

Marzo 70

el Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD



¿Fracasará la última esperanza de paz?

Julio Soto

Véase la pág. 2

avivaron los resoldos e iniciaron una nueva hoguera, firmaron en la ciudad de París el célebre Pacto Briand-Kellogg. Por este documento, 28 naciones se comprometían solemnemente a renunciar a la guerra. A pesar de ello, en 1939 se inició la segunda contienda mun-

en Grecia, en Palestina, en Indochina, en Corea, de nuevo en Palestina, en Vietnam, etc. Y si a esto se suma la guerra fría entre Oriente y Occidente y el perfeccionamiento que una potencia como la China comunista está haciendo de la bomba atómica, se verá que el pano-

Ella es impotente porque, aun cuando todos los miembros de la organización estuvieran de acuerdo en condenar una determinada guerra local —lo cual está siempre lejos de la realidad— no tendría fuerzas materiales para hacer cumplir su veredicto.



Es evidente que la ONU no podrá salvar al mundo.

Sin embargo hay otra esperanza que no puede fallar.

Precisamente el aumento de la desesperación que reina en la tierra con respecto al futuro de la humanidad, junto con el espíritu de belicismo y de violencia, es una de las señales más seguras de que está por realizarse "la esperanza bienaventurada" de la cual nos habla la Biblia, la segura esperanza del retorno glorioso de Cristo a la tierra para terminar con todas las guerras. San Pablo, que por inspiración divina predijo el belicismo y la destrucción a pesar de las conversiones sobre paz, aconsejó también:

"Renunciando a la impiedad y a los deseos mundanos, vivamos en este siglo sobria, justa y piadosamente, aguardando la *esperanza bienaventurada* y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo", porque, según explicó el Señor Jesús, "cuando estas cosas [guerra, temor, desesperación, degradación moral, etc.] comiencen a suceder..., vuestra redención está cerca" (Tito 2:12, 13; S. Lucas 21:28). Y esa "redención" será nada menos que la siguiente: "Verán al Hijo del hombre [Cristo], que vendrá en una nube con poder y gran gloria" (Vers. 27) para liquidar el mal y establecer su reino de paz.

No. La ONU no salvará al mundo. Pero la verdadera esperanza de paz no fracasará, porque Dios tiene poder para realizar lo que ha prometido. ¿Está Ud. preparado? □

FERNANDO CHAIJ



TODAVIA se siente el efecto de las olas de consternación que produjo en el mundo entero la decisión del papa Paulo de eliminar los nombres de unos doscientos "santos" del calendario litúrgico oficial de la Iglesia Católica. Muchos se preguntan por qué eligió él este tiempo particular para añadir más dificultades a la Iglesia. Por cierto que ya había suficientes problemas, que surgieron a raíz del control de la natalidad y también por el espíritu de revuelta en los colegios y entre los clérigos.

De hecho, esta resolución es una de las más valientes que haya tomado el actual papa. Surgió de un deseo genuino de actualizar la Iglesia y hacerla más ecuménica.

Una de las decisiones del Concilio Vaticano II (1962-65) fue la de referir todo el problema de la reforma litúrgica a una comisión especial, con instrucciones de que ésta hiciera una tarea cuidadosa. Y la hizo. Los miembros examinaron críticamente todos los 2.500 nombres del calendario de los "santos" y llegaron a la conclusión de que por lo menos 47 nunca existieron. Otros 150 tenían tan pocas cualidades que los identificaran como "santos" que se recomendó que

fueran eliminados de la lista oficial, con el añadido de que la gente podría continuar considerándolos "santos", si así lo deseaban.

Entre los que fueron eliminados del calendario en virtud de falta de cualidades históricas se encuentran algunos de los más reverenciados en los hogares católicos. Jordan Bonfante hizo la lista de algunos de ellos en la revista *Life*:

"San Cristóbal, el santo patrono de los viajeros, que se creía había conducido a Cristo a través de un río llevándolo sobre los hombros.

"Santa Bárbara, la patrona de los bomberos y artilleros porque, después que su propio padre la mató, él fue herido por un relámpago.

"Santa Lucía, acerca de la cual siempre se ha dicho: 'Que Santa Lucía me proteja los ojos'.

"Santa Susana, que eligió la muerte antes que el deshonor de casarse con el yerno pagano del emperador romano Diocleciano.

"Santa Catalina de Alejandría, la patrona de los filósofos y de las niñas francesas, que casi fue martirizada en una rueda llena de clavos, y así dio su nombre al tipo de fuegos artificiales denominados 'la rueda de Catalina'.

"Santa Ursula, patrona del saber,

Santos Eliminados del Calendario

Por ARTURO S. MAXWELL

una distinción que no se relaciona directamente con su fondo legendario, pues ella fue una de once mil vírgenes sacrificadas por los húnos en Colonia".

Otros nombres, rebajados a la lista de santos "opcionales", fueron los siguientes:

"San Valentín, ligado con los novios y el amor, porque su día festivo coincide con el comienzo de la estación en que los pájaros se aparean.

"San Nicolás, alias Santa Claus, que también es santo patrono de los prestamistas, navegantes y ladrones.

"San Jorge, que sacrificó al dragón y llegó a ser el patrón de Inglaterra y de los boy scouts.

"San Vito, patrón de la danza, al cual los epilépticos han orado siempre para que intercediera por ellos.

"San Patricio, que convirtió por sí solo a los irlandeses".

Para hacer la lista oficial menos europea y más universal, se añadió

que causaría su decisión, resolvió sin embargo empañar el halo de "santos" tan famosos como Cristóbal, Valentín, Nicolás, Jorge, Vito, y Patricio.

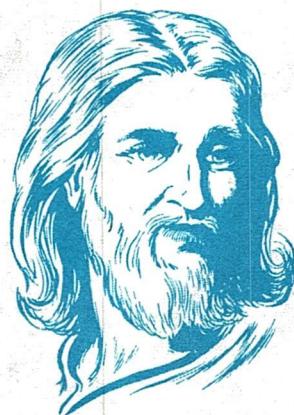
La comisión debería haber ido, sin embargo, un paso más, y declarado que ninguna de estas personas —de hecho ningún ser humano— merece recibir la adoración y las oraciones de la Iglesia.

Por supuesto que es perfectamente propio recordar la contribución hecha a la causa de Dios por fieles pioneros y dedicados mártires. Cada iglesia tiene una lista semejante. Y es bueno que refresquemos nuestra mente de tiempo en tiempo acerca del servicio que estos fieles, muertos hace años, prestaron una vez. Pero no podemos ir más allá que esto.

La Biblia aclara que todas las personas meritorias que se unieron a la iglesia de Cristo fielmente en los siglos pasados están *muertas*, y permanecerán en esa condición hasta la gloriosa resurrección, cuando el Señor Jesús regrese a buscar a los suyos (1 Tesalonicenses 4:16, 17). En consecuencia, no existe ninguna justificación de elevarles plegarias, porque ellos no pueden oír lo que decimos y, lo que es más, se hallan en la absoluta imposibilidad de responder.

Solamente Cristo vive de siglo en siglo, "desde la eternidad y hasta la eternidad", sentado "a la diestra de la Majestad en las alturas" (Hebreos 1:3). El vigila sobre su pueblo —sobre Ud. y sobre mí que creemos en él. No necesitamos intermediarios para presentarle a él nuestras necesidades. Nos invita a acercarnos "confiadamente" a él y dirigirle nuestras plegarias (Hebreos 4:16).

El nos ama a cada uno de nosotros en forma profunda, más de lo que podemos entender. Y ninguna clase de medalla que cuelgue de nuestro cuello; ninguna clase de estatuita que tengamos en nuestro automóvil, podrá traernos más cerca de su corazón de lo que estamos en este preciso momento. □



ron una cantidad de mártires modernos, tales como Pedro Chanel, muerto por los nativos de la isla de Futuna en las Nuevas Hébridas; los mártires de Nagasaki en el Japón, y tres jesuitas que fueron muertos a hachazos por los indios en Quebec en la década de 1640.

Hay que elogiar a la comisión porque, conociendo perfectamente bien de antemano las repercusiones

¿Un Apolo en busca de Dios y la felicidad?

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

¿Al Sol?

¿A lo largo de la Vía Láctea?

¿A la Constelación de Orión?

¿O a la cruz de Cristo?

Si Ud. elige la cruz de Cristo —la gran solución de los problemas del hombre— lo invitamos a inscribirse en nuestro curso bíblico gratuito por correspondencia. Este lo ayudará a abrirse paso a través de la hojarasca de la tradición, la mitología y el escepticismo, para hallar el significado profético de nuestros tiempos portentosos, la paz y felicidad en este mundo y la salvación en el gran Maestro de Galilea.

Las lecciones, fáciles, interesantes, le irán llegando por correo, gratis, sin compromiso alguno.

Envíe este cupón a:

EL CENTINELA

Curso Bíblico

Gratis por

Correspondencia

1350 Villa Street

Mountain View, California 94040

EE. UU.

Nombre

Calle y No.

Ciudad

Estado

País

El Día en que NACI DE NUEVO

POCAS personas han pasado por la dinámica experiencia de nacer de nuevo. Los más de entre nosotros vivimos sintiéndonos víctimas del ambiente social en el cual nos desenvolvemos, añorando secretamente el día que nos traerá el éxito material, que suponemos contiene la clave de la felicidad. Sin embargo, algunos de nosotros pasamos, por fortuna, por la experiencia de un verdadero despertar espiritual, y tenemos la oportunidad de vivir por segunda vez, por así decirlo. Es posible que yo pueda apreciar mi nueva vida mejor que muchos otros, ya que soy un alcohólico regenerado.

Al oír el término "alcohólico", muchos lectores verán en su imaginación la cansada y estropeada figura de un pobre vagabundo que recorre las calles de una ciudad cualquiera, mendigando una moneda con que conseguir un bocado. Pero al hablar de alcohólicos, me refiero más bien a los seis millones y medio de personas que, en los Estados Unidos, cometan excesos en el uso de bebidas alcohólicas.

Los alcohólicos que podrían clasificarse como vagabundos en Norteamérica, comprenden menos del 7% del número total. La gran mayoría son casados, tienen sus hogares, trabajan en sus lugares de empleo en forma regular, y participan en las actividades de la comunidad, aun de la iglesia. Sus vidas, sin embargo, están plagadas de problemas al parecer insolubles, creados o agravados por el uso continuo e incontrolado del alcohol. Estos infelices no son todavía alcohólicos crónicos, pero llegarán seguramente a serlo si continúan bebiendo.

Hace ya años, desperté un día y me encontré atado a un lecho del Hospital Erlanger, de Chattanooga, Tennessee. Me habían colocado en la sección de los alcohólicos para que me recuperase de una borrachera particularmente exagerada. A menudo, en ocasiones similares, me había prometido a mí mismo y

*Después de esta juerga,
sentí una impresión singular.*

*Algo parecía decirme que
la batalla había cesado,
que por fin encontraría la paz.*

Por G. Z. PATTEN



a otros que dejaría la bebida. Pero tarde o temprano volvía a beber, pues el licor me permitía vivir en un mundo fantástico, en donde contradecía a mi jefe, dominaba a mi esposa y me sentía el hombre ideal. Por desgracia, siempre me veía forzado a volver a la dura realidad y a un mundo al que estaba causando cada vez más problemas.

Sin embargo, después de esta juerga, sentí una impresión singular. Algo parecía decirme que la batalla había cesado, que por fin encontraría la paz. Me parecía haber muerto y estar en el cielo, y si éste hubiera sido el caso, me habría sentido feliz. Pero estaba vivo, siquiera corporalmente, y a pesar de estar temblando en forma miserable y de sentir que mi cuerpo palpitaba de dolor, experimentaba un grado de serenidad y paz de una magnitud inexplicable.

