DANIEL HAMMERLY
DUPUY**

El astronauta Edwin E. Aldrin se prepara para instalar los instrumentos científicos del Apolo 11 en el Mar de la Tranquilidad, en la superficie de la Luna.



UPI FROM NASA

traordinaria velocidad, gracias a una potencia equivalente a 190 millones de caballos de fuerza. En 11 minutos y 40 segundos el vehículo espacial ya estaba en órbita, ascendiendo a razón de 10 millas por segundo.

Cada una de las etapas previstas se cumplió con sorprendente puntualidad. El Apolo XI se liberó del Saturno V cuando no necesitó de sus servicios. Después de haber vencido la fuerza de gravedad de la Tierra, el vehículo espacial prosiguió su acelerada trayectoria en dirección a la Luna. Al aproximarse a nuestro satélite natural tuvo que ser frenado suavemente para describir primero una elipse que fue transformada en órbita circular.

Desde una altura de 120 kilómetros sobre la superficie selenita dos cosmonautas pasaron al módulo lunar (ML). Entonces, el Apolo XI fue dividido en dos partes: el Columbia, al mando de Michael

Científica

Collins, que debía seguir girando en la misma órbita, y el ML o Eagle, que parecía más bien una araña de cuatro patas. Este emprendió decididamente el descenso y, sorteando el peligro de uno de los cráteres del llamado Mar de la Serenidad, se posó sobre el suelo selenita logrando un feliz alunizaje. Ese momento histórico ocurrió a las 20.17 horas GMT del domingo 20 de julio de 1969, después de un viaje de 102 horas, 54 minutos y 20 segundos desde el lanzamiento del Apolo XI en el Cabo Kennedy.

Los dos selenautas permanecieron seis horas en su pequeño vehículo, preparándose para el desembarco. Después de tomar todas las precauciones, Neil Armstrong abrió la escotilla delantera del ML. Vestido con su grueso ropaje espacial y con escafandra descendió por la escalerilla al suelo lunar. Los primeros pasos fueron lentos. La impronta de los zapatos del primer hombre que pisó la Luna, quedó marcada en el hasta entonces misterioso suelo selenítico. Parecía un buzo en el fondo del mar que recogía tesoros ignotos. Media hora después descendió su compañero Edwin Aldrin.

Cumplieron juntos el privilegio de rendir homenaje a la memoria de sus precursores que murieron como mártires de la ciencia cosmonáutica. Filmaron el panorama deslumbrante iluminado por el Sol. Colocaron la bandera de los Estados Unidos. Recogieron muestras de rocas lunares y realizaron la importante misión de instalar diversos aparatos para obtener informaciones científicas.

Después de permanecer 21 horas y 30 minutos en la Luna, los dos selenautas transformaron la base del ML en plataforma de lanzamiento y lo pusieron en marcha, elevándose hasta la órbita del Columbia. Mientras tanto, ese vehículo espacial había descrito 31 vueltas en torno a la Luna. Realizada la ta-

rea riesgosa del acoplamiento, quedó reconstruido el Apolo XI, que emprendió su trayectoria de regreso a la Tierra, el cual se cumplió con la mayor normalidad.

Significado de la conquista de la Luna por el hombre

El triunfo del hombre sobre los obstáculos que impedían su acceso a la Luna revela su condición de ser racional, creado a la imagen de Dios. El Creador dotó al hombre de facultades intelectuales latentes que hallan su expresión en la observación e interpretación metódica de la naturaleza, y en la capacidad de buscar soluciones geniales a los problemas científicos que se le presentan.

Desde el punto de vista religioso, que toma en cuenta las profecías bíblicas, lo acontecido entra dentro del cuadro de lo anunciado por el profeta Daniel cuando escribió: "Muchos correrán de aquí para allá, y la ciencia será aumentada" (Daniel 12:4). El aumento de la ciencia en una escala imprevista es una de las características más descolantes del siglo XX.

Como seres humanos corremos el riesgo de tributar un homenaje casi delirante a los logros de la técnica del hombre, mientras nos olvidamos de rendir el debido culto de gratitud al Creador que ha dotado al hombre con tan elevado potencial de inteligencia como para disfrutar de la contemplación del universo e interpretar las leyes que lo rigen. Debemos celebrar nuestras propias conquistas humanas, pero sin el orgullo que se transforma en soberbia al no reconocer la magnificante sabiduría de la Divinidad que se manifiesta en las obras de la creación. Con razón escribía el apóstol Pablo a los romanos: "Lo que de Dios se conoce les es manifestado, pues Dios se lo manifestó. Porque las cosas invisibles de él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, siendo entendidas por medio de las cosas hechas, de modo

que no tienen excusa. Pues habiendo conocido a Dios, no le glorificaron como a Dios, ni le dieron gracias, sino que se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido. Profesando ser sabios, se hicieron necios" (Romanos 1:19-22).

No basta que los cosmonautas hayan tenido fe en la Divinidad o que Borman, al aproximarse a la Luna en la Navidad del año 1968, haya leído en su Biblia, como para ser escuchado desde la Tierra, el primer capítulo del Génesis, donde se habla de la creación de cuanto existe, sin olvidar el Sol, la Luna y el hombre. La fe también debe resplandecer en la mente y en el corazón de cada uno de los seres que celebraron con desbordante júbilo la mayor hazaña científica del hombre.

Mientras el Apolo XI realizaba su extraordinaria misión fuera de la atmósfera terrestre, en nuestro planeta hubo choques sangrientos en Asia meridional, en el Cercano Oriente, en Africa Ecuatorial y hasta en América Central. Es evidente que los seres humanos, dotados de tanta inteligencia, voluntad y determinación como para llegar a la Luna, no hemos resuelto el problema de la feliz convivencia en la Tierra. Se mantiene la paz por el miedo. Pero el hecho de que el mismo Dios que desbarató los planes de los constructores de la torre de Babel haya permitido que el hombre conquistara la Luna, no significa que tolerará que los seres humanos destruyan la Tierra, siendo que declara enfáticamente lo siguiente, por medio del profeta Isaías: "Porque así dijo Jehová, que creó los cielos; él es Dios, el que formó la tierra, el que la hizo y la compuso; no la creó en vano, para que fuese habitada la creó" (Isaías 45:18).

Sería de desear que los hombres que ponen tanto empeño en descubrir y respetar las leyes físicas y químicas que garantizan el orden en el universo, estén igualmente dispuestos a conocer y obedecer las leyes morales establecidas por el Creador para beneficio y perfeccionamiento del ser humano. ¿Nos dedicaremos a conquistar la Luna mientras descuidamos la conquista del bienestar de la humanidad sobre la Tierra? □





UNA FE I

Estemos a cuenta con Dios

ANTICUADA puede parecer la sugestión de estar a cuenta con Dios, cuando lo "moderno" parece ser un secularismo que reniega de la fe en todo lo absoluto. Es que en el afán de legitimar el desenfreno de las propias pasiones, se ve la necesidad de eliminar al Creador a fin de reemplazar sus leyes incambiables por otras más cómodas. Pero eso produce un sentido de frustración, de vacío y de angustia que destruye toda dicha y dignidad. Estar sin Dios presupone andar también "sin esperanza... en el mundo".¹

Es cierto que no podemos suscribir todas las credulidades que se sostienen invocando a Dios, porque muchas son absurdas. Tampoco nos inspira acatamiento alguno el vago concepto de una "realidad última" que algunos filósofos nos dan del Ser Supremo. Pero nos referimos al Dios que se revela en la belleza y en la armonía matemática del universo, y que se hace tan presente en la experiencia personal del creyente, que éste puede mantener una auténtica relación individual con él. Con ese Dios "viviente" de la Biblia necesitamos estar en armonía si aspiramos a la paz interior. Y el vivir en desarmonía con él suele implicar desavenencia con todo lo demás, inclusive nuestros semejantes.

