

# El Centinela

Y HERALDO DE LA  
**SALUD**

Noviembre 73



**¿PODEMOS HABLAR CON LOS MUERTOS?**

Véase la pág. 2



## EL CENTINELA

Revista mensual ilustrada. Actualidades, salud, el hogar, religión, ciencia, temperancia, lucha antialcohólica, libertad religiosa, curiosidades mundiales. Editada por Publicaciones Interamericanas, división hispana de la Pacific Press Publishing Association.

Presidente del Consejo Editorial  
Dr. FERNANDO CHAIJ

Director  
Prof. TULIO N. PEVERINI

Director asociado  
SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA

Administrador  
FRANCISCO L. BAER

Asesor Médico:  
Dr. J. W. COLLINS

Diagramador:  
ELIAS ARMANDO PAPAIZAN

Promoción y ventas:  
BENJAMIN RIFFEL  
JOSE L. CAMPOS

### COLABORADORES ESPECIALES:

B. L. Archbold  
Dr. Antonio Arteaga  
Carlos Ayala  
Nicolás Chaij  
Max Martínez  
Dr. Braulio Pérez Marcio  
Luis Ramírez  
Andrés Hipólito Riffel  
Pedro C. Roque

### CORRESPONSALES:

**España:**  
José A. Pérez  
Angel Codejón  
**México:**  
Francisco Jiménez  
**América Central:**  
Claudio Ingleton  
**Las Antillas:**  
Luis E. Leonor  
**Colombia y Venezuela:**  
Rómulo Lozano  
**Otros países sudamericanos:**  
Pedro S. Camacho

EL CENTINELA (The Sentinel), Spanish language periodical for November, 1973. Volume 77. Number Eleven. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042, 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 1, D.F., el 20 de diciembre de 1963.

## EDITORIAL



# ¿Podemos Hablar con los Muertos?

OCURRIO en el frente ruso poco antes de terminar la Segunda Guerra Mundial. Valentín Cherapanov, un radiotelegrafista, fue herido gravemente en el frente de batalla y llevado al hospital de campaña para una operación de emergencia. Durante la operación, el corazón de Cherapanov dejó de latir, perdió el pulso y su respiración cesó por completo. En términos clínicos, Cherapanov había muerto totalmente, y su nombre fue registrado en la lista de los fallecidos.

En ese mismo hospital, sin embargo, un profesor apellidado Negovski estaba realizando experimentos sobre la reanimación de quienes han muerto. Antes de que pasaran cuatro minutos después de haberse registrado el fallecimiento, ya estaban trabajando con el cuerpo los aparatos de este profesor. Un minuto más tarde, comenzó a latir nuevamente el corazón de Cherapanov, y después de tres minutos había sido restaurada la respiración. "No puedo recordar nada de lo que me ocurrió esa noche", declaró luego Cherapanov.

"Los médicos y los amigos me preguntan a menudo qué siente uno cuando está muerto. Parece que esperan una respuesta extraordinaria. Cuando les doy mi contestación, me miran sorprendidos y se encogen de hombros. ¿Qué les digo? Sencillamente, que fui herido, me quedé dormido y desperté".

Esta comparación que hizo Cherapanov entre la muerte y el sueño es muy reveladora. Coincide exactamente con lo que Dios enseña en la Biblia. Y esto merece considerarse. Al fin y al cabo, si al-

guien conoce con certeza qué le ocurre al hombre al morir es Dios, ya que él sabe todas las cosas y ha sido el Creador del ser humano.

En su Palabra, Dios nos dice claramente que la muerte no es una modificación de la vida, ni abre las puertas a una existencia superior. La muerte es lo opuesto a la vida. Todo lo que está presente en la vida está ausente en la muerte. Todo lo que hace que el hombre sea lo que es —personalidad, raciocinio, vida social, libre albedrío, comunicación, obligaciones morales— cesa en el momento de la muerte. Veamos unas pocas declaraciones bíblicas:

Al morir, parece el proceso mental: "Sale su aliento, y vuelve a la tierra; en ese mismo día perecen sus pensamientos" (Salmo 146:4).

En la muerte, los difuntos no saben nada ni participan para nada en lo que se hace en la tierra: "Los que viven saben que han de morir; pero los muertos nada saben, ni tienen más paga; porque su memoria es puesta en olvido. También su amor y su odio y su envidia fenecieron ya; y nunca más tendrán parte en todo lo que se hace debajo del sol" (Eclesiastés 9:5, 6).

En el sepulcro, "no hay obra, ni trabajo, ni ciencia, ni sabiduría" (Eclesiastés 9:10).

Al morir, el hombre carece de la capacidad de comunicarse con Dios: "No alabarán los muertos a Jehová" (Salmos 115:7; 6:5).