Aunque no la veía con claridad, sentí la seguridad de que existía una forma de salir del círculo vicioso que dominaba mi existencia. Mi condición física, mental y espiritual era ruinosa, pero sentí una confianza en el futuro que no había experimentado en todos mis 36 años de vida. Ahora sé que ese momento precioso había de marcar el punto en que mi vida cambiaría de rumbo. Estaba renaciendo a una vida nueva gracias a un despertar espiritual, una conciencia implantada divinamente que me revelaba un Poder superior, el cual me ayudaría a recobrar las dos posesiones más preciosas que había perdido: mi dignidad y mi respeto propio.

Es a menudo difícil para un abstemio entender la miseria y el sufrimiento que acompañan al alcohólico. La sociedad lo juzga generalmente tomando como base la manera en que su hábito y el comportamiento que resulta de él causan sufrimientos a los demás. Raramente se trata de comprender al alcohólico y ofrecerle simpatía.

En parte por esta razón temía yo el momento en que volvía a la soberbia, pues me aterraba sobre-

manera la perspectiva de tener que enfrentar a los amigos, la familia y la sociedad. Pero sobre todas las cosas me era casi imposible enfrentarme conmigo mismo. Me torturaba recordar que mi familia era respetable, que yo era graduado de uno de los mejores colegios del este del país, y que poseía una excelente esposa y buenos hijos, pero que a pesar de todo era nada más que un miserable vago, un fracaso total.

Había probado muchas "curas" para mi condición, tales como visitas a los psiquiatras, hospitales mentales y clérigos, pero mis esfuerzos sólo aumentaban la sed insaciable que me devoraba. Nada parecía ayudarme, y mi ansiedad y temor aumentaban después de cada borrachera. Muchas veces pensé en el suicidio como la única solución. De modo que cuando desperté en el hospital y me sentí libre del temor y el remordimiento, no pude menos que considerarlo una hermosa y desusada experiencia.

Tal como sucede con la mayor parte de la gente, nunca pude negar que existía un Dios, un Creador, o una Inteligencia superior que era responsable de muchos sucesos no explicados que tenían lugar en el universo. Nunca se me ocurrió pensar, sin embargo, que tal Poder superior pudiera tener alguna influencia en mi vida diaria. La idea de un Dios personal y amoroso nunca tuvo significado para mí, pues siempre culpé a los demás y a las circunstancias por los numerosos problemas que me aquejaban. Nunca estuve dispuesto a aceptar que mis desventuras se debían a mis fútiles esfuerzos por administrar mi vida sin orientación espiritual.

Por consiguiente, cuando vi la marcada diferencia entre esa mañana y las muchas otras anteriores, me vi forzado a admitir que Dios estaba tratando de alcanzarme, o por lo menos, de guiarme hacia un futuro mejor. Pronto estaba de rodillas llorando y rogando ser perdonado, y por primera vez reconocí

honradamente que por mí mismo era incapaz de regular mi propia existencia. Entonces murmuré la primera oración sincera que hubiera ofrecido quizás en toda mi vida. Con sinceridad y humildad, oré así: "Oh Dios, te ruego que me ayudes". Me sentía completamente desamparado y oré sin reservas. Sentí que dependía totalmente de un Poder divino cuya presencia podía sentir claramente en ese momento.

Por cierto que había elevado en otras ocasiones, plegarias egoísticas: "Señor, sácame de este lío y no volveré a probar una gota de licor", prometí a menudo. Ahora comprendo que eso era querer hacer un trato con Dios, y no constitúa una verdadera oración, pues tan pronto como me veía libre del apuro, volvía a beber. La felicidad, a mi modo de ver, consistía en lograr el trabajo "ideal", la esposa "ideal", o la situación "ideal". Si "las cosas" cambiaran, seguramente lograría ser feliz.

Pero en el hospital esa mañana yo era verdaderamente feliz, y sin embargo "las cosas" nunca habían sido peores. En mi interior estaba en comunicación con Dios, que ahora era mi amigo en vez de mi juez. Ya no necesitaba entrar en un trato con Dios para sobrevivir; sólo debía depender de él. Aprendí a pedir a Dios, no que me hiciera feliz, sino que me mostrara el camino a la felicidad; no que me concediera posesiones materiales, sino que me enseñara cómo obtener las cosas que realmente necesitaba. Aprendí a pedir fortaleza para ayudar a otros en vez de orar pidiendo que ellos me ayudaran a mí. Pero mi oración más efectiva era pedir a Dios que me revelara su voluntad cada día y que me concediera fortaleza para cumplirla.

Desde esa mañana en el hospital, me ha sido posible, por la gracia de Dios, mantenerme sobrio. Pero, lo que es más importante, me ha sido posible mantener la serenidad que encontré esa mañana. Busqué ayuda y encontré un grupo

HE AQUI una típica conversación entre dos amigos que se encuentran por casualidad:

—¿Cómo está Ud.?

—Bien, gracias.

—¿Y su esposa, cómo está?

—Más o menos bien, me imagino.

No nos quejamos...

Pero nuestra idea de qué es salud es demasiado estrecha. Nos imaginamos que consiste únicamente en la ausencia de la enfermedad. La salud abarca mucho más que eso. Es una condición de máxima eficiencia. Es la cualidad que nos permite vivir una vida plena y servir a otros en la mejor forma posible.

La salud y la energía rebosantes nos ayudarán a conseguir mayor felicidad y un sentimiento de utilidad, con lo cual podremos prevenir muchas enfermedades.

No podemos confiar a la casualidad la obtención de un alto nivel de fortaleza física. Tampoco podemos esperar obtener salud en abundancia si decidimos practicar

¿Cómo
Está
Ud.?

uno o dos de los hábitos de la vida sana y nos olvidamos de los demás. Un programa completo de reforma alcanzará y afectará todos los rincones y aspectos de nuestra vida. No sólo nos preguntaremos: "¿Qué estoy comiendo?" sino también:

"¿Cuándo y cuánto como?" Nos preguntaremos "Qué, cuándo y cuánto", no sólo acerca de la comida, sino también acerca de nuestro trabajo, descanso, estudio y recreación.

La vida sana no consiste sólo en restricciones de carácter negativo. No es sólo "no comeré esto", o "no tomaré aquello, ni haré lo otro"; es mucho más, pues incluye todos los aspectos positivos de la vida.

Cuando nuestro organismo funciona mal, nos sentimos tentados a culpar algún hábito o acción específica en vez de revisar nuestro programa de vida en su totalidad. Un autor lo expresa de la forma siguiente:

"Casi siempre se comete el error de culpar a una sola cosa. En consecuencia, la mayoría de los que buscan la salud cae en el error de hacer sólo una corrección en su régimen. Uno deja el alcohol, otro el cigarrillo, un tercero el café, y el cuarto la carne. Este se dedicará a las preparaciones vitamínicas, ése a dormir al aire libre, aquél a tomar baños de sol. El uno seguirá algún método de sanamiento psíquico, el otro decidirá jugar al golf todos los días. Uno masticará sus

de personas que, en su calidad de alcohólicos reformados, me han enseñado una maravillosa forma de vida en la que el alcohol no tiene cabida.

Debido a que fui rescatado del infierno viviente del alcoholismo, decidí dedicar mi vida a trabajar en favor de otros alcohólicos. Quiero que todos ellos participen de lo que yo encontré: una vida orientada cada día por un Dios de amor. Cuando escucho a los que predicen que Dios ha muerto, no puedo menos que compadecerlos, pues sé que *ellos* son los que están muertos, tal como lo estuve yo por largo tiempo.

En mi labor como director de una casa de recuperación para alcohólicos, veo a hombres que vuelven a su antigua forma de vida en

la que tratan inútilmente de encontrar la felicidad. Pero también veo a otros que están listos a renunciar a sus viejas ideas y formas de vida, decididos a entregarse a Dios y nacer de nuevo a una vida espiritual que es realmente vida, y no una mera existencia. Como ellos, yo nunca tendré mi fortuna asegurada. El pasado no me obsesiona, ni me paraliza el futuro, pues trato de vivir un día a la vez, bajo la dirección divina. Trato de hacer todas las cosas en la mejor forma posible para Dios, de acuerdo con su carácter según lo entiendo *hoy*. Quizás nunca obtenga la perfección espiritual, pero ciertamente espero mantener el progreso espiritual, y continuar marchando hacia la meta. □



alimentos a conciencia, mientras otro decidirá probar las caminatas o la gimnasia. Sin embargo, para obtener resultados permanentes, es necesario adoptar un régimen preciso y balanceado" (H. Emmerson e I. Fisher, *How to Live* [Cómo vivir], pág. 130).

Los siguientes aspectos de un régimen sano de vida nos elevarán a un alto nivel de salud, nos darán una sensación de bienestar que no tenemos ahora y fortalecerán nuestra resistencia a las enfermedades.

1. *Ejercicio*. Es una ley fundamental de la naturaleza que el uso aumenta la eficiencia del funcionamiento de cualquier parte del cuerpo, mientras que el desuso la debilita. La actividad física mejora las funciones del organismo. Aumenta la circulación, y hace la respiración más profunda. Activa los músculos. Y los huesos y órganos, en fin, cada componente del organismo, comienza a funcionar mejor. Sobre todo, se estimula la mente, se mejora la memoria, y se agudiza el juicio.

El ejercicio significa actividad muscular. El cuerpo humano contiene más de seiscientos músculos,

los cuales, con sus tendones, mueven más de cien articulaciones. Un músculo común contiene más de diez millones de células. Sin ejercicio, estos músculos se debilitan.

No es mi intención sugerir que todos deben desarrollar bíceps gigantescos; sin embargo estoy seguro de que el ejercicio diario mejorará la circulación, la condición del corazón, la respiración, y en general el funcionamiento de todo el organismo.

En las sociedades primitivas la mayor parte del ejercicio se obtiene mediante el trabajo físico. En la sociedad moderna, las maquinarias han reducido en gran medida la actividad necesaria para llevar a cabo las tareas cotidianas. El resultado ha sido un marcado aumento en el número de personas que trabajan exclusivamente con la mente. El programa ideal proveerá un equilibrio entre la actividad física y la mental.

Existen muchos ejercicios benéficos. Son excelentes las caminatas, la natación y el ciclismo. Es necesario el uso cotidiano de los músculos si se desea conseguir una salud óptima. Ejercitarse violentamente

una vez por semana no es suficiente y puede ser dañino. El ejercicio debe ser practicado todos los días, y debe ser suficientemente vigoroso como para que produzca alguna transpiración.

2. *Descanso*. Para funcionar como es debido, el cuerpo necesita períodos regulares de descanso. La vida moderna está llena de tensiones que impiden la relajación del sistema nervioso. Alguien dijo acertadamente: "La falta de sueño no mata abiertamente, sino que llena el mundo con un ejército de semi-inválidos, que están permanentemente cansados y vivos sólo a medias". La falta de descanso interfiere la actividad del sistema digestivo, la acción del corazón y la circulación. Da origen a muchos desórdenes nerviosos.

El descanso es tan necesario para la salud como el ejercicio. Las células del organismo no pueden trabajar en forma continua. Aun el corazón y los pulmones, que parecerían no descansar jamás, tienen sus períodos regulares de reposo. El corazón descansa más de la mitad del tiempo.

A menudo nos excusamos diciendo que tenemos demasiado trabajo, y que es imposible dedicar suficiente tiempo al descanso y al sueño. Sir Winston Churchill observó en un discurso ante la Cámara de los Comunes durante los peores días de la guerra, que la victoria se obtendría sólo si Inglaterra conseguía mantener su capacidad de continuar la lucha durante un largo tiempo. Declaró además que, para que la gente mantuviera esa capacidad, era necesario un día semanal de descanso, y por lo menos una semana anual de vacación.