Lo que más elimina el sentido de la vida y la dignidad de la existencia es la falta de fe en uno mismo, en los demás y en Dios. El sector de la juventud que no se esfuerza por superarse y que parece conforme con vegetar en el presente, actúa así porque no da crédito a los motivos ni a los métodos de sus mayores. Los representantes de minorías que exponen la propia vida y amenazan la ajena en los tumultos que hoy están en boga, obran de ese modo porque no creen en la justicia de las mayorías directoras. La verdad es que en este mundo descreído no abunda, y quizá no pueda abundar, la fe en el prójimo.

Hay fe, sin embargo, en la capacidad realizadora del hombre. Se sabe que éste es capaz de explorar los bordes del espacio, y hasta de descender en la luna. Se lo ha visto hacer potable el agua del mar,

regar desiertos y horadar montañas. Ha podido construir fantásticas ciudades universos con imponentes industrias y centros comerciales. Ha organizado empresas gigantescas y amasado fortunas colosales. Para colmo le ha arrancado secretos al interior de la materia, y empieza a domar su energía formidable.

Por eso el hombre, que desde hace tiempo viene renunciando a la fe en Dios, comienza a creer en sí mismo. Ha "descubierto", entre sus muchos "adelantos", que todo eso que ha inventado funciona perfectamente en un mundo ateo. Cree haber empezado a crear el paraíso terrenal, o por lo menos se imagina cómo lo podrá realizar con su propia ciencia y tecnología. Embriagado por un tiempo con sus conquistas físicas y materiales, dice que no necesita a Dios.

Hasta en los temas púlpitos de muchas iglesias, Dios ha dejado de ser el tema central. Se lo ha reemplazado por el hombre, quien ha vuelto a ser aún allí "la medida de todas las cosas". Las "buenas nuevas" del Evangelio según los nuevos "humanistas", se refieren a la "libertad civil", la "justicia social", la "igualdad económica" y el "desarrollo humano". Su "fe" se basa en la "acción" mediante el saber y la industria para mejorar la vida terrestre de la humanidad.

Algunas iglesias han convertido los medios —las instituciones y lo económico— en el fin de su existencia. En ellas suele notarse el mal que afecta a los gobiernos decadentes: una enorme burocracia, y una burocracia que ha reemplazado la vocación religiosa por la búsqueda de poder político y administrativo. Como consecuencia, se ha ido tratando de adaptar la religión a las debilidades humanas —puesto que el hombre es el centro— en vez de elevar la vida humana al ideal propuesto por la religión. Se habla entonces de la evolución del concepto de Dios y de una función moderna de la iglesia.

Desaparece así la diferencia entre los que creen y los ateos. La religión se convierte en sociología evolucionista o en filosofía ininteligible. Por lo tanto, en vez de verse experiencia religiosa, sólo se escuchan

palabras cada vez más abstractas, sin relación alguna con nuestras realidades prácticas. Muchos sermones se convierten así en "cisternas rotas que no retienen agua".² Y el descreimiento, como consecuencia lógica, se intensifica y desemboca en el ateísmo, que presupone la apoteosis del hombre y reinicia el círculo vicioso.

Todo se torna secular, y la gente vive como si no hubiera ante quién responder por los motivos torvos y la conducta inmoral: con quién estar a cuenta. Pareciera que la sensibilidad espiritual empezara a diluirse en el alma de la mayoría. Para colmo, un obispo anglicano, un calvinista francés, dos profesores bautistas, un laico y un sacerdote episcopales, además de sus discípulos —entre éstos, algún moderno sacerdote católico— nos "informan" que "Dios ha muerto", sin molestarse de decirnos cómo lo saben.³

No cabe duda de que en un sentido figurado es verdad que Dios ha muerto en el alma de muchos individuos, aun en la de algunos teólogos extraviados. Pero "resucita" tan pronto como esos "ateos" se encuentran frente a un ser querido que se muere de cáncer o leucemia en el más moderno hospital, rodeado de los mejores médicos con manos llenas de drogas "maravillosas". Sí, resucita el Dios que "ha muerto" para muchos de estos ateos cuando ellos mismos son los pacientes desahuciados, o los que se hallan en un callejón sin salida.

Hay otro momento en que el ateísmo comienza a debilitarse: cuando el individuo llega a la ancianidad y sólo ve por delante, como lo único seguro, su propio fin. Entonces toda la erudición que haya obtenido, todos los títulos y rangos que haya ganado, toda la influencia que ejerza sobre otros, toda la experiencia y todo el prestigio que haya adquirido, toda la riqueza que haya acumulado, todo el poder que haya recibido o arrebatado: todo, absolutamente todo, está por acabarse. Y él, por seguro que haya estado de su ateísmo, se pregunta si el término inevitable que le espera es en realidad definitivo. Recuerda planes no realizados, aspiraciones en ningún modo cumplidas y esperanzas nunca satisfechas. Se halla solo ante un destino incierto, al cual entrará pronto, más desatendido aún. Comprende entonces, por más "humanista" que haya sido, que nada omnipotente hay en el hombre. Este no es dios, ni siquiera con minúscula. Recuerda fuerzas superiores a todas las que un ser humano puede manejar (jamás hombre alguno evitó un terremoto, detuvo un volcán, atajó un ciclón ni se hizo inmune a los accidentes). Acepta el hecho de que el hombre es, al fin y al cabo, insignificante. En ese momento siente la necesidad de que exista Dios, porque si no lo hay ¿qué significado pudo haber tenido su propia existencia?

Reflexiona también en forma muy específica: que el hombre, si bien ha logrado en gran medida do-

minar el átomo, no ha podido controlar las células enloquecidas del tejido canceroso, ni lograr la restauración de células nerviosas lesionadas, ni impedir los deterioros que produce la edad. Por eso pronto le fallará el corazón o el cerebro. Aunque admira a los que sondean una franjita del espacio infinito, a nadie conoce que sea capaz de explorar más que vaguísimamente el tiempo y conocer el futuro, lo cual resultaría muchísimo más útil que su información acerca de otros mundos.

Ve a cada paso las evidencias de una ciencia, tecnología y riquezas fabulosas, pero también, al lado de ellas, aún invictas, ve el hambre, la desnudez y la ignorancia. Sabe que escuchamos y vemos al instante, mediante la radio y la televisión, a los habitantes de las antípodas, que también pueden escucharnos y vernos con la misma precisión y rapidez; pero se descorazona ante el hecho de que no nos entendemos. Fácil sería prolongar aún más esta lista ya extensa de contrastes dolorosos.

No es necesario, sin embargo, llegar uno a una desesperanza extrema ni hallarse al borde del sepulcro para darse cuenta de la pequeñez humana y de su necesidad de Dios. Tampoco es imprescindible ser objeto de un milagro para reconocer su existencia y su interés en las personas. "Los cielos cuentan la gloria de Dios, y el firmamento anuncia la obra de sus manos".⁴ "Porque las cosas invisibles de él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, siendo entendidas por medio de las cosas hechas, de modo que [los ateos] no tienen excusa. Pues habiendo conocido a Dios... se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido. Profesando ser sabios, se hicieron necios".⁵

La misma capacidad de razonar que ha envanecido a algunos al punto de sugerir la "muerte de Dios", debería acercarlos a él. El pensamiento es una de las mayores maravillas de la creación armónica y bella, y la necesidad que en él hallamos de Dios —lo que induce a un "cristiano ateo" a orar— es una prueba de que instintivamente, por así decirlo, lo reconocemos. Por eso no es posible ser feliz si uno se desliga de la fuente creadora y sustentadora de todo. Le faltará el asidero, o el centro de gravedad. De ahí que pueda ser arrastrado de las pasiones por el lodo; y le faltará, desde luego, la dignidad. "Venid luego, dice Jehová, y estemos a cuenta".⁶ El hombre necesita la fe en un Dios real, personal y amoroso, como fundamento sólido para una vida segura y feliz. □