3. *Respiración profunda*. La gente que trabaja duramente con sus músculos se ve obligada a respirar profundamente, pero muchos de nosotros nunca ejercitamos nuestros pulmones como debiéramos.

La respiración profunda permite que el oxígeno vivificador alcance las profundidades de nuestros pulmones, y produce en nosotros una sensación de vigor y vitalidad.

Practique durante las próximas tres semanas los siguientes ejercicios de respiración profunda; repítalos tres veces al día:

a. Respire profundamente diez veces seguidas, sin apresurarse.

b. Llene sus pulmones completamente de aire.

c. Para lograr llenar los pulmones hasta su máxima capacidad, use sus dedos para levantar el borde inferior de las costillas, aumentando así la capacidad de la caja torácica.

d. Cuando vacíe sus pulmones, asegúrese que ha expelido tanto aire como le es posible, y luego inclínese ligeramente para comprimir el pecho, a la vez que tose unas dos veces para expulsar el último residuo de aire.

4. *Régimen alimenticio.* No puede ofrecer aquí un análisis detallado de todas las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que son necesarios para la salud. Mencionaré en cambio los principios que deben guiarnos en la selección de un régimen adecuado.

Escoja el alimento más sano que le sea posible. Use sólo la cantidad que le permita mantener su peso normal.

Las horas de comida son también importantes. Una forma satisfactoria de dividir las calorías que se deben consumir cada día, es ingerir dos quintos del total en la mañana, dos quintos al mediodía, y la quinta parte restante en la comida de la tarde. Este programa no sigue la práctica común, pero resulta el mejor para los procesos de la nutrición y la digestión. Su efecto es saludable.

5. *Una actitud alegre.* Hasta aquí nos hemos ocupado del aspecto físico de la salud perfecta; sin embargo no debemos olvidar que la mente ejerce una poderosa influencia sobre el cuerpo, y viceversa. Por medio de un esfuerzo consciente debiéramos eliminar de nuestra mente todo pensamiento de desánimo, preocupación, y toda otra emoción negativa, y reemplazarlos con pensamientos alegres y animosos. □

LECCIONES PRACTICAS EN

NUTRICION APLICADA

Por IRMA B. DE VYHMEISTER

Profesora de nutrición en la Universidad de Loma Linda, California

Lección 20

GRUPO II—ALIMENTOS RICOS EN PROTEINA



Experimentos con Queso de Soya

El frejol soya es tal vez uno de los alimentos vegetales más favorecidos. Con un alto contenido de proteínas, una cantidad pequeña de glúcidos y moderada cantidad de grasas, es un alimento que reemplaza la carne, la leche y el queso en los países orientales.

Es además uno de los alimentos del futuro, pues con el aumento extraordinario que experimenta la población del mundo año tras año, la elaboración de productos de origen animal resultará ser cada vez más insuficiente.

Así el frejol soya, por su calidad nutritiva y por su versatilidad, está llamado a ser uno de los alimentos básicos del mundo. A esto podemos agregar que su producción resulta muy económica. La fibra proteínica que se extrae del frejol soya puede ser preparada en tal forma que se asemeja en sabor, en valor nutritivo y en textura a la carne.

El queso de soya o tofu es un producto casero muy interesante. Se prepara de harina de soya, o de leche de soya, y el proceso es semejante a la preparación del queso de leche de vaca. El producto se parece al queso, pero no tiene sabor; necesita aliño. Los más sa-

broso son la salsa de soya, el jugo de cebolla, el jugo de tomates con hierbas aromáticas, el ajo machacado y la sal común, o sazonada con diversos sabores. Bien preparado, el queso de soya es delicioso.

Se puede comprar este queso en algunos mercados de productos orientales que lo preparan diariamente. Se descompone con mucha facilidad, por lo que hay que consumirlo inmediatamente o dejarlo cubierto de agua en un lugar muy frío. Puede cocinarse al vapor o a presión, y así no se descompone tan fácilmente.

QUESO DE SOYA
(hecho con harina de soya)

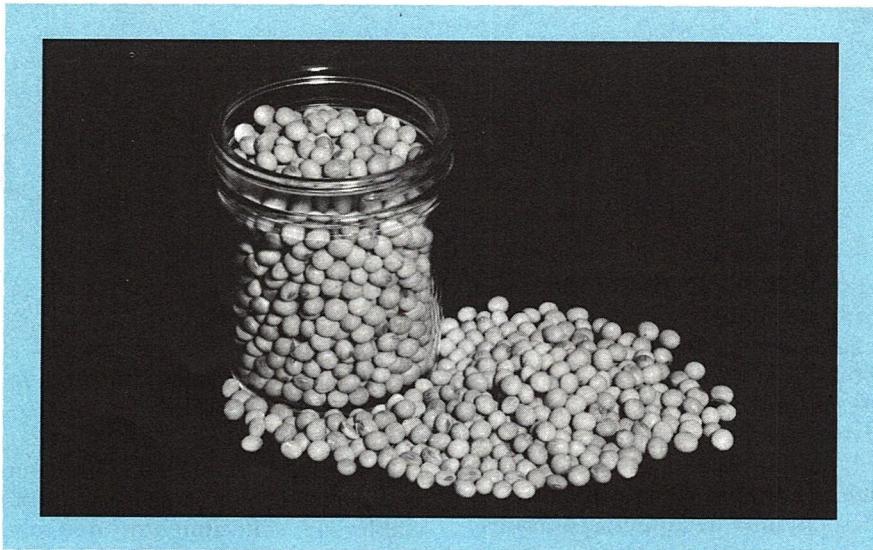
2 tazas de harina de soya
6 tazas de agua
El jugo de 4 limones

Hierva el agua. Mezcle la harina de soya con agua hasta formar una pasta líquida. Mézclela con el batidor por un minuto y agréguela al agua hirviendo. Cocine por 5 minutos. Agregue el jugo de los limones, retire del fuego y deje enfriar. Una vez frío, separe el cuajo cerniendo la pasta en un cedazo muy fino o un paño limpio. No estruje el queso demasiado. Consérvelo bajo agua hasta usarlo.

QUESO DE SOYA REVUELTO

2 tazas de tofu (queso de soya)
½ taza de cebollas de verdeo
2 o más cucharadas de aceite
¼ cucharadita de sal con sabor a pollo
Hierbas de sabor picadas (perejil, tomillo, salvia, orégano o mejorana, cebolleta)
Sal a gusto

Machaque el tofu bien fino y fríalo en la sartén con el aceite y las hierbas de sabor; sazone a gusto. Cocine por 10-15 minutos a fuego lento. Agregue la cebolla de verdeo y sigariendo por 2 minutos. Un poco de azafrán le dará un hermoso color amarillo. Sirva con rebanadas de tomate y con papas cocidas.



CHOP SUEY

(adaptación de la cocina china)

3 tazas de tofu en cubos pequeños
4 cucharadas de aceite
1½ tazas de cebolla picada en rebanadas finas
1½ tazas de apio cortado al sesgo
1 taza de pimientos morrones cortados en rebanadas
1 taza de brotes de frejol soya (si no tiene brotes use vainitas [ejotes o judías] cortadas en rebanadas y previamente cocinadas)
3 cucharadas de salsa de soya (a gusto)
1 taza de agua
3 cucharadas de maicena (almidón de maíz)

Fríe el tofu en cubos en el aceite hasta que esté ligeramente dorado (10-15 min.). Fríe las cebollas, el apio y el pimiento simultáneamente con el queso de soya. Agregue el agua y cocine tapado. Deshaga la maicena en un poco de agua y viértala sobre las verduras y el queso de soya. Revuelva ligeramente para no formar grumos. Cocine hasta que se espese un poco. Agregue los brotes, tape la sartén y cocine por cinco minutos más. Sirva sobre arroz. Da seis porciones.

TOFU CON SALSA DE HONGOS

2 tazas de tofu en cubos
½ taza de cebolla de verdeo
½ taza de apio en cubitos
¼ taza de hongos picados
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de salsa de soya

1 taza de agua
2 cucharadas de harina de trigo

Coloque el tofu en una asadera para el horno y rocíe con aceite. Dore al horno por media hora. Revuelva de vez en cuando. Haga una salsariendo la cebolla, el apio y los hongos en el aceite. Agregue la harina y dore bien. Agregue la salsa de soya y el agua revolviendo hasta formar una salsa suave. Agregue esta salsa al tofu y cocine al horno por 20 minutos. En lugar de agua puede usar jugo de tomates con hierbas de sabor. Da seis porciones.

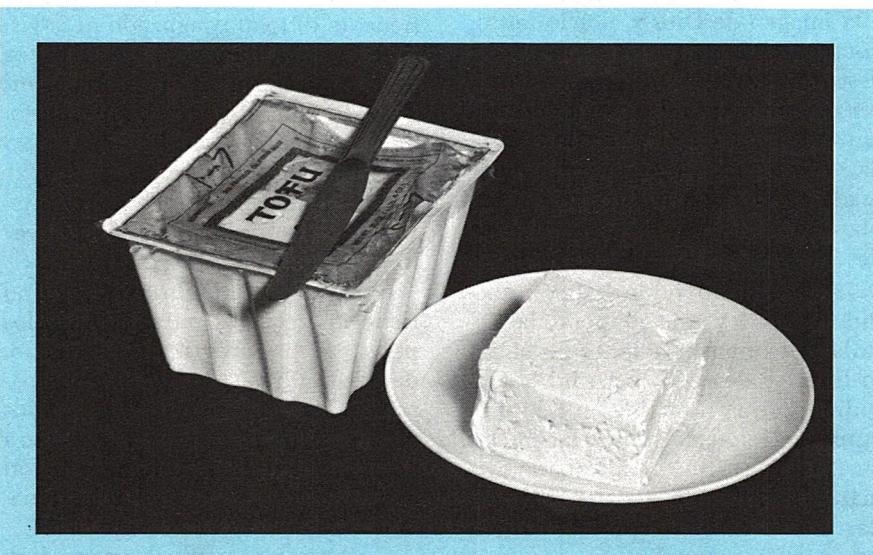
CROQUETAS DE SOYA

Machaque 2 tazas de tofu y mezcle con 1 taza de migas de pan, 1

taza de cebollas de verdeo o cebollín, 3 cucharadas de aceite, 3 huevos y sal a gusto. Use sal de apio. Deje reposar por una hora. Forme las croquetas y fríalas en muy poco aceite. Sirva con ensalada de lechugas y tomates.

ENSALADA DE SOYA

Cocine al vapor o a presión 2 tazas de queso de soya (más o menos el contenido de un bote o tarro). Enfrie bien. Haga una salsa con limón, aceite y sal, un poco de perejil bien picado, un poquitín de orégano, salvia y tomillo. Corte lechugas en rebanadas finas. Coloque el tofu machacado sobre la lechuga y rocíe con la salsa. Tenga salsa a mano para agregar al servir si es necesario. □



LA BIBLIA



RECORDANDO la historia de la torre de Babel, algunas personas religiosas negaron que el hombre actual pudiera llegar hasta la Luna. ¿Acaso la Divinidad desbarató los planes de los constructores de Babel porque iban a llegar hasta el cielo? Esa obra de arquitectura en Mesopotamia ni siquiera podría haber alcanzado la altura aproximada de los rascacielos de Nueva York. ¿Por qué se frustró la construcción de la torre de Babel y se permitió la construcción de los rascacielos? La finalidad de la torre de Babel no era la de negar la existencia de Dios, sino que el proyecto implicaba una expresión de duda en la promesa del Creador de que él no destruiría a los seres humanos con otro diluvio (Génesis 8:21, 22; 9:8-17). De modo que la torre de Babel se habría constituido en un desafiante monumento al escepticismo.

Actitudes contradictorias frente a la conquista de la Luna

Los que han negado que el hombre llegaría a la Luna, porque consideraban ese proyecto como un atentado contra Dios, olvidaron que al hablar así, y a veces, lamentablemente, desde el púlpito, han rebajado el nivel de la capacidad intelectual del ser humano creado a la imagen de Dios y, por lo tanto, dotado de inteligencia como para descubrir las leyes que rigen el universo. Por otra parte, los tales han asumido la tremenda responsabilidad —sea por ingenuidad o por osada presunción— de pensar y hablar como si estuviesen en el lugar de Dios.

La Divinidad pudo haber impedido de mil y una maneras la llegada del hombre a la Luna si así lo hubiese deseado; pero no lo impidió, porque no había en ello ninguna violación de su revelación, ni las personas que realizaban esas maniobras científicas fueron movidas por el deseo de profanar nuestro satélite natural.

En realidad, la conquista de la Luna fue realizada:

1) Porque el hombre, creado a la semejanza de Dios, fue dotado de enormes posibilidades intelectuales.

2) Porque la inteligencia humana se caracteriza por la sed, casi insaciable, de conocimientos que obtiene por el estudio, la observación, la comparación, el análisis, la síntesis, el cálculo, la interpretación, etc.

3) Porque el hombre descubre las leyes del Creador que garantizan el orden en la naturaleza y, como lo expresaba Isaac Newton, resulta emocionante volver a pensar en los pensamientos de Dios.

4) Porque el ser humano es capaz de extraer de las fuentes naturales la fuerza y energía que necesita para realizar sus proyectos. Hay animales que pesan varias toneladas y que tienen mucho más fuerza que el hombre; pero éste ha inventado las palancas, las poleas y numerosas máquinas que, puestas en funcionamiento, lo capacitan para superar en fuerza, velocidad y destreza a cualquier animal. Ha descubierto las fuentes de energía atómica que le ha proporcionado una potencia tremenda, utilísima y temible.

5) Porque el hombre, aunque no tiene un oído muy aguzado ni la vista del águila, ha inventado aparatos para magnificar las vibraciones auditivas mediante el radiotelescopio, que le permite escuchar el sonido emitido por las estrellas, y aplicar el supermicroscopio a lo infinitesimal y el supertelescopio para ver lo que está a enormes distancias.

6) Porque el hombre, aunque no tiene los recursos natatorios de los peces, se ha provisto de oxígeno, de escafandras y de submarinos para bajar a las profundidades de los mares. Aunque no tiene alas para volar, ha inventado la navegación aérea: la aerostatación y la aviación.

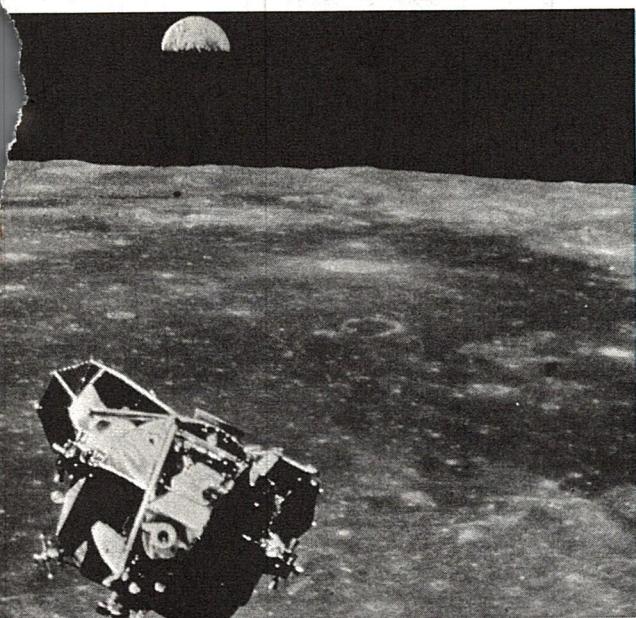
7) Porque el genio humano qui-

Conquis

so conocer, explorar y visitar la Luna. Estudió las leyes de la gravedad, buscó la forma de regular el despegue de la Tierra hasta llegar más allá de su atmósfera, pasar por la zona ingrávida y entrar en la órbita lunar. Aplicando las leyes establecidas por Dios, inventó los medios para alunizar, y la forma de vencer la gravedad de la Luna para regresar a la Tierra.

La humanidad frente a un espectáculo sin precedentes

El 20 de julio de 1969 será recordado como un día de expectación mundial. Cuantiosos millones de personas estuvieron pendientes, escuchando los aparatos de radio o contemplando las pantallas de televisión para escuchar o mirar si el hombre descendía o no sobre la superficie de la Luna. Y lo que muchos suponían imposible se realizó



Por el Prof.
**DANIEL
HAMMERLY
DUPUY**

Mientras el módulo lunar del Apolo 11, que había alunizado, efectúa su ascensión desde el Mar de la Tranquilidad, en la superficie lunar, y se acerca al módulo de comando para efectuar la fusión con éste, el astronauta Miguel Collins, tomó esta foto desde su cabina del módulo de comando. Sobre el horizonte lunar puede verse la tierra.

UPI

ta de la Luna

en ese día: el hombre inició su conquista de la Luna, sin jactancia, recordando que estaba visitando una de las obras de Dios. Después de evocar a sus precursores de los vuelos espaciales y de cumplir con diversas misiones científicas, un selenauta, en su vuelo de regreso recitó el Salmo 8 en el que se leen estas elocuentes palabras de David: "Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú formaste, digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre, para que lo visites?" (Salmo 8:3-6).

Las emociones fueron tan profundas mientras duraron las actividades de los primeros cosmonautas sobre la Luna que algunos lloraron, otros gritaron, y no faltó quien, creyendo que se había mancillado la Luna por las huellas del hombre, se suicidó. ¡Cuántas emociones contradictorias!

Algunos llegaron a decir que si el hombre llegaba hasta la Luna sería un misionero que allí dejaría sus huesos. En cambio, otros confiaron en los aparatos producidos por los técnicos y rogaron a Dios que permitiera el retorno de los cosmonautas a la Tierra. Estos se elevaron por encima de la superficie lunar después de una permanencia de 21 horas y 30 minutos sobre nuestro satélite. El éxito fue completo: amarizaron en el océano Pacífico después de 195 horas, 18 minutos y 21 segundos desde el lanzamiento del Cabo Kennedy.

Los que están familiarizados con la lectura de la Biblia, sin duda alguna han relacionado el asombroso espectáculo que los selenautas ofrecieron al mundo con el grandioso y próximo acontecimiento de la segunda venida de nuestro Señor Jesucristo, al cual se refiere elocuentemente el apóstol San Juan al

anunciarlo como un acontecimiento singular: "He aquí que viene con las nubes, y todo ojo le verá..." (Apocalipsis 1:7).

Jesús mismo se refirió a su glorioso retorno, indicando que las personas estarían ocupadas en diversas actividades: "Entonces estarán dos en el campo; el uno será tomado, y el otro será dejado. Dos mujeres estarán moliendo en un molino; la una será tomada y la otra será dejada" (S. Mateo 24:40, 41). "Os digo que en aquella noche estarán dos en una cama; el uno será tomado, y el otro será dejado" (S. Lucas 17:34).

Obviamente, al mencionar Jesús las actividades en que los humanos estarían empeñados cuando él descendiera del cielo a la tierra para intervenir en los destinos de la humanidad, quiso referirse al hecho de que mientras en algunas regiones del planeta sería de mañana o de tarde, en otros meridianos sería de noche. No obstante, según el claro anuncio hecho en el Apocalipsis "todo ojo" contemplaría su regreso.

Así como mediante la televisión cuantiosos millones de personas en todos los continentes, de día y de noche, pudieron ver en los mismos instantes el primer paso del hombre sobre la Luna, llegará el día cuando todos los habitantes de la Tierra podrán ver el segundo advenimiento de Cristo. Entonces se cumplirá la "esperanza bienaventurada y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo" (Tito 2:13).

Los escépticos suponen, erróneamente, que la conquista de la Luna por el hombre demuestra que Dios no existe, pero los creyentes hallamos motivos suficientes para considerar ese acontecimiento con gratitud hacia Dios, que lo hizo posible por haber creado al hombre a su semejanza. ¡Lástima grande que la obra maestra de la creación, el hombre, no esté dispuesto a reconocer las leyes del Creador que ri-

DURANTE la última parte del siglo XIX y las primeras décadas del siglo XX, estuvo de rigurosa moda hacer gala de ateísmo e incredulidad, invocando para ello las teorías de la evolución, pues se decía: "La ciencia está demostrando que Dios no existe".

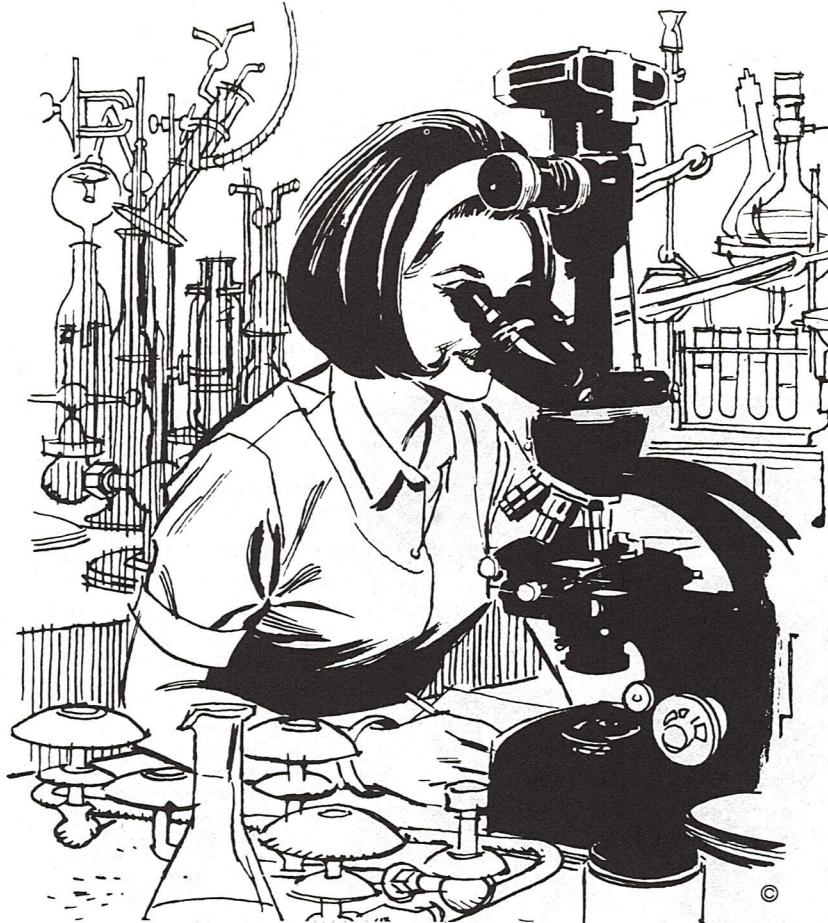
La verdad es que durante un tiempo, muchos tuvieron la impresión de que aquello era un éxito definitivo de la evolución, y en particular del darwinismo. En Alemania y en el resto del mundo las obras de Haeckel produjeron un verdadero impacto. Y Francia contribuyó a esa fiebre con una larga serie de escritores que llegan hasta Jean Rostand. El efecto de las teorías evolucionistas fue por algún tiempo tan profundo que muchos religiosos, presa del desconcierto, y en algunos casos del pánico, trataron de avenir las teorías evolucionistas con la idea de un Dios Creador. Y dijeron: Dios creó la tierra pero lo hizo mediante el sistema evolucionista.