(1) Efesios 2:12. (2) Jeremías 2:13. (3) a) A. T. Robinson, *Honest to God*, Westminster Press, Filadelfia (EE. UU.), 1963. b) Gabriel Vaughan, *The Death of God: The Culture of Our Post-Christian Era*, George Braziller, Nueva York, 1961. c) Harvey Cox, *The Secular City: Secularization and Urbanization in Theological Perspective*, Macmillan, Nueva York, 1965. d) William Hamilton, *The New Essence of Christianity*, Association Press, Nueva York, 1961. e) Thomas J. J. Altizer, *The Gospel of Christian Atheism* (en prensa). f) Paul van Buren, *The Secular Meaning of the Gospel*, Macmillan, Nueva York, 1963. (4) Salmo 19:1. (5) Romanos 1:20-22. (6) Isaías 1:18.



la Gran Solución de los Problemas del Hombre

ELENA G.
DE WHITE

1

Para Redimir a la Humanidad

LA NATURALEZA y la revelación a una dan testimonio del amor de Dios. Nuestro Padre celestial es la fuente de vida, sabiduría y gozo. Mirad las maravillas y bellezas de la naturaleza. Pensad en su prodigiosa adaptación a las necesidades y a la felicidad, no solamente del hombre sino de todos los seres vivientes. El sol y la lluvia que alegran y refrescan la tierra; los montes, los mares y los valles, todos nos hablan del amor del Creador. Dios es el que suple las necesidades diarias de todas sus criaturas. Ya el salmista lo dijo en las bellas palabras siguientes: "Los ojos de todos miran a ti, y tú les das su alimento a su tiempo. Abres tu mano, y satisfaces el deseo de todo ser viviente" (Salmo 145:15, 16).

Dios hizo al hombre perfectamente santo y feliz; y la hermosa tierra no tenía, al salir de la mano del Creador, mancha de decadencia, ni sombra de maldición. La transgresión de la ley de Dios, de la ley de amor, fue lo que trajo consigo dolor y muerte. Sin embargo, en medio del sufrimiento resultante del pecado se manifiesta el amor de Dios. Está escrito que Dios maldijo la tierra por causa del hombre (Génesis 3:17). Los cardos y espinas, las dificultades y pruebas que colman su vida de afán y cuidado, le fueron asignados para su bien, como parte de la preparación necesaria, según el plan de Dios, para levantarle de la ruina y degradación que el pecado había causado. El mundo, aunque caído, no es todo tristeza y miseria. En la na-

turalidad misma hay mensajes de esperanza y consuelo. Hay flores en los cardos, y las espinas están cubiertas de rosas.

"Dios es amor" está escrito en cada capullo de flor que se abre, en cada tallo de la naciente hierba. Los hermosos pájaros que con sus preciosos cantos llenan el aire de melodías, las flores exquisitamente matizadas que en su perfección lo perfuman, los elevados árboles del bosque con su rico follaje de viviente verdor, todos atestiguan el tierno y paternal cuidado de nuestro Dios y su deseo de hacer felices a sus hijos.

La Palabra de Dios revela su carácter. El mismo declaró su infinito amor y piedad. Cuando Moisés dijo a Dios: "Ruégote me permitas ver tu gloria", Jehová respondió: "Yo haré que pase toda mi benignidad ante tu vista" (Exodo 33:18). Tal es su gloria. El Señor pasó delante de Moisés y clamó: "Jehová, Jehová, Dios compasivo y clemente, lento en iras y grande en misericordia y fidelidad; que usa de misericordia hasta la milésima generación; que perdona la iniquidad, la transgresión y el

pecado" (Exodo 34:6). El es "lento en iras y grande en misericordia" (Jonás 4:2), "porque se deleita en la misericordia" (Miqueas 7:18).

Dios unió consigo nuestros corazones, mediante innumerables pruebas de amor en los cielos y en la tierra. Valiéndose de las cosas de la naturaleza y los más profundos y tiernos lazos que el corazón humano pueda conocer en la tierra, procuró revelársenos. Con todo, estas cosas sólo representan imperfectamente su amor.

El Hijo de Dios descendió del cielo para revelar al Padre. "A Dios nadie jamás le ha visto: el Hijo unigénito, que está en el seno del Padre, él le ha dado a conocer" (S. Juan 1:18). "Ni al Padre conoce nadie, sino el Hijo, y aquel a quien el Hijo lo quisiere revelar" (S. Mateo 11:27). Cuando uno de sus discípulos le dijo: "Muéstranos al Padre", Jesús respondió: "Tanto tiempo hace que estoy con vosotros, ¿y todavía no me conoces, Felipe? el que me ha visto a mí, ha visto al Padre; ¿cómo pues dices tú: Muéstranos al Padre?" (S. Juan 14:8, 9).

Jesús dijo, describiendo su misión terrenal: Jehová "me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado para proclamar libertad a los cautivos, y a los ciegos recobro de la vista; para poner en libertad a los oprimidos" (S. Lucas 4:18). Esta era su obra. Anduvo haciendo bien y sanando a todos los oprimidos de Satanás.

Había aldeas enteras donde no se oía un gemido de dolor en casa alguna, porque él había pasado por ellas y sanado a todos sus enfermos. Su obra demostraba su unción divina. En cada acto de su vida revelaba amor, misericordia y compasión; su corazón rebosaba de tierna simpatía por los hijos de los hombres. Se revistió de la naturaleza del hombre para poder simpatizar con sus necesidades. Los más pobres y humildes no tenían temor de allegársele. Aun los niños se sentían atraídos hacia él. Les gustaba subir a sus rodillas y contemplar su rostro pensativo, que irradiaba benignidad y amor.

Jesús vivió, sufrió y murió para redimirnos. Se hizo "Varón de dolores" para que nosotros fuésemos hechos participantes del gozo eterno. Dios permitió que su Hijo amado, lleno de gracia y de verdad, viniese de un mundo de indescriptible gloria a esta tierra corrompida y manchada por el pecado, obscurcida por la sombra de muerte y maldición. Permitió que dejase el seno de su amor, la adoración de los ángeles, para sufrir vergüenza, insultos, humillación, odio y muerte. "El castigo de nuestra paz cayó sobre él, y por sus llagas nosotros sanamos" (Isaías 53:5). ¡Miradlo en el desierto, en el Getsemaní, sobre la cruz! El Hijo inmaculado de Dios tomó sobre sí la carga del pecado. El que había sido uno con Dios sintió en su alma la terrible separación que el pecado crea entre Dios y el hombre. Esto arrancó de sus labios el angustioso clamor: "¡Dios mío, Dios mío! ¿por qué me has desamparado?" (S. Mateo 27:46). Fue la carga del pecado, el reconocimiento de su terrible enormidad y de la separación que causa entre el alma y Dios, lo que quebrantó el corazón del Hijo de Dios.

Pero este gran sacrificio no fue hecho para crear amor en el corazón del Padre hacia el hombre, ni para moverle a salvarnos. ¡No! ¡No! "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito" (S. Juan 3:16). Si el Padre nos ama no es a causa de la gran propiciación, sino que él proveyó la propiciación porque nos ama. Cristo fue el medio por el cual el Padre pudo derramar su amor infinito sobre un mundo caído. "Dios estaba en Cristo, reconcilian-

do consigo mismo al mundo" (2ª Corintios 5:19). Dios sufrió con su Hijo. En la agonía del Getsemaní, en la muerte del Calvario, el corazón del Amor infinito pagó el precio de nuestra redención.

El precio pagado por nuestra redención, el sacrificio infinito que hizo nuestro Padre celestial al entregar a su Hijo para que muriese por nosotros, debe darnos un concepto elevado de lo que podemos llegar a ser por intermedio de Cristo. Al considerar el inspirado apóstol Juan la "altura", la "profundidad" y la "anchura" del amor del Padre hacia la raza que perecía, se llena de alabanzas y reverencia, y no pudiendo encontrar lenguaje adecuado con que expresar la grandeza y ternura de ese amor, exhorta al mundo a contemplarlo. "¡Mirad cuál amor nos ha dado el Padre, que seamos llamados hijos de Dios!" (1ª S. Juan 3:1 [versión Hispano-americana]). ¡Cuán valioso hace esto al hombre! Por la transgresión, los hijos de los hombres son hechos súbditos de Satanás. Por la fe en el sacrificio expiatorio de Cristo, los hijos de Adán pueden llegar a ser hijos de Dios. Al revestirse de la naturaleza humana, Cristo eleva a la humanidad. Al vincularse con Cristo, los hombres caídos son colocados donde pueden llegar a ser en verdad dignos del título de "hijos de Dios".