Preguntemos: ¿Sobre qué base puede el hombre atreverse a negar a Dios? ¿Sobre la que le dan los descubrimientos científicos? Porque eso es lo que invocan muchos. Acerca de esto decía Rodolfo Nervo: "La realidad está siempre del lado de Dios, la verdad perfecta; y la ciencia no puede destruir esta realidad que consiste en la obra incommensurable de la creación de la vida del hombre".

gen el mundo moral, como lo está para respetar las leyes gravitatorias que dominan el universo!

Se acerca el día cuando "las potencias de los cielos serán conmovidas. Entonces verán al Hijo del hombre, que vendrá en una nube con poder y gran gloria" (S. Lucas 21:26, 27).

En ocasión del regreso de Cristo, que desde las profundidades del universo avanzará con todo esplendor hacia la Tierra, se presenciarán escenas tremendas: "Y el cielo se desvaneció como un pergamo que se enrolla; y todo monte y toda isla se removió de su lugar. Y los reyes de la tierra, y los grandes, los ricos, los capitanes, los poderosos, y todo siervo y todo libre, se escondieron en las cuevas y entre las pe-



Y agrega: "La naturaleza misma proclama a Dios, en sus múltiples expresiones: la procreación, la germinación, o vegetación, la existencia de los seres, del ente humano racional y de la criatura irracional a la que rige el instinto de que Dios lo ha dotado. Y si Dios ha creado al hombre, y hasta ahora ningún sabio, ningún químico, ningún laboratorio, ni prueba, ha logrado desmentir esa verdad; si Dios,

repetimos, ha creado al hombre integral con todos sus atributos, entre ellos la inteligencia, fuente de la ciencia, resulta que ésta proviene del Creador y es obra suya. Y aun para nuestra lógica rancia y caduca, es evidente que la ciencia no podría negar a Aquel de quien procede.

"El hombre vive en el milagro; está rodeado de milagros, siendo él mismo por su constitución biológica y cerebral, uno de ellos; sólo que por esta misma convivencia con el misterio no lo observa aunque lo sienta".

La pretensión de que la ciencia puede demostrar que Dios no existe, es absurda. No ha podido hacerlo por más que muchos se hayan empeñado en ello. Es verdad que muchos quisieran que se demostrara la no existencia de Dios, pues de esa manera se sentirían libres y sin trabas para vivir de acuerdo con sus propios impulsos. Pero ésa es una actitud equivocada que nunca logrará lo que se propone. Veamos de qué manera califica San Pablo semejante actitud. Dice en el primer capítulo de su Epístola a los Romanos: "Porque las cosas invisibles de él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del

ñas de los montes; y decían a los montes y a las peñas: Caed sobre nosotros, y escondednos del rostro de aquel que está sentado sobre el trono, y de la ira del Cordero; porque el gran día de su ira ha llegado; ¿y quién podrá sostenerse en pie?" (Apocalipsis 6:14-17).

La respuesta positiva a esa situación única en la historia de la humanidad la darán los piadosos que esperaron el segundo advenimiento de Jesús porque aguardaban con paciencia el cumplimiento de su promesa, pues dirán, frente al mismo acontecimiento: "He aquí, éste es nuestro Dios, le hemos esperado, y nos salvará; éste es Jehová a quien hemos esperado, nos gozaremos y nos alegraremos en su salvación" (Isaías 25:9). □

Dios y la Ciencia

Por el Prof. BRAULIO F. PEREZ

Director del programa radial interamericano *La Voz de la Esperanza*

mando, 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" (versículos 20 y 21).

Es decir, recurrieron a teorías de carácter evolucionista que se originaron en días cuando la ciencia sabía mucho menos de lo que sabe hoy. Pero nadie podría sostener que con el avance de la ciencia se haya confirmado en lo más mínimo cualquiera de las teorías de la evolución. En realidad, la ciencia no es ni puede ser dogmática. No puede pretender que lo sabe todo ni que sus conocimientos son infalibles y absolutos. Lo que querría decir que no podría ser considerada como la última palabra. Acerca de esto, J. M. Herbert dice lo siguiente: "La ciencia sabe mucho en cuanto a fenómenos naturales y sus variantes, mas poco o nada acerca de las causas primarias; y encuentra constantemente límites que no puede traspasar".

Como dijo Víctor Hugo, "Dios es el invisible evidente. Está en todo y en todos. Está en el instinto de los animales, sin el cual éstos, los animales, no podrían vivir".

Sí, Dios está en todo. Fue él quien ordenó todas las cosas y quien puso el instinto en los animales. Dios está en el orden constante que descubrimos en todos los fenómenos de la naturaleza. Está en el movimiento de los astros que siguen invariablemente el curso de sus órbitas con una velocidad que no cambia nunca. Está en la ma-

nera como los grandes cuerpos celestes marchan por el espacio infinito ligados por las leyes de la gravedad. Y "gravitación" no es más que un nombre para una admirable ley establecida por el Creador, que toma en cuenta el volumen de la masa de cada cuerpo celeste y la distancia a que se halla de los otros, para mantenerlos a todos, mientras ruedan y giran por el espacio, a una equidistancia que no se altera con el correr de los siglos y milenios.

Esto es lo que establece la duración invariable de los días y de las estaciones que se suceden en un orden que nunca cambia. Por eso se pueden pronosticar los eclipses con mucho tiempo de anticipación, por eso el cielo estrellado es una permanente demostración de la gloria eterna del Todopoderoso. El orden que proclama al Creador se revela en las ciencias físicas. Se ve en el poder del átomo, que es la última división de la materia. ¡Qué tremendo poder hay en él! Y recuérdese que según cálculos de Verrenne, sobre la cabeza de un alfiler puede haber átomos en la cantidad representada por un ocho seguido por veintiún ceros.

Dios se revela en el orden que muestra la biología y la botánica, en la continuidad simétrica de la planta, y en las leyes que la rigen, como por ejemplo la capilaridad. Este es un nombre para un fenómeno que se realiza en toda planta y que el ser humano no entiende todavía del todo. ¿De dónde saca esa planta la fuerza que eleva los líquidos hasta las hojas para que allí se transforme en savia que luego nutre todas sus fibras? Sí, osmosis, capilaridad, pero en el fon-

do, no hemos hecho más que ponerle nombre a fenómenos establecidos por el Creador.

Dios está en el orden que se revela en el cuerpo humano, en la maravilla del corazón, del oído, del ojo, del sistema nervioso, que es una complicadísima y eficiente red telegráfica. Dios está en todo. En el aire, con su composición química, que si se alterara en lo más mínimo, significaría la muerte de toda vida sobre la tierra. Está en la flor y en el agua. Está en la conciencia y en las circunstancias que rigen nuestra vida.

Quizás no estaría demás recordar algunas palabras dichas por verdaderos sabios contemporáneos. Ellos explican con toda claridad que no hay oposición entre Dios y la ciencia. Por ejemplo, Sir Arthur Compton, el gran físico, ha dicho: "No puede haber conflicto entre ciencia y religión. La ciencia es un buen método de investigar la verdad; la religión es la búsqueda de una manera satisfactoria de vivir. La ciencia progresó, pero en esta era científica, el mundo necesita, como nunca antes, la inspiración que la religión puede darle".

El biólogo Edwin Conklin afirma: "La probabilidad de que la vida haya surgido por casualidad es semejante a la probabilidad de que salga un diccionario completo de la explosión de una imprenta". Lise Meitner dice: "Sólo un poder superior al hombre es capaz de dominar el poder de la energía atómica".

Y Jorge Davis, físico, añade: "Si el universo hubiera de crearse a sí mismo, tendría los atributos del Creador y debiéramos concluir que el universo es por sí mismo un dios".

No hay razón para dudar de la Divinidad. El todopoderoso Creador "sustenta todas las cosas con la palabra de su poder" (Hebreos 1:3). El es el Autor de la vida, el que tiene profundo interés en todo lo nuestro, y no podemos sustituirlo con teorías de ninguna clase, ni el lugar que debe ocupar en nuestro corazón puede ser llenado con falsos placeres, con sabiduría, con riqueza, con viajes, con arte, con nada. El lugar que Dios debe tener en nosotros debe ser ocupado por él, porque sin él, todo carece de sentido. □

EL APOCALIPSIS

al Alcance de Todos — 1

ACERCA DEL AUTOR

El pastor Ismael Rojas y Rojas no sólo ha estudiado profundamente los libros de Daniel y Apocalipsis, sino que los ha aprendido perfectamente de memoria. Además, puede ubicar al instante cualquier pasaje. Con sólo oír una expresión breve de cualquiera de esos dos libros, dice inmediatamente a cuál de los doce capítulos y 357 versículos de Daniel o de los 22 capítulos y 404 versículos de Apocalipsis pertenece. Al visitarlo hace poco, el director de *EL CENTINELA* le preguntó: "¿Por qué de entre los 66 libros que componen la Biblia se ha interesado Ud. tanto en esos dos, Daniel y Apocalipsis?" Su respuesta fue: "Todos los libros de la Biblia son importantes, pero de esos dos no se ha dicho aún la mitad. En esos libros quedan grandes vetas de verdades divinas que todavía no se han explotado. Sin un estudio exhaustivo de esos dos libros no se puede comprender la plenitud del plan de salvación. Sólo estudiando bien esos libros podemos comprender la solemnidad de esta hora al discernir el verdadero significado de los acontecimientos actuales".

Con este número comenzamos una serie de resúmenes de un trabajo de este autorizado autor acerca de los mensajes que el Apocalipsis tiene para la humanidad del siglo XX.

EL APOCALIPSIS es un libro sublime, un emporio de revelaciones evangélicas en que, página tras página, afloran las verdades prístinas del Creador Omnipotente y del Cristo inmortal. Aunque el tenor de este libro es absolutamente profético, no es un tratado de oscuras alegorías o de fábulas mitológicas como algunos han llegado a creer. Una lectura reverente, ordenada y juiciosa de este libro nos lleva al descubrimiento de gemas nunca imaginadas de la verdad de Dios.

Por ISMAEL ROJAS Y ROJAS

Si Ud. lee el Apocalipsis por primera vez y no lo entiende, no se desanime. El minero que busca el grano de oro, cava profundamente hasta que al fin lo halla. Así debemos escudriñar este libro. Si con espíritu humilde y oración sincera abrimos sus páginas y perseveramos en su estudio, pronto comprendaremos las más grandes verdades divinas reveladas al mundo.

Escrito para ser entendido

La palabra *Apocalipsis* viene del griego, *apokalupsis*, que significa revelación, declaración, algo sin velo. San Juan el Teólogo, su autor, lo tituló *La revelación de Jesucristo*. La misma palabra *revelación* sugiere que su contenido no es ambiguo ni oscuro, sino la eterna verdad de Dios declarada al apostol por el mismo Jesucristo. Las grandes verdades del Apocalipsis constituyen uno de los más gloriosos tesoros con que cuenta el cristianismo. Es verdad que sus mensajes están en forma de metáforas, alegorías, figuras y símbolos que, a primera vista, desconciertan al lector desprevenido. Pero no hay que olvidar que el medio usado por San Juan en este libro es el estilo literario que imperaba aún en su época.

El estilo apocalíptico había sido muy común en la antigua literatu-

ra hebrea, y aun entre los griegos y los romanos. Entre los judíos este estilo es majestuoso, de lo cual los libros de Daniel, Ezequiel y Zaccarias son admirables ejemplos... Dios reveló a San Juan el Apocalipsis en ese estilo muy familiar entonces, cuando era muy común entre los escritores el uso de águilas, leones, serpientes, bocanadas, cordeles, caballos, ángeles, etc., para ilustrar lo que querían enseñar. Partiendo de este conocimiento, podemos entender el porqué del estilo alegórico y simbólico que caracteriza al Apocalipsis. Dios no es ajeno a los medios de expresión del pensamiento humano, y en ocasiones se adapta a los mismos a fin de hacer llegar con mayor simplicidad sus grandes mensajes a los hombres.

El Apocalipsis se anticipa a los grandes hechos de la historia de la iglesia cristiana, desde su fundación por Jesucristo hasta el tiempo de su regreso en gloria. En los primeros siglos de nuestra era resultaba bastante difícil comprenderlo por cuanto algunas de las profecías encerradas en sus alegorías y símbolos son de alcance universal y se extienden hasta el fin de la historia... El Apocalipsis es la revelación del futuro del mundo y de la humanidad.

La universalidad de sus mensajes y la confrontación matemática de



El apóstol San Juan, en la isla de Patmos, observa en visión profética el desarrollo de los sucesos culminantes en la historia de la iglesia cristiana al través de los siglos.

los cumplimientos proféticos a la luz de la historia, imprimen al libro un sello de majestuosa autoridad divina. No es un tratado de oscura teología ni un oráculo de ambigüedades esotéricas, sino una clara y gloriosa revelación del gran propósito de Dios de salvar a su pueblo.

El Apocalipsis es un libro revelado absolutamente por Jesucristo. Así se expresa en los dos primeros versículos del primer capítulo: "La revelación de Jesucristo, que Dios le dio, para manifestar a sus siervos las cosas que deben suceder pronto; y la declaró enviándola por medio de su ángel a su siervo Juan, que ha dado testimonio de la palabra de Dios, y del testimonio de Jesucristo, y de todas las cosas que ha visto" (Apocalipsis 1:1, 2).

A través de esta revelación podemos ver el gran propósito divino. Este libro no es otra cosa que una síntesis admirable del gran plan de la salvación de Dios por medio de Jesucristo. Desde el primer versículo hasta el último, la semblanza adorable del Hijo de Dios se yergue como un fanal esplendente iluminando toda la trayectoria del libro. La atención primordial del Apocalipsis se enfoca en el gran cataclismo final, con la erradicación del pecado y los pecadores, y el establecimiento de un nuevo paraíso que será entregado a los fieles que

guardan los mandamientos de Dios y tienen la fe pura de Jesucristo.

Cuatro divisiones proféticas

El plan del libro se desarrolla en cuatro grandes líneas proféticas, en las cuales se ven desfilar las experiencias de la iglesia y los eventos que ocurrirán en el mundo antes del retorno glorioso del Hijo de Dios. La distribución de los mensajes puede coordinarse en la siguiente forma:

Primera línea profética: el mensaje a las siete iglesias (capítulos 1 al 3).

Segunda línea: la visión del trono de Dios..., el Cordero [Cristo] abre el libro misterioso de los siete sellos y ocurre el sellamiento del pueblo de Dios (capítulos 4 al 8:1).

Tercera línea: el mensaje de las siete trompetas (capítulos 8:2 al 11). Así como los siete sellos son una representación de la historia de la iglesia durante la era cristiana, de igual manera las siete trompetas representan los eventos políticos y bélicos que ocurrirían en el mundo durante el mismo período.

Cuarta línea: siete subdivisiones escalonadas: a) el "dragón" y la "bestia" persiguen a la iglesia (capítulos 12 y 13); b) el triple mensaje angélico con la proclamación del Evangelio al mundo; el desenmascaramiento de Babilonia, la

gran potencia religiosa que engaña a todas las naciones (capítulo 14); c) las siete posteriores plagas; la desintegración de los elementos por la ira de Dios (capítulos 15 y 16); d) la condenación y el exterminio de Babilonia, la grande ramera que ha prostituido el mundo con la levadura de sus falsas doctrinas (capítulos 17 y 18); e) una explosión de gloria en los cielos por las bodas del Cordero con su Esposa, la iglesia. La victoria final de Cristo y de su pueblo sobre los poderes impíos y apóstatas de la tierra (capítulo 19). f) El milenario, en el cual ocurren tres eventos simultáneos (capítulo 20): (1º) Satanás queda solo como único habitante de la tierra, "encadenado" así por mil años; (2º) todos los impíos reposan en sus tumbas en espera del último gran juicio de destrucción; (3º) los redimidos de Dios se hallan en gloriosa estancia con Cristo en los cielos. En la séptima subdivisión de la cuarta línea profética (capítulos 21 y 22) se habla del establecimiento de la nueva Jerusalén, después de que este planeta haya sido purificado del pecado. La santa ciudad desciende del cielo y se establece en esta tierra el Edén eterno y glorioso de los redimidos.

He ahí una síntesis breve de los 22 capítulos y 404 versículos del gran libro de la Revelación. Nadie piense que éste sea un libro ambiguo que sólo puede ser entendido por teólogos y académicos especializados. Absolutamente no.

Podemos decir que en los momentos actuales el Apocalipsis está AL ALCANCE DE TODOS. Dios mismo está profundamente interesado en que el mensaje de este libro llegue a toda criatura. Aunque por la lectura de ningún otro libro del mundo Dios ofrece una bendición especial, dice del Apocalipsis: "Bienaventurado el que lee, y los que oyen las palabras de esta profecía, y guardan las cosas en ella escritas; porque el tiempo está cerca" (Apocalipsis 1:3).

Todo el que lea el Apocalipsis con verdadera devoción, experimentará un glorioso despertar en la vida. Podrá conocer la solemnidad de la hora presente y el significado de los eventos actuales; no será tomado por sorpresa cuando llegue la hora tremenda que se avecina sobre el mundo. □

HIPPIES

LA PALABRA *hippie* ya no necesita explicaciones. Nuestro idioma la ha tomado del inglés, pues fue en Estados Unidos donde comenzó ese movimiento juvenil. Sus principales características son: un abandono —más o menos completo— de todo convencionalismo social; un dejar transcurrir la vida, por lo menos los años mozos de ella, con las menores preocupaciones posibles; un cultivar una actitud pacífica frente a las situaciones enojosas o violentas; dar rienda suelta a un llamado “amor” que bien podría denominarse falta de frenos en las relaciones entre los sexos: relaciones que se toman como algo tan completamente natural, que la promiscuidad no resulta extraña y mucho menos repudiable; un deseo de huir de algunas realidades de la vida mediante el uso de drogas alucinógenas, especialmente marihuana y LSD (dietilamida del ácido lisérgico).

Frente a la autoridad paterna

Es evidente que ningún padre o madre que se precie de dirigir su hogar dentro de normas más o menos elevadas, permitirá que su hijo, o hija, participe de las actividades propias de los *hippies*. Por desgracia, sin embargo, hay progenitores que toman las cosas muy livianamente y toleran —aunque quizás se sientan molestos y alarmados en el fondo— que sus hijos se unan con otros desaliñados compañeros para deambular y para seguir las extravagancias y desbordes de estos exponentes de un grupo rebelde que, en medio de sus hábitos excéntricos, se subleva contra la sociedad y sus costumbres, contra el hogar y sus normas y reniega de la tutela paternal con todo lo que ella implica.

Básicamente el mal radica en que son muchísimos los hogares donde se han olvidado los principios cristianos que atañen a la debida relación recíproca entre padres e hijos. Por eso hoy muchos hijos se rebelan contra cualquier prohibición de sus mayores. Y esa rebelión se adquiere lejos del hogar —en la calle, en el café, en el bar, en el salón de espectáculos públicos, en cualquier lugar, siempre que se esté en malas compañías. Por desgracia, en nuestros días hay un ambiente de libertinaje y relajamiento que se manifiesta en diversos grados y de varias formas en los sitios mencionados. Nos resulta enojoso reconocerlo, pero proliferan la indecencia en las modas, la corrupción en muchísimos espectáculos, la difusión de conceptos destructores para la moral, y la práctica de hábitos viciosos.

Entre los adolescentes se está cumpliendo con toda exactitud lo que fue presentado por la palabra profética del apóstol Pablo, según se registra en la Biblia: “En los posteriores días vendrán tiempos peligrosos. Porque habrá hombres amadores de sí mismos, avaros, vanagloriosos, soberbios, blasfemos, desobedientes a los padres, ingratos, impíos, sin afecto natural, implacables, calumniadores, intemperantes, crueles, aborrecedores de lo bueno, traidores, impetuosos, infatuosos, amadores de los deleites más que de Dios, que tendrán apariencia de piedad, pero negarán la eficacia de ella”¹.

Entre la larga enumeración de tristes características propias de lo que la pluma inspirada del apóstol llamó “los posteriores días”, está el lamentable hecho de la desobediencia a los padres o rebeldía frente al hogar, característica resaltante de la filosofía *hippie*.

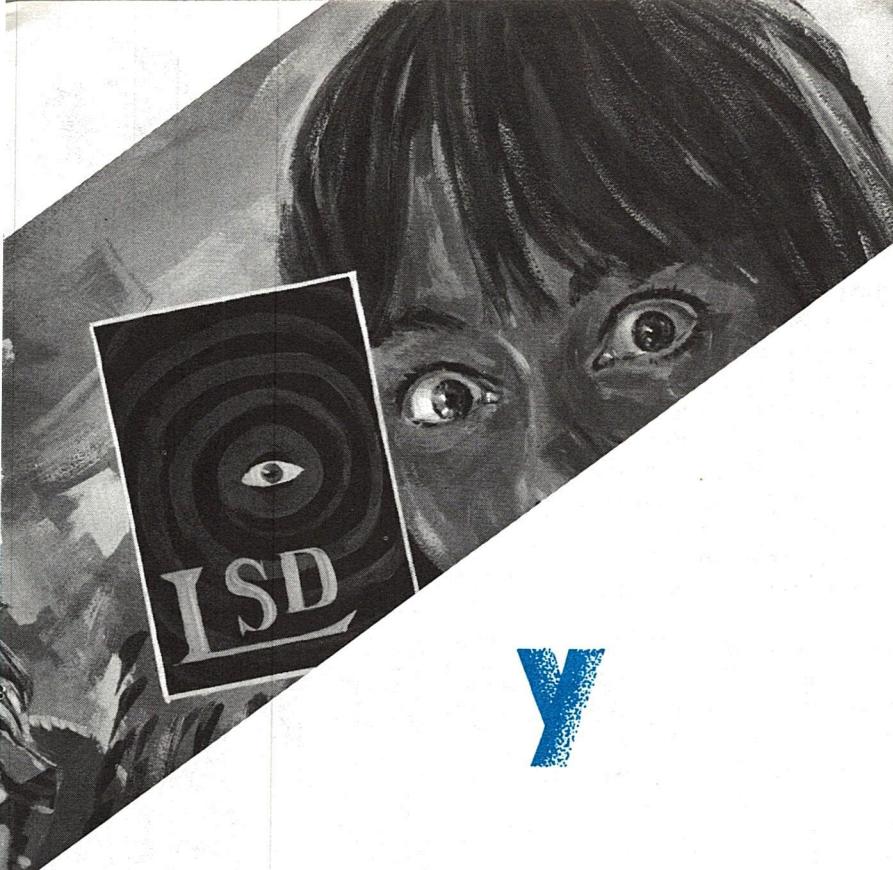


El empleo de las drogas

Los *hippies* norteamericanos hablan del “viaje” (*trip*) para referirse al estado de confusión mental y sobre todo a la alteración sensorial en que caen por el empleo de drogas alucinógenas.