Tal amor es incomparable. ¡Que podamos ser hijos del Rey celestial! ¡Promesa preciosa! ¡Tema digno de la más profunda meditación! ¡Incomparable amor de Dios para con un mundo que no le amaba! Este pensamiento ejerce un poder subyugador que somete el entendimiento a la voluntad de Dios. Cuanto más estudiamos el carácter divino a la luz de la cruz, mejor vemos la misericordia, la ternura y el perdón unidos a la equidad y la justicia, y más claramente discernimos las pruebas innumerables de un amor infinito y de una tierna piedad que sobrepuja la ardiente simpatía y los anhelos sentimientos de la madre para con su hijo extraviado.

"Romperse puede todo lazo humano, separarse el hermano del hermano, olvidarse la madre de sus hijos, variar los astros sus senderos fijos; mas ciertamente nunca cambiará el amor providente de Jehová". □

¿Un Apolo en busca de Dios y la felicidad?

¿Hacia dónde dirigiría Ud. su Apolo para hallar al Creador de este vasto Universo?

LOS HIJOS QUE HUYEN DEL HOGAR

Por RAMON ARAUJO CUEVAS

"¡POR FAVOR, suéltame! ¡Llamaré a la policía! ¡Déjame!"

Pero como la lucha era desigual, Manolo logró sujetar fuertemente el brazo de Jorge e inyectarlo. Acto seguido, Jorge corrió zigzagueando hasta perderse en el recodo de la estrecha calle, temeroso de entrar en un nuevo forcejeo con su agresor.

Manolo, que esperaba el efecto inmediato del líquido inoculado, sonreía mientras tocaba sus bolsillos en busca de un lugar adecuado para su aguja hipodérmica, confiando en que, dentro de poco, Jorge regresaría buscándolo celosamente.

En efecto, no pasó mucho tiempo antes que Jorge, después de disfrutar brevemente de un placer inusitado, volviera buscando con afán a su "bienhechor".

—Claro que puedo darte un poquito más —fue la respuesta de Manolo, cuando Jorge insistió en obtener otra porción de la inyección que le había sido aplicada—, pero lo haré cuando me traigas cinco dólares de tu casa.

Jorge, a quien habían inyectado una dosis de una droga narcótica en un rincón de la ciudad de San Juan, daba ahora el segundo paso en la senda de los delincuentes. En lo sucesivo no escatimaría esfuerzo ni desperdiciaría sagacidad alguna para robar, aun en perjuicio del alimento del hogar, para complacer el mórbido apetito que lo iría dominando hasta quitarle la capacidad física de resistirlo.

Hechos como el que acabamos de referir suceden diariamente en las grandes ciudades. Sin embargo, éstos han dejado de ser noticias sensacionales para convertirse en realidades que, aunque trágicas,

pasan inadvertidas ante otras preocupaciones que encara nuestro mundo. Ya no nos asusta saber que, como en el caso de Manolo y Jorge, los reformatorios se llenan de niños delincuentes, o que éstos, bajo los efectos de las drogas, han llevado prematuramente al sepulcro a algún modesto comerciante; o han asaltado alguna institución en su búsqueda alocada de la "cura".

A esto se suman los casos de franca violación de las leyes morales. Se da rienda suelta al deseo incontrolable por las experiencias sexuales. Se producen luchas callejeras entre grupos de adolescentes y se cometen asesinatos, por los más insignificantes motivos. En un matutino dominicano, apareció no hace mucho la siguiente noticia: "Dos hermanos adolescentes de 15 y 13 años, respectivamente, están acusados de asesinato en conexión con el fuego que quemó su hogar y mató a sus padres y a diez hermanos", porque éstos se oponían a supuestas relaciones amorosas.

La familia moderna se desarrolla en un clima de temor e inquietud provocado por la rebeldía que florece profusamente en el corazón de los futuros hombres del mañana. Algunos observadores hallarán en los juegos de azar, el tráfico de narcóticos, las revistas pornográficas y los vehículos informativos, una motivación para el desarrollo de la delincuencia. Pero, ¿por qué no considerar, junto con esos detalles, la influencia ambiental recogida por el joven en sus primeros años? Todo lo demás es una secuela incuestionable de este importante asunto.

La revista *Times* informó hace algún tiempo que "anualmente

cientos de niños en toda la América eran flagelados y muertos por sus padres". Los que puedan escapar con vida de una situación semejante tendrán sobrados motivos para incubar en su espíritu odio y rencor. Se quejaba un padre de que sus hijos abandonaban el hogar apenas alcanzaban los 14 años, para no regresar más. Nos tocó hablar con uno de sus hijos. Al interrogarlo, nos refirió los frecuentes e inhumanos castigos a que, justa o injustamente, era sometido, a cambio de los trabajos que desde su temprana edad debía realizar para contribuir al sostenimiento de la numerosa familia, que sus padres aumentaban en forma irresponsable. Esa familia ya se componía de catorce hijos. "Por eso —decía el niño—, decidí separarme del hogar en la primera oportunidad".

Esa conducta de los padres puede revelar que ellos no conocen otra manera de disciplinar, o que los mismos castigos les fueron infligidos a ellos en la niñez y, consciente o inconscientemente, aprovechan la debilidad del hijo para lograr su desquite. Cae por su peso que los niños deben ser castigados con previas explicaciones.

Es frecuente oír a la madre decir: "Te las estoy guardando todas; un día de éstos me las pagarás". O, lo que es más común: "Cuando venga tu padre, se las contaré todas". En el primer caso, el niño recibirá castigos por actos que ya no recuerda. Dichos castigos no podrán ejercer su poder curativo. El segundo caso siempre sorprende al padre cuando llega cansado y ansioso de disfrutar de solaz y esparcimiento en el hogar. La queja le despierta el mal humor, su estado de ánimo se descontrola, y lo que el niño recibe a veces no es castigo, sino la descarga emocional de un padre que se venga.

No asume una actitud correcta la madre que regaña al niño diciéndole que se lo dirá al padre cuando regrese. No debe desarrollarse en el carácter del niño la idea de que su padre es un verdugo. Llegará la ocasión en que no se someterá al padre porque no está en la casa, ni a la madre, pues sabe que ella ha delegado esa responsabilidad. Es menester hacerle sentir el valor de la autoridad materna, pues, de todos modos, es ella la

que estará más tiempo con el niño y, por ende, necesitará hacer uso mayor de ese recurso.

Enseñémosle al niño a respetarnos en un clima de amorosa convivencia familiar. En el hogar los padres deben ser un mudo testimonio de lo que esperan ver revelado en el carácter del hijo. Las reuniones sociales de la familia que estén salpicadas de bromas que, indirectamente, lleven alguna intención mortificante, o estén acompañadas de términos enojosos, no podrán dar al niño una muestra de respeto y consideración a los demás.

Que no se escape en la orientación del niño el culto a la veracidad. Estamos de acuerdo con el autor que dijo: "La mentira es siempre reprensible. Entre todos los defectos que nos esforzamos por corregir en el niño, la mentira es uno de los que más a menudo nos vencen e irritan" (Raymundo Beach, *Nosotros y nuestros hijos*, pág. 83). Pero la fuente de este grave mal hay que buscarla en el hogar. No faltan incidentes como el de la señora que no quería verse con el cobrador y, advirtiéndolo su presencia por la ventana, llamó al pequeño de la casa y le dijo: "Cuando venga el cobrador a la puerta, dile que no estoy aquí".

Por otra parte, "cuando se hace creer a los niños una cantidad de cosas irreales bajo el pretexto de que ellos las acepten, se corre el riesgo de provocar resultados desagradables y abrir una vía hacia la mentira" (Sergio V. Collins, *Problemas de la vida familiar y su solución*, pág. 160). El clásico "cuco", que por muchos años ha

sido el remedio buscado por padres que querían serenar a los hijos o hacerles dormir fuera de tiempo, ha crecido como una semilla venenosa, esparciéndose en su ser y deformando su personalidad. Por otra parte, los infundios le dejan al chico el camino expedito para que use libremente la mentira, una vez que compruebe que aquéllos eran inverosímiles.

Permitir que los jóvenes entren en la sociedad con una personalidad deformada, es llevarlos a cometer excesos a fin de no ser rechazados por el grupo. El estado de temor y ansiedad provoca en ellos la necesidad de la seguridad que les negaron las incompatibilidades familiares, la ausencia de calor materno y la carencia de una orientación religiosa. En su marcha por caminos extraviados, los pequeños hallan abiertas las puertas de las drogas, las bebidas embriagantes y los vicios.

El alimentar esos vicios requiere un dinero que el joven no tiene y que, de seguro, sus padres le negarán conociendo los fines. Entonces acudirán a su mente los planes de robo que en diversas formas aprendiera del cine y la televisión, dos factores muy efectivos y directamente responsables de los deslizos de nuestra juventud. A veces la madre, entregada a los quehaceres del hogar, y el padre, empeñado en sus negocios, han dejado la educación de sus hijos a cargo del televisor. Han constituido al niño en amo del aparato. "Lo traje para ti, para que lo uses y no salgas a la calle ni molestes a tu madre", se le dice. Ahora el niño, dueño y señor de la pantalla, elige sus

El tablero de anuncios de la estación de policía más próxima al barrio de los hippies en la ciudad de San Francisco está lleno de fotografías de jovencitos desaparecidos de sus casas, cuyos padres temen que hayan ido a parar a ese lugar.



"¡CARIS! ¡Caris!" La voz de mi madre penetró hasta las profundidades de mi inconsciencia, y me sacó de un profundo sueño, señalando así el comienzo de un nuevo día. Desde mi más temprana niñez había oído a mi madre repetir y practicar el siguiente consejo: "Habla con Dios antes de hablar con los hombres". Por eso, antes de abandonar la cama, conversé con Jesús en oración, le agradecí por el descanso de la noche, y le pedí que me guiara durante el día.

Mi madre nos decía muy a menudo a mis hermanos y a mí: "El que sale de la cama sin antes hablar con Jesús, dará muchos malos pasos durante el día". Tanto ella como mi padre hacían su plegaria a Dios cada mañana antes de conversar entre ellos.

Aún recuerdo muchos consejos oportunos que oí de labios de mis padres, tales como: "Por la mañana, el primer pensamiento del cristiano debería dirigirse hacia

programas, y éstos se encargan de poblar su mente con materiales de baja moral. Aprenderá lecciones de cómo evadir a la policía después de un robo perfecto. Verá exaltados el odio y el engaño, y cultivará prematuramente y en forma distorsionada los instintos sexuales.

Estos elementos han formado la personalidad del niño, y uno de esos "héroes", el que se plasmó con mayor vigor en su mente, es ahora el modelo a seguir en la trayectoria de su vida.

La sociedad, temerosa de que esta urdimbre de males termine por destruirla en su totalidad, ha puesto en las manos de educadores, psicólogos y médicos, y en los institutos de rehabilitación, la tarea de encontrar el camino a la reintegración de la familia a un plano de normalidad.

Sin embargo, sólo el regreso a Dios y la relación personal con Cristo constituye el secreto, no sólo para detener la ola de pesar que enluta a la familia, sino también

Dios". "Que tu primera acción matinal sea consagrarte a Dios". "Un minuto de oración en la mañana evitará una hora de confusión por la noche".

Poco después de levantarnos nos encontrábamos sentados a la mesa, pero no desayunábamos sin antes dedicar unos momentos al culto familiar. Papá comenzaba el canto:

para reestructurar los hogares divididos, para unir los corazones con amor coherente y para devolver la tranquilidad y la seguridad a los jóvenes que se tambalean en la incertidumbre.

Muy a tiempo llega la Palabra de Dios con este admirable consejo que, a medida que los años se suceden, adquiere mayor frescura y se hace más necesario: "Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento" (Eclesiastés 12:1). El solo hecho de atender a este consejo inspirado dejará todo el pasado en el olvido y devolverá a la vida la paz y la alegría que Dios quiso poner en la familia cuando ésta fue creada.

Llevemos a nuestros niños ante el Padre celestial con la feliz determinación de ayudarlos a pensar en "todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre" (Filipenses 4:8). □

El Fundamento de un Hogar Feliz

Por CARIS H. LAUDA

*"Por la mañana, ¡oh Señor!,
elevo a ti mi voz;
a tu buen nombre doy loor
con gratitud, mi Dios.
"En la mañana eterna, pues,
contigo cuando esté,
yo del Cordero y de Moisés
el himno entonaré".*

A continuación mi padre leía un pasaje de las Sagradas Escrituras, ya que, como decía a menudo, "debemos leer lo que Dios dice antes de que leamos lo que los hombres han escrito". Luego oraba fervientemente por todos nosotros, y finalizábamos orando el Padrenuestro a coro.

El desayuno era siempre una ocasión de alegría. El amor de Dios producía en nosotros compañerismo, amor y gratitud; la inscripción que se leía en una placa que colgaba de una de las paredes era una realidad en nuestra familia. Cristo era en verdad "la cabeza de este hogar, el huésped invisible en cada comida".

Después de comenzar el día en tal forma, todos los miembros de la familia estábamos listos para ir al trabajo, a la escuela o a nuestras tareas diarias. Disfrutábamos de seguridad, ya que sentíamos que el poder y la fortaleza del cielo estaban a nuestra disposición, y que participábamos de la felicidad y la paz que Jesús concede.

Cuando el sol declinaba, nos encontrábamos nuevamente reunidos alrededor de la mesa, comentando las experiencias del día, y agradeciendo a Dios por los alimentos que nos concedía, así como por su pro-



GALLOWAY

tección. Al terminar la cena, mi madre nos invitaba a pasar a la sala para nuestro culto vespertino. Pronto resonaban nuestras voces entonando las palabras de nuestros himnos favoritos. Luego, mi padre estudiaba con nosotros una porción de las Escrituras y se terminaba el culto con una o dos oraciones.

Cada uno de nosotros tenía deberes específicos que cumplir. El tiempo volaba. Pronto era la hora de recogernos y antes de dormirnos elevábamos nuestro corazón a Dios, le dábamos las gracias por habernos protegido y le pedíamos que cuidara nuestro sueño. De esta forma, "comenzábamos y terminábamos el día con Dios". Estoy convencido de que la seguridad y estabilidad de que disfrutábamos en nuestra vida y nuestras relaciones familiares se debía exclusivamente a que mis padres se adherían en forma total al programa que he descrito previamente.

Una escritora religiosa, Elena G. de White, ha dicho: "Debe enseñarse a los niños a respetar y reverenciar la hora de oración. Antes de salir de la casa para ir a trabajar, toda la familia debe ser convocada, y el padre, o la madre en ausencia del padre, debe rogar con fervor a Dios que los guarde durante el día. Acudid con humildad, con un corazón lleno de ternura, presintiendo las tentaciones y peligros que os acechan a vosotros y a vuestros hijos, y por la fe atad a estos últimos sobre el altar, solicitando para ellos el cuidado del Señor. Los ángeles ministradores guardarán los niños

así dedicados a Dios. Es el deber de los padres creyentes levantar así, mañana y tarde, por ferviente oración y fe perseverante, una valla en derredor de sus hijos" (*Joyas de los testimonios*, tomo I, pág. 147).

"Los hijos a quienes se ha enseñado a someter su voluntad y sus deseos a sus padres, estarán mejor dispuestos a entregar sin dilación su voluntad a Dios, y se dejarán controlar por el Espíritu de Cristo" (*Mensajes selectos*, tomo 2, pág. 504).