Los *hippies* de algunos países latinoamericanos dicen “el circo” para nombrar ese mismo estado en el que ven colores intensos e imágenes exóticas acompañadas de sonidos distorsionados, a medida que su mente va sufriendo el impacto del LSD o de la marihuana, y a medida que se va deteriorando su voluntad, pues van siendo víctimas del morboso deseo de vivir en un mundo irreal.

Es realmente doloroso que haya núcleos de jóvenes latinos que estén copiando e imitando a los norteamericanos en este nuevo capítulo del uso de drogas. En Estados Unidos, esto se está convirtiendo en todo un problema. “Ya no puede haber duda alguna de la seriedad del impacto que las drogas están haciendo hoy en la vida y en el



Y

DROGAS

comportamiento de la juventud norteamericana", escribía hace algún tiempo Arthur E. Sutton.²

El principal psiquiatra de la Universidad de California estimaba que un 20% o más de los alumnos de esa institución habían usado por lo menos un alucinógeno. Otros especialistas en la materia piensan que esa cifra debe alcanzar un 40%.

El LSD es tan potente, que una dosis de nueve cienmilésimos de gramo (0,00009) es suficiente para que produzca su efecto de "expandir" la mente. Un cuentagotas lleno con esta droga contiene la cantidad suficiente para 5.000 dosis. Añádase a esto el hecho de que el LSD puede ser preparado con bastante facilidad, y se llegará a la conclusión de que es un peligro tremendo que puede estar presente en cualquier momento y en el lugar menos pensado. Cálculos efectuados en Estados Unidos, llevan a la conclusión de que, en ese país durante 1967, más de cuatro millones de personas participaron alguna vez de los efectos de los alucinóge-

nos. Un medio millón de los que así perturbaron su mente efectuaron un "viaje psicoedélico" por lo menos una vez al mes. Y lo que quizás es más trágico de todo en este cuadro clínico de una sociedad como la estadounidense, es que más del 70% de los enviciados son alumnos de colegios secundarios o de universidades, o dejaron las aulas en la edad equivalente a ese nivel de estudios, o fueron expulsados de alguna institución educativa. ¿Qué porvenir espera a una nación que sufre de esa lacra moral en su juventud?

Causas y raíces

Hay un colapso generalizado de la creencia en los valores llamados tradicionales. Los que están sumidos en el submundo de los *hippies* repudian algunos pilares básicos de la sociedad, tales como "el cristianismo, 'mi país, lo que es correcto y lo que es erróneo', la santidad del matrimonio y la castidad prematrimonial, la obediencia propia de los ciudadanos..., el derecho y aun

Por el Prof.
VICTOR E. AMPUERO MATTA
Director de la revista *Vida Feliz*

la competencia de los padres, las instituciones educativas y aun el gobierno para dirigir a otros o tomar decisiones que afecten a los demás".³

Este "colapso generalizado" habría confirmado a San Pablo en su aserto profético de que nos ha tocado vivir en "tiempos peligrosos"; sobre todo para la integridad moral y para la pureza de las costumbres.

Alucinógenos y vida religiosa

El Dr. Timothy Leary, ex catedrático de la Universidad de Harvard, es un entusiasta defensor de los *hippies* y de su modo de ver las cosas. Es, en realidad, uno de ellos. Según él, el LSD introduce al "éxtasis, desarrollo sensorial y experiencia cristiana, revelación, iluminación y contacto con la naturaleza".⁴

En la mezcla de elementos que presenta Leary, resulta chocante que involucre la "experiencia cristiana" —o modo de sentir íntimamente el cristianismo—. Aquí cabe el pasaje: "¿Qué compañerismo tiene la justicia con la injusticia? ¿Y qué comunión la luz con las tinieblas? ¿Y qué concordia Cristo con Belial? ¿O qué parte el creyente con el incrédulo? ¿Y qué acuerdo hay entre el templo de Dios y los ídolos?"⁵ Sin embargo, la ausencia de principios morales en los voceros de la mentalidad *hippie* hace que afirmen: "Durante siglos se ha sabido que el proceso del éxtasis se puede producir mediante técnicas que alteran los elementos químicos del cuerpo, ayuno, enfocar la atención en forma contemplativa, alteraciones ópticas, ejercicios propios del yoga, privación sensorial e ingestión de ciertos alimentos y drogas. El éxtasis pro-

vocado por drogas se llama ahora la experiencia psicoedélica".⁶

El cristianismo es mucho más que éxtasis. Podrá provocar vivencias muy profundas en las que podría llegar al arroamiento. Pero significa mucho más que eso. Es una fuerza transformadora y elevadora. Es acción vitalizadora: todo lo contrario de la dejadez propia de los *hippies*. Ellos recomiendan el uso de alucinógenos como el camino más corto para llegar a una "visión interior".

Los frutos de esa "visión" pueden verse claramente si se los examina a la luz de algunos ejemplos. En el Hospital Bellevue, de la ciudad de Nueva York, fueron examinados cien pacientes por el Dr. Donald Louria, especialista en los fenómenos provocados por drogas. Uno de cada diez de ellos era homicida o había procurado suicidarse.

Un estudiante drogado con LSD, en Los Angeles, trató de detener el tránsito de una gran avenida. Se sentía dotado de poderes como para lograrlo. Su alucinación lo llevó a una muerte prematura. Una señorita se suicidó porque algunas compañeras de trabajo, queriendo hacerle una jugarreta que supusieron era inocente, le añadieron una partícula de LSD a una bebida gaseosa. Su suicidio fue la consecuencia de una profunda depresión provocada por el alucinógeno. Un actor de veinte años, hijo de un destacado profesional, quiso probar los efectos del LSD. Para estar seguro, un amigo velaba por él. Sin embargo, en un momento cuando el amigo salió de la habitación en que estaban, el joven pretendió volar desde la ventana de un cuarto piso con el resultado imaginable.

De modo que la "droga celestial", como la llaman algunos narcómanos, es más bien un instrumento infernal que enloquece. En el Hospital Bellevue, al que ya nos referimos, en seis meses hubo 130 casos de personas atacadas de locura debido al LSD. Por eso un especialista asegura que este alucinógeno es "una de las amenazas más peligrosas de nuestro tiempo".

"Tiempos peligrosos"

Hay diversos motivos para que podamos afirmar que vivimos en los "tiempos peligrosos" de que escribió San Pablo hace unos dos mil

años.⁷ Dios también empleó al profeta Isaías para que se ocupara del tema cuando anunció: "Enfermó, cayó el mundo; enfermaron los altos pueblos de la tierra".⁸ Se trata de una grave enfermedad moral que claramente se percibe en los países más desarrollados donde hay una criminalidad creciente —así lo confirman las estadísticas—, una proliferación cada vez mayor de maldades y vicios —así lo reconocen los que se ocupan del tema—, un profundo desquicio moral que hace tambalear incontables hogares en "los altos pueblos de la tierra".

Pero este triste capítulo de los narcómanos, que hemos tratado al ocuparnos de los desprejuiciados *hippies*, es tan sólo una desventurada comprobación más de cómo marchan las cosas en el mundo en estos "postreros días".

El Altísimo dice cuál es la raíz de este mal: "La tierra se contaminó bajo sus moradores; porque traspasaron las leyes, falsearon el derecho, quebrantaron el pacto sempiterno".⁹ La humanidad se está alejando cada vez más de Dios; el Decálogo no es respetado ni en su letra ni en su espíritu.

Dios no puede equivocarse. El que "habita la eternidad" vio desde antiguo cómo iba a ser el panorama actual y nos hizo llegar las profecías que lo describen.

Nos corresponde estudiar el tema con toda la seriedad que tiene; reconocer la inspiración divina de la Biblia y aceptar que vivimos en una era difícil y solemne. Difícil porque hay muchas desviaciones morales cuya malsana influencia llega hasta nosotros de un modo u otro. Solemne porque las múltiples profecías bíblicas que apuntan hacia nuestros días nos indican que nos aproximamos a la segunda venida de Cristo.

En vista de esta comprobación, es tiempo de que nos volvamos a Dios de todo corazón. La búsqueda de la aprobación divina significará arrepentimiento y una disposición nueva para obedecer la voluntad celestial. □

(1) 2 Timoteo 3:1-5. (2) *Signs of the Times*, enero de 1968. (3) Simmons y Winograd, citados en *Signs of the Times*, de enero de 1968. (4) Citado en *El Centinela*, de enero de 1968. (5) 2 Corintios 6:14, 15. (6) Los autores de esta cita son los doctores Leary y Alpert y Rafael Matzner. Citados en *Signs of the Times*, de enero de 1968. (7) 2 Timoteo 3:1. (8) Isaías 24:4. (9) Isaías 24:5.



EL FUNDAMENTO de la enseñanza de los niños es, sin duda, la obediencia, y ese fundamento debe estar apoyado sobre la piedra angular del amor.

¿A qué edad deben los padres empezar a enseñar la obediencia a sus hijos? Desde el nacimiento. El niño aprende la obediencia desde la infancia, pues el bebé bien criado está sujeto a un régimen estricto.

No debe existir un cambio brusco entre la infancia y la edad en que se empieza a obedecer, sino un desarrollo continuo y paulatino, a medida que los horizontes de la vida se van abriendo ante el niño.

¿Por qué el niño debe obedecer a sus padres? ¿Sólo porque ellos son los que mandan? No. Obedece porque ellos son los más indicados para guiarlo a través de su niñez y ayudarlo a evitar los errores y peligros más comunes. Los padres no son dictadores imperiosos, sino guías sabios. No deben pensar en imponer su voluntad con el fin de

La Obediencia de los Niños

Por el Prof.
D. G. Y POYATO

quebrantar la del niño. Los hijos necesitan de la propia voluntad para lograr éxito en el mundo, y los padres pueden inclinar esa voluntad del niño hacia lo recto; pueden hacerle ver lo que es razonable.

Cuando los niños son muy pequeños, no se les puede explicar el porqué de las cosas. Necesitan obedecer sin comprender. Ante los peligros, la única manera de enseñarles a esa edad, es con un "No", y con un golpecito en las manitas, si no hacen caso.

Un niño de dos años se hallaba dentro de una casa en llamas. Los bomberos ya no podían hacer nada. La casa estaba por desplomarse cuando el niño apareció en la ventana. "¡Salta!", gritó desde abajo el angustiado padre, y el hijito, acostumbrado a la obediencia, se tiró de la ventana sin miedo. El padre lo cogió en sus fuertes brazos y agradeció a Dios que el niño sabía obedecer al instante. Momentos después, las paredes de la casa se vinieron abajo.

La madre sabía no pasará todo el día con el "No", y el "No lo hagas". Procurará estar siempre un paso más adelante que el niño. Usará el poder de la sugestión. Empleará la frase: "Hagamos esto", "Hagamos aquello". En vez de esperar que el niño haga algunas travesuras, le sugerirá una actividad que lo entreteenga y divierta. Así evitará también los choques de voluntad con el niño. Claro que el niño activo tendrá sus propias ideas y muchas veces hará él mismo las sugerencias. Pero la madre lista sabrá encontrar la manera de dejarlo contento aun en los casos en que no es posible seguir sus sugerencias. Lo hará valiéndose de sustituciones. Por ejemplo: si la niña no puede ir a jugar con sus amiguitas, como desearía, puede darle gusto sugiriéndole: "Tú vas a ser la Sra. Jiménez que viene del centro a hacerme una visita. Llegas a la puerta con la muñeca en tus brazos y tocas. Te voy a recibir como a una señora grande y vamos a platicar".

Sin embargo, no obstante todo el esfuerzo, a veces no se puede evitar darle una negativa al niño. En estos casos, que sea con un firme "no". Un "no" que no depende del capricho, sino que es necesario para el bien del niño; un "no" firme pero dicho con voz suave. Un "no" que no debe cambiarse después por un "sí", sólo porque el niño se puso a llorar y a rogar. Hay que procurar distraer la atención del niño, pero no cambiar la propia resolución.