He aquí cuatro reglas sencillas:

"Comienza el día con Dios. Póstrate ante su presencia; eleva tu corazón a su morada y procura compartir su amor.

"Abre las Escrituras, y lee de ellas una porción que santifique tus pensamientos y consuele tus tristezas.

"Vive el día con Dios. No importa en qué trabajos, no importa dónde te encuentres, tu Hacedor estará siempre muy cerca de ti.

"Concluye tu día con Dios, confíesale tu mal proceder; confía en su sangre purificadora, y ruégale que te vista de su justicia inmaculada".

(Anónimo).

Sí, todos nosotros podemos tener un hogar feliz si colocamos a Jesús primero en todo lo que hagamos y digamos o emprendamos. El proveerá la estabilidad que necesitamos nosotros, nuestros hogares y nuestros negocios. Y, lo que es aún más precioso, nos concederá la confianza para no desmayar en el presente, y para enfrentar el futuro con resolución. □

SE PUEDE SER FELIZ

Al ver la luz de un nuevo día que despeja las tinieblas y llama al trabajo.

Al sentirse descansado, sano y fuerte, con renovados ánimos para proseguir la lucha de la vida diaria.

Al dirigir una sonrisa al niño que se despierta, y que la devuelve con un candor que vivifica.

Al crear algo nuevo con nuestras manos o con nuestra inteligencia, por sencillo que sea.

Al contemplar el infinito cielo azul, el brillante verdor del follaje de un árbol o el delicado matiz de una flor.

Al recibir el cariñoso saludo de un amigo, o noticias de un ser querido muy distante.

Al ayudar a un anciano a cruzar una calle, o al cargar un bulto para aliviar a un fatigado viajero.

Al practicar los buenos hábitos que conservarán la salud.

Al escuchar con simpatía a alguien que está desalentado y necesita nuestro apoyo.

Al saber que la miseria que existe sobre la tierra es un estado transitorio, consecuencia del pecado, que ha de acabar pronto.

Al ofrecer al que sufre el consuelo que el cielo depara al que se apresta a recibirlo.

Al recibir el perdón por una falta cometida.

Al agradecer los favores recibidos.

Al mirar el porvenir con optimismo.

Al dar de lo nuestro a los que tienen menos que nosotros.

Al regocijarse en el éxito de los demás.

Al trabajar en pro de la orientación de la juventud.

Al promover la armonía y la comprensión entre los esposos.

Al olvidarnos de nosotros mismos en pro de los demás.

Al descubrir una verdad.

Al poseer una limpia conciencia.

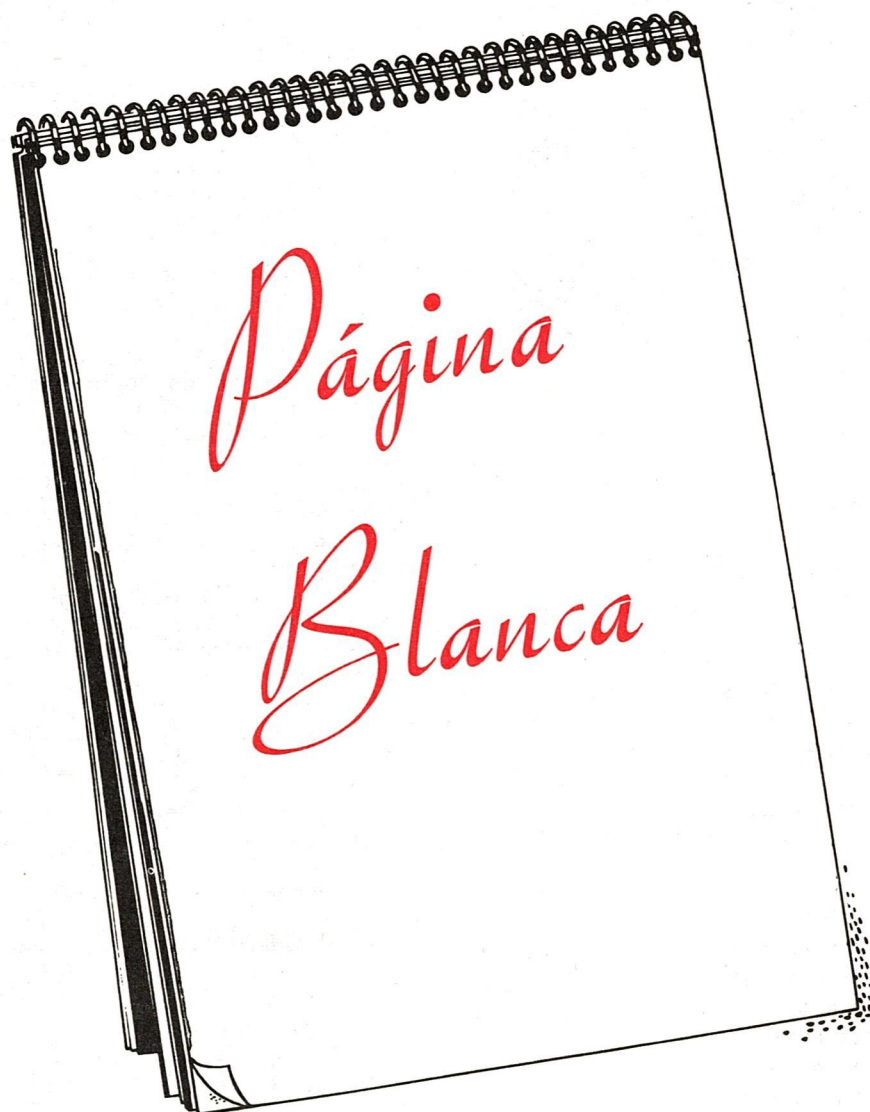
Al afrontar el dolor, si lo aceptamos como una invitación a pulir nuestro carácter.

Al dedicar diariamente una porción de nuestro tiempo a la devoción personal.

Al saber que Dios nos ama a pesar de nuestras imperfecciones.

Se puede ser feliz, en fin, con las pequeñas grandes cosas que constituyen la vida, por medio de una correcta actitud mental, una fe inquebrantable en Dios y la tranquilidad que produce una vida en armonía con el plan del Creador.

ANA G. DE HEIN



Por **LORENZO J. BAUM**

Director de la revista Juventud

UNA página blanca sugiere un mundo de posibilidades. Limpia y tersa, misteriosa y sugestiva, espera los trazos de nuestra mano para cobrar vida con un mensaje que llevará aliento o desánimo, seguridad de paz o fragor de guerra, alegría o tristeza, amor u odio, amargura de hiel o luz de esperanza al corazón de alguien conocido o a millones de seres que por azar se crucen con ella.

Una página blanca lleva latente una obra inmortal, o la intrascendencia de las cosas comunes y vulgares, a las que sepulta el olvido. Unos pocos pentagramas y contadas líneas de palabras bastaron para crear la más celebrada canción patria del mundo, "La Marsellesa", y su autor, Rouget de Lisle, inscribió su nombre entre los inmortales con ésa su única obra.

A Abrahán Lincoln le bastó un trozo de papel en blanco para escribir su famoso discurso de Gettysburg, una joya de la literatura inglesa. La más conocida y tierna canción de Navidad, "Noche de Paz", escrita hace un siglo y cantada por millones de almas en todo el mundo en las felices fiestas navideñas, no necesitó más que una página para surgir a la existencia y elevar el espíritu humano con su maravilloso mensaje. En una sola página caben algunas de las más bellas poesías, una sola de las cuales bastaría para immortalizar el nombre de su autor.

Dócilmente, una página blanca se somete a la obra de nuestra mano para materializar nuestro pensamiento y comunicarlo a otros, o recordárnoslo cuando el olvido comienza a poner su pátina sobre él. Por ella cobra vida propia, independiente de nosotros, y se perpetúa más allá de nuestra corta existencia. Desde ese momento dirá a otras almas lo que sentimos, pensamos, esperamos, amamos o aborrecemos. Será para los demás la imagen de lo que somos.