—Yo quiero que me compres una bicicleta, mamá.

—Ya te he dicho, Alfredito, que no es posible comprarla ahora.

—¡Pero yo quiero mi bicicleta! Tú me la tienes que compraaaar!

... Empieza a llorar y a patalear.

—Pero, Alfredito —dice la madre ya asustada— ¡cálmate, no te enojes!

Pero siguen los llantos y los gritos:

—¡Yo quiero mi bicicleta y me la tienes que comprar!

—Pero, hijito, no te pongas así. Bueno, mira, cállate y te la voy a comprar.

Sin duda alguna no es la primera vez que Alfredito ha derrotado a su madre. El ya sabe cómo proceder.

Los padres deben ser firmes en no dar a sus hijos las cosas que no deben concederles, aunque ellos se enojen. Por otra parte, deben obrar con inteligencia y estudiar la forma de aplicar procedimientos mejores. Por ejemplo: pueden alabar a sus hijos cada vez que éstos —cuando están a punto de hacer berrinches— consiguen controlarse.

Por supuesto, un hecho importante es que los padres examinen su propia conducta y estén seguros de que en este aspecto son un verdadero ejemplo para sus hijos. Porque si los padres no pueden controlar sus propios sentimientos, mal podrán enseñar a sus hijos a que controlen los suyos.

Para algunos niños es más fácil obedecer que para otros. Pero con paciencia, firmeza y amor, todos aprenderán. Si el niño es de carácter fuerte, la madre no debe desesperarse, sino pensar que tal hijo algún día, si es bien enseñado, llegará a ser un hombre destacado, un hombre que puede llevar responsabilidades, un hombre que puede dirigir a otros.

El arce moteado es una madera más fina y más hermosa que el pino blanco que es tan suave y dócil.

Si se trata de cultivar un rosal o un lirio, el jardiner, que desea que cada rama y cada hoja crezcan tan lozana y simétricamente, no obtiene esos resultados a fuerza de golpes o de esfuerzos violentos, pues si ése fuera su método, destruiría las plantas. El jardiner nos dirá que se vale de pequeñas atenciones repetidas muchas veces hasta conseguir lo que busca. Nos dirá que humedece la tierra una y otra vez, que proteje la planta de las tempestades y del sol abrasador. Es decir, que usa del método de la paciencia perseverante y de la suavidad, que no hiere, sino que estimula. Lo mismo se debe hacer con

¡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

"¿QUE PUEDO HACER PARA VENCER ESTE HABITO DEGRADANTE?"

Tengo 18 años, y desde hace tiempo practico el hábito de la masturbación. Varias veces he decidido dejar de hacerlo, pero siempre vuelvo a caer. ¿Qué puedo hacer para vencer este hábito degradante?—R.P.S.

San Pablo fue un hombre que pasó por tremendas pruebas, tentaciones y dificultades, y sin embargo pudo decir: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13). Ud. puede tener esta misma experiencia. El Señor pone a su disposición toda la ayuda que Ud. necesita para vencer ese hábito humillante. Pero Ud. debe hacer definitivamente su parte por medio de un gran esfuerzo de la voluntad.

Cada vez que se sienta asaltado por esa tentación, diga resueltamente: "No lo haré porque es un pecado contra Dios y contra mi cuerpo. Me rebaja y es una manifestación de debilidad. ¡Y yo quiero ser fuerte!" Luego, inmediatamente, dirija su atención hacia otra cosa: lea un capítulo de la Biblia, repita de memoria la declaración de S. Pablo: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece", o bien lea cualquier otra cosa inspiradora y espiritual. Esto, es necesario, porque la masturbación es una manifestación de orden carnal o concupiscente y por lo tanto debe ser contrarrestada con recursos espirituales.

Además de esto, puede aplicarse un paño mojado con agua bien fría para

los niños, dirigiéndolos con cariño y amor.

Sugerencias para enseñar la obediencia

1. Procurar decir "Hagamos esto" mucho más a menudo que "No hagas eso".
2. Decir "No" solamente cuando es necesario, pero después ser inmutables.
3. Hacer uso de los métodos de sugerencia y sustitución, para evitar choques.
4. Nunca dar lugar a la ira.

pasado. Como resultado, nos peleamos con frecuencia. ¿Cree Ud. que alguna vez conseguiremos abandonar esa actitud ridícula y vivir en paz?—Clara.

El amor no es un sentimiento ciego y único. Está formado por diversos elementos, entre los que se cuentan el razonamiento y la fuerza de voluntad. Si en el pasado de su esposo y el suyo hubo algunas cosas objetables que ahora lamentan haber hecho, ¡eso pertenece al pasado! Probablemente ni siquiera se conocían, y por lo tanto lo que ocurrió no fue hecho con la intención de molestar ni de ofender al otro. ¿Entonces por qué lo toman como algo personal?

Ud. dice que ambos se aman. Si es así, demuestren la buena calidad de ese amor perdonándose mutuamente, tal como lo enseña la Biblia: "Soporándos unos a otros, y perdonándose unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros" (Colosenses 3:13). San Pablo describe el amor en una forma como



nadie lo ha hecho, y entre otras cosas dice que el amor "no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad" (1 Corintios 13:5, 6). Le sugiero que ambos lean con cuidado y con oración todo el capítulo 13 de la Primera Epístola a los Corintios y el capítulo 3 de la Epístola a los Colosenses.

Si el amor verdadero no se goza de la injusticia, entonces tanto Ud. como su esposo deben cambiar su conducta, porque echarse en cara cosas que pertenecen al pasado es precisamente cometer una injusticia. Si el amor genuino no se irrita ni guarda rencor, entonces deben hacer un esfuerzo de la voluntad para cerrar la boca cada vez que sientan deseos de sacar a relucir el pasado. A fin de conseguirlo tendrán que matar el orgullo; pero vale la pena matarlo, no importa cuánto duela, para mantener vivo el amor.

HAY QUE OLVIDAR LOS PROBLEMAS DEL PASADO

Hemos estado casados menos de un año, y ahora tememos que nuestro matrimonio fracase. Amo sinceramente a mi esposo y también él me quiere. Pero sucede que ambos nos echamos en cara cosas que ocurrieron en el

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

NOTICIAS



de INTERES

► Un experto canadiense en asuntos de nutrición ha informado que las compotas de frutas reducidas a copos de preparación instantánea constituyen una versátil adición a la familia siempre creciente de compuestos mágicos para la cocina moderna. Los copos se reconstituyen en unos pocos segundos, disolviéndolos en agua fría. Se los manufactura mezclando diversas frutas, tales como bananas, y ciertas bayas, con una cantidad determinada de compota de manzanas, secando luego la mezcla en un secador de doble tambor. Una vez seca, se la extrae y se la desmenuza en copos.

► Siendo que Alaska, con sus 1.517.740 km² de territorio, cuenta con sólo ocho mil km de carreteras, el viaje por aire se ha desarrollado como la mejor manera de salvar grandes distancias. Pequeñas aldeas esquimales poseen campos de aterrizaje, y ciudades de no más de dos mil habitantes cuentan con un servicio regular de modernos jets comerciales.

► El té verde es tan popular en el Japón que los japoneses lo emplean para dar sabor al helado y a los caramelos.

► Estambul, en Turquía, tenía 1.750.000 habitantes cuando se hizo el último censo de la población en octubre de 1965. Esto era más que el doble de la cifra del censo anterior realizado en 1945.

► El mayor aeroplano del mundo, el Lockheed Galaxie, llevará suficiente combustible como para que un automóvil americano común haga 130 viajes de ida y vuelta entre Nueva York y Los Angeles. El compartimento de carga podría tener una cancha para juegos de bolos de ocho líneas de ancho.

► Impropiamente instalada o mantenida, una antena de televisión puede poner en peligro tanto la vida como la propiedad, informa cierta compañía. Es aconsejable que ninguna parte de la antena, incluyendo los tensores de los cables, se ponga en contacto con una línea eléctrica o esté a menos de 2 m de la misma. 3 m es un margen más seguro.

► Solamente el 5% de la sal producida en los Estados Unidos da gusto a los alimentos. La mayor parte del resto es utilizada en las industrias químicas, donde llega a ser parte de casi cualquier cosa, desde fibras sintéticas hasta explosivos.

► Desde la guerra de Corea de 1950 al 53, la población del Sur de Corea ha aumentado hasta ser de más de 29 millones: toda esa población está atestada en una zona apenas un poco mayor que la del estado de Virginia.

► Para celebrar su coronación el Sha del Irán puso en libertad a miles de prisioneros, proporcionó bodas gratuitas, y dio seguros de vida a bebés recién nacidos.

► Los registros muestran que el año pasado 80% de los accidentes de tránsito ocurrieron con buen tiempo.

► Un equipo internacional de astrónomos ha informado resultados sorprendentes de experimentos logrados con un sistema de observación por radio que se extiende hasta la mitad del mundo. Midieron por primera vez el tamaño de varios objetos extraños interestelares localizados a unos 5.000 años de luz de la tierra. Estos objetos emiten radiaciones "frías", a niveles de energía extremadamente altos: un fenómeno sorprendente que señala la existencia de un mecanismo de radio del tipo laser, desconocido hasta ahora fuera del laboratorio.

► Está experimentándose el uso de nitrógeno para inflar los neumáticos. La investigación ha revelado que un 20% de oxígeno contenido en el aire común resulta en el deterioro del caucho y de las telas del neumático, lo cual es la principal causa de desperfectos en las llantas. Se halló que el uso del nitrógeno prolonga la vida de los neumáticos.

► La ciudad que tiene más teléfonos en el mundo es Washington, D.C., donde hay 92,6 teléfonos por cada cien habitantes.

► La savia desciende, así como asciende, en los árboles. La que desciende transporta alimento de las hojas a las raíces.

► En el curso de un solo día durante la época del crecimiento, un árbol de unos 15 m de alto puede absorber 75 litros de agua.

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: 1^o Ay. 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.

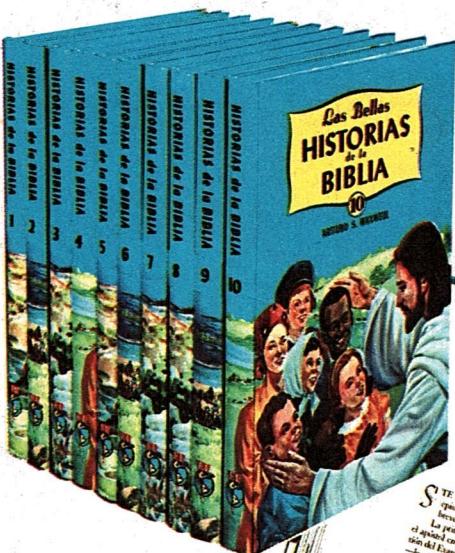
NICARAGUA: Apartado 92, Managua.

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.



Las historias más admirables del libro más grandioso que existe, se hallan en estos 10 maravillosos tomos **Las bellas historias de la Biblia**.

Desde el paraíso perdido hasta el paraíso restaurado, esos 10 tomos presentan la historia de amor y salvación en el mismo lenguaje que usaba nuestro Señor. Es lo más elevador y edificante.

Supera todo lo que uno pueda imaginar: 1.130 grabados artísticos a 4 colores, 2.000 páginas inolvidables, 400 historias que edifican el carácter de los hijos, deleitan a los padres, e inspiran amor, armonía y felicidad. Lo que más necesitamos en este tiempo de serios peligros.

Pida datos
y precios
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 enviarle información acerca de
LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

Nombre

Calle y No.

Ciudad País