Una página blanca encierra la posibilidad del bien o del mal para cada uno de nosotros. De nosotros depende su destino que se cumpla en frutos de bien.

Así también ocurre en la existencia de todo ser humano. Cada día, desde que tiene uso de razón hasta su último aliento, la vida abre para él una nueva página, blanca, limpia, en la que registrará consciente o inconscientemente, quiéralo o no, su existencia diaria: palabras pronunciadas, acciones, pensamientos y motivos que lo dinamizan. Y con cada página irá completando el libro de su vida, la historia de su paso por este mundo, el testimonio irrecusable de su carácter y personalidad.

Querido amigo, ayer tú y yo hemos escrito otra página más en el libro de la vida. Hoy estamos en la tarea de completar una más. Y mañana, si tenemos la gracia de ver de nuevo la luz del sol, tendremos una nueva página blanca que nos invita, nos desafía y nos obliga a llenarla con las realizaciones, actitudes y sentimientos de un nuevo día. La de ayer ya no puede ser corregida. Lo que hemos escrito hoy tampoco. Ningún poder humano es capaz de borrar el registro de lo malo que hemos hecho. Sólo el perdón divino. ¿Qué haremos con lo que nos resta de la de este día y con la de mañana? ¿Escribiremos una acción que quede immortalizada como un ejemplo de bien para los demás, o algo de lo cual tengamos que arrepentirnos y que envenene el espíritu de algún semejante?

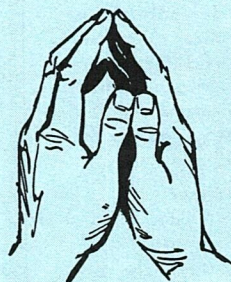
Las vidas malas y las vidas buenas no se construyen de golpe, sino paso a paso. Así como un libro no se juzga por unas pocas páginas, sino por su contenido total, tampoco la vida personal se mide por unos pocos días de existencia, sino por la obra completa de los años vividos.

Pero es la suma de las páginas lo que forma un libro, y es la suma de los días lo que hace una existencia. Por lo tanto, el secreto de lo que seremos al final de ella no es preocuparnos por el ayer, porque eso ya no tiene remedio; ni por el mañana, porque todavía no nos pertenece, sino por el día de hoy, el presente, del cual somos dueños, el cual podemos plasmar con la

ayuda de Dios. De nosotros depende enteramente lo que hacemos con nuestra vida. El sólo puede ayudarnos cuando buscamos su auxilio, porque nunca avasalla nuestra voluntad, ni impide nuestra elección. Nos hizo criaturas libres y, por lo tanto, responsables de nuestro destino.

Querido amigo, cada día es una nueva oportunidad y una nueva

responsabilidad para nosotros. El mundo tiene derecho de esperar que le devolvamos acrecido lo que hemos recibido, lo que nos dieron otros hombres con su ejemplo digno, su trabajo fecundo, su creación elevadora. Cada día hay una página blanca ante tus ojos. Llénala con acciones, palabras y pensamientos de los que no tengas que arrepentirte nunca. □



PLEGARIA

Dame, Señor, la firme voluntad,
compañera y sostén de la virtud:
la que sabe en el golfo hallar quietud
y en medio de las sombras claridad.

La que trueca en tesón la veleidad
y el ocio en perennal solicitud,
y las ásperas fiebres en salud,
y los torpes engaños en verdad.

Y así conseguirá mi corazón
que los favores que a tu favor debí,
te ofrezcan algún fruto en galardón.

Y aun tú, Señor, conseguirás así
que no llegue a romper mi confusión
la imagen tuya que pusiste en mí.

Adelardo López de Ayala

¿ESTE ES MI PROBLEMA!

Autorizadas respuestas a preguntas concernientes al carácter, al noviazgo, a la familia, al matrimonio, a la religión y a muchos otros aspectos de la vida. Consulte, sin compromiso de su parte.

SECCION A CARGO DE SERGIO V. COLLINS

TEMOR AL RIDICULO

Soy joven y tengo un problema. En la versión de la Biblia autorizada por mi iglesia he leído en Exodo 20:8-11: "Recuerda el día del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás todas tus labores; mas el séptimo día es descanso, consagrado a Yahveh; no harás ningún trabajo... porque en seis días hizo Yahveh el cielo y la tierra, el mar y todo cuanto hay en ellos, y el séptimo descansó; por eso bendijo Yahveh el día del sábado y lo santificó" (Versión católica autorizada de la Biblia de Bover-Cantera). Sé que éste es un mandamiento de Dios, pero ¿qué dirán mis amigos y vecinos si guardo el sábado? Estoy seguro de que se reirán de mí.—Alfredo.

¿Es Ud. un joven de carácter e independiente? Seguramente Ud. no dirige todas sus acciones ni adopta todas sus decisiones pensando en lo que sus vecinos y amigos dirán de Ud. El ridículo y las burlas son el precio que deben pagar los hombres que mantienen ideas y convicciones diferentes de las de la mayoría de la gente. Hoy no tendríamos el beneficio de algunos grandes inventos si hombres como Alejandro Graham Bell (uno de los inventores del teléfono) y Tomás Alva Edison (inventor de la lamparilla eléctrica, del fonógrafo y otros aparatos) hubieran rehusado poner en práctica nuevas ideas mecánicas solamente porque la gente se burlaba de ellos. En la vida hay situaciones que requieren valor y determinación. Especialmente el cristiano que desea obedecer a Dios y que espera recibir la maravillosa recompensa ofrecida por Dios a los que lo aman y hacen su voluntad, debe manifestar resolución y valentía para hacer frente a los que lo ridiculizan.

Si Ud. teme a las burlas de la gente, lea las biografías de los grandes hombres de Dios que en todos los tiempos han sufrido mucho más que el ridículo por haber resuelto ser leales al Todopoderoso. Así obtendrá una nueva idea de lo que significa el amor, la obediencia y la lealtad a Dios, y comprenderá que las burlas de los que desprecian la voluntad divina significan muy poco. Piense en estas palabras que el gran apóstol Pablo escribió al joven Timoteo: "No te avergüences, pues, del testimonio que debes dar a nuestro Señor, ni de mí, su prisionero; antes bien, comparte mis padecimien-

tos por la causa del Evangelio, estribando en la fuerza de Dios" (2ª Timoteo 1:8, versión católica de Bover-Cantera).

No se preocupe a causa de las burlas ni del ridículo, porque Ud. también puede decir con San Pablo: "Reservada me está la corona de la justicia, con la cual me galardónará en aquel día el Señor, el justo Juez; y no sólo a mí, sino también a todos los que habrán aguardado con amor su advenimiento" (2ª Timoteo 4:8, versión católica de Bover-Cantera). ¿Prefiere Ud. estar en buenos términos con sus amistades y vecinos antes que con Dios? ¿Está Ud. dispuesto a hacer lo que ellos piensan que es lo correcto o lo que Dios dice que es lo correcto? Es preferible que sus vecinos se avergüencen de Ud. ahora y no que Cristo se avergüence de Ud. cuando venga en gloria a buscar y recompensar a los que lo aman. (San Marcos 8:38.)

"SOY LA MAS DESDICHADA"

Antes de venir a los Estados Unidos yo pesaba 52 k (115 libras), y ahora, aunque tengo sólo 16 años, ya peso 70 k (155 libras). Por más que me pongo a dieta no rebajo. Esto hace que me sienta la muchacha más desdichada. Le ruego que me ayude.—Ana.

En primer lugar debo advertirle que Ud. no debe tomar ninguna clase de píldoras para adelgazar recomendadas en televisión, radio o revistas, o recetas por amigos bien intencionados, porque éstas pueden ser muy perjudiciales. El único que está capacitado para recetárselas es su médico.

Ud. ha subido de peso probablemente debido al cambio del régimen

de alimentación. En EE. UU. casi todos los alimentos están "enriquecidos" con vitaminas, minerales y otros elementos. Además, hay abundancia de mantequilla, crema, helados, galletitas dulces, chocolates, y otros productos en los que abunda el azúcar; y hay gran variedad de bebidas o refrescos dulces. Tal vez Ud. ha comido estos productos en exceso, sin pensar en el resultado. Y a esto posiblemente se añada el hecho de que Ud. está haciendo poco ejercicio, o bien nada. Puede ocurrir también que Ud. pasa largos períodos frente al televisor, privándose así de una actividad indispensable para consumir los materiales proporcionados por los alimentos que ingiere, los cuales se depositan en forma de grasa o gordura.

Si quiere adelgazar debe usar de toda su voluntad y dejar de comer chocolates, caramelos, helados, galletitas dulces, mermeladas, bebidas gaseosas dulces y otros productos con azúcar y grasa. Es indispensable que vea a su médico para que él establezca si se ha producido un mal funcionamiento de las glándulas, porque en ciertos casos esto hace engordar. De cualquier manera él es quien debe darle la dieta equilibrada que Ud. debe seguir. Su éxito dependerá de la forma como Ud. lleve a cabo las indicaciones del facultativo.

SUSTANCIAS VENENOSAS

¿Qué sustancias pueden ser venenosas para los niños?—Ramiro L.

En una casa se utilizan muchos productos que pueden resultar dañinos para los niños, especialmente si éstos son pequeños: medicamentos, particularmente la aspirina con sabor dulce; los derivados del petróleo, tales como el kerosene, la bencina, líquidos para lustrar muebles; detergentes, aguarrás, insecticidas; diversas clases de cosméticos.

Estas sustancias tan comunes son peligrosas debido a que los niños pequeños no saben leer ni razonar, y porque exploran un mundo desconocido para ellos usando la vista, la audición, el tacto, el gusto y el olfato. Por esto se llevan a la boca sustancias cuya acción puede ser fatal. Por esta razón hay que poner fuera del alcance de los niños las medicinas y los productos que pueden ser peligrosos para ellos.



NOTICIAS



de INTERES

► Casi nueve mil pozos petrolíferos han sido perforados ya en las diversas plataformas continentales (porción de lecho marino que bordea los continentes) de nuestro planeta.

► Por las carreteras del mundo viajan hoy automóviles de unas 150 marcas diferentes, incluyendo el Mzma, el Peykan y el Warzwa.

► La Compañía de Ferrocarriles Sudafricanos opera una de las redes ferroviarias más grandes del mundo; cuenta con unos 32 mil kilómetros de vías férreas, de los cuales hay más de ocho mil que están electrificados.

► La ciudad del Cairo, que cuenta con más de cuatro millones de habitantes, concentrados en 215 kilómetros cuadrados de terreno, celebró en 1969 el cumplimiento de su primer milenio de existencia. Se dice que un grupo de musulmanes pertenecientes a la secta de los Fatimitas fundó la ciudad el 6 de julio del año 969 de nuestra era.

► Los neumáticos (llantas de automóviles) gastados, que hoy se desechan por millones, podrían llegar a ser en el futuro una fuente de valiosas sustancias químicas así como de gas para la calefacción y la producción de fuerza motriz. En recientes investigaciones se obtuvieron cantidades sorprendentes de valiosos productos químicos, derivados líquidos del petróleo, gases y alquitrán, al calentar las llantas en un reactor comúnmente usado para analizar las propiedades del carbón. En una serie de pruebas hechas a 500° C, por cada tonelada de llantas que se procesó se recobraron hasta 530 litros de aceites, y casi 43 metros cúbicos de gas comparable en contenido calórico al gas natural.

► Los científicos estarían satisfechos si pudieran desarrollar un método que les permitiera exterminar a las moscas comunes con la misma rapidez con que éstas nacen. Durante el verano, una pareja de moscas puede dar origen a cerca de *doscientos quintillones* (el número 2 seguido de 20 ceros) de descendientes.

► La descarga de las aguas del río Amazonas, cuyo volumen es mayor que el de los tres ríos que le siguen en tamaño, combinados, endulza las aguas del Atlántico hasta unos ciento sesenta kilómetros mar adentro.

► El volumen de Júpiter, más de mil veces mayor que nuestra Tierra, excede el volumen combinado de todos los demás planetas. Su gravedad controla algunos asteroides; un enjambre de éstos sigue al planeta, como si estuvieran atados a él.

► Debido a sus dimensiones excesivas, unos mil cuatrocientos barcos que navegan hoy los océanos del mundo se ven impedidos de pasar por el Canal de Panamá, ya que las facilidades existentes no pueden acomodarlos. Se calcula que el canal alcanzará su capacidad máxima alrededor de 1985, cuando estará trasladando unos 19 mil barcos anualmente. En la actualidad pasan por el canal unos trece mil barcos por año. Una comisión de estudios nombrada por el Congreso de los Estados Unidos está considerando todos los aspectos de la construcción de otro canal, incluyendo dos propuestas revolucionarias: que se construya el nuevo canal al nivel del mar, mezclando así las aguas de los dos océanos, y que se use energía atómica para excavar su curso.

► Las personas que hablan con lentitud usan unas 450 palabras durante una llamada telefónica de tres minutos de duración; un interlocutor determinado puede, sin embargo, comprimir más de seiscientas palabras en el mismo intervalo.

► El Concilio de Investigación Científica de Inglaterra ha anunciado su decisión de construir un radiotelescopio mayor y más sensible que cualquier otro en existencia. Este nuevo instrumento será controlado por medio de una computadora y estará compuesto por ocho reflectores; cada uno medirá casi 14 metros de diámetro. El conjunto de instrumentos será colocado a lo largo de 5 km de línea férrea en desuso, que se encuentra cerca de Cambridge, en Inglaterra. El primer objetivo del telescopio será el estudio de los "cuásares" (Quasars), fuentes cuasi-estelares de emisiones de radio, de cuyos procesos fantásticamente poderosos no hay explicación física conocida.

EL CENTINELA

Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números dólar 4,00
Número suelto dólar 0,40

Agencias donde suscribirse:

COLOMBIA: Apartado 2421, Bogotá.
Apartado 261, Barranquilla.
Apartado 313, Cali.
COSTA RICA: Apartado 1325, San José.
R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo.
EL SALVADOR: 1ª Av. Norte y Pasaje Lindo
No. 1109, San Salvador.
ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain
View, California 94040.
GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.
HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.
INDIAS OCCIDENTALES: Box 300, Curazao,
Antillas Holandesas.
MEXICO: Prosperidad No. 89, México 18, D.F.
NICARAGUA: Apartado 92, Managua.
PANAMA: Apartado 10.131, Panamá 4.
PUERTO RICO: Este: Apartado 20797, Río
Piedras, Puerto Rico.
Oeste: P. O. Box 1629
Mayagüez
Puerto Rico 00708
VENEZUELA: Apartado 986, Caracas.
Apartado 525, Barquisimeto.

Para cambio de dirección, dé la dirección antigua y la nueva. Puede demorar un mes la corrección. Las suscripciones se pagan por adelantado.



GRAN NOVEDAD NUNCA VISTA ANTES

La más admirable colección de historias del mejor libro del mundo

Más de 400 historias edificantes. Presentan los más nobles caracteres bíblicos, que inspiran amor y respeto en los hijos, ánimo y felicidad a los padres.

Explican toda la Biblia, del Génesis al Apocalipsis; y revelan las grandes verdades que dan seguridad y esperanza al hogar y a los hijos.

1.130 artísticos grabados a cuatro colores, cuya sola contemplación habla al alma y tonifica el espíritu.

Lectura placentera para toda la familia. La mejor protección para este tiempo de violencia, vicios y peligros.

Pida datos y precio a



**EDICIONES
INTERAMERICANAS**

o a nuestra agencia más cercana a su domicilio. Vea la lista en la pág. 23.

Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94040, USA

Sírvanse enviarme información acerca de
LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

Nombre

Calle y No.

Ciudad País