Esto significa que en este momento nadie está ardiendo en llamas eternas, lo cual es un pensamiento muy consolador. La doctrina de los



PAPAZIAN

tormentos eternos es antibíblica y está en pugna con el carácter amante de Dios, "con los dictados de la razón y con nuestros sentimientos de humanidad", como dijo una notable escritora religiosa.

El hecho de que los difuntos yacen inconscientes en el sepulcro significa, además, que los buenos que han muerto a lo largo de los siglos no están en el cielo. Casi mil años después que David murió, San Pedro dijo: "Porque David no subió a los cielos" (Hechos de los Apóstoles 2:34).

Sencillamente, los muertos están descansando en sus tumbas, completamente inconscientes de lo que los rodea. Las Escrituras nos dicen en 66 pasajes diferentes que los muertos están durmiendo, y cuando una persona duerme no sabe qué ocurre a su alrededor.

Ahora estamos en condiciones de desenmascarar un gran engaño.

Si de acuerdo con las Escrituras —la única guía segura para descubrir la verdad sobre estos temas— los muertos están totalmente inconscientes, se desprende que ellos no regresan de la tumba o de donde sea para visitarnos. No pueden hacerlo, porque no piensan, no hablan, no sienten. . . no viven. Consecuentemente, nosotros tampoco podemos comunicarnos con ellos. Inspirado por Dios, el patriarca Job declaró: "Como la nube se desvanece y se va, así **el que desciende al Seol [sepulcro] no subirá**; no volverá más a su casa, ni su lugar le conocerá más" (Job 7:9, 10). Y David, en su hora de aflicción, dijo: "Mas ahora que ha muerto, . . . ¿podré yo hacerle volver? Yo voy a él,

mas **él no volverá a mí**" (2 Samuel 12:23).

Sin embargo, algunas personas son visitadas por seres que se presentan como viejos amigos o como seres amados que han muerto hace algún tiempo. Eso es lo que ha representado nuestro artista en la portada. Puesto que de acuerdo con la Biblia esos "aparecidos" no pueden ser lo que pretenden ser, ¿quiénes son en verdad? ¿De dónde vienen los "espíritus" que aparecen en una sesión espiritista o en otras circunstancias?

Nuevamente Dios viene en nuestro auxilio a través de su Palabra. Nos dice con toda claridad que son "espíritus de demonios, que hacen señales" (Apocalipsis 16:14) con el propósito de engañar a los hombres.

Desde el comienzo de la historia humana, Satanás ha procurado imponer la mentira: "No moriréis" (Génesis 3:4), a fin de que el hombre no advierta el carácter destructor del pecado, con sus mortíferas consecuencias, ni sienta su necesidad absoluta de Jesucristo para alcanzar la vida eterna. Dios, por su parte, nos dice repetidamente que "la paga del pecado es muerte, más la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro" (Romanos 6:23).

¿Qué hacer frente a ese astuto engaño que traiciona la esencia del Evangelio?

Rechazarlo de plano. Dios ha prohibido en forma expresa toda supuesta comunicación con los espíritus de los muertos. "No sea hallado en ti quien. . . practique adivinación, ni agorero, ni sortilego, ni hechicero, ni encantador, ni adivino, ni mago, **ni quien consulte a los muertos**. Porque es abominación para con Jehová cualquiera que hace estas cosas" (Deuteronomio 18:10-12; véase Levítico 20:27 e Isaías 8:19, 20). Y en otra parte de la Biblia, Dios añade: "No quiero que vosotros os hagáis partícipes con los demonios" (1 Corintios 10:20).

¿Cuál es, entonces, la respuesta al problema de la muerte? Cristo nos dice: "Vendrá hora cuando todos los que están en los sepulcros oirán su voz; y los que hicieron lo bueno, saldrán a resurrección de vida; mas los que hicieron lo malo, a resurrección de condenación" (S. Juan 5:28, 29).

La resurrección es la solución divina del problema de la muerte: "El Señor mismo con voz de mando, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo [en su segunda venida]; y los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego nosotros los que vivimos, los que hayamos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes para recibir al Señor en el aire, y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras" (1 Tesalonicenses 4:16-18).

Recibamos consuelo y ánimo de esta maravillosa verdad bíblica. Si aceptamos a Jesús ahora, en el día de la resurrección nos reuniremos con nuestros amados y "estaremos siempre con el Señor" en un mundo de perfecta felicidad, en el cual "ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor" (Apocalipsis 21:4).—T. N. P.



**"Le dijo Jesús:  
Yo soy la resurrección  
y la vida;  
el que cree en mí,  
aunque esté muerto,  
vivirá.  
Y todo aquel que  
vive y cree en mí,  
no morirá eternamente"**

(San Juan 11:25, 26).

# ¿QUIEN ES SATANAS?

Por **SERGIO V. COLLINS**

**El impresionante auge del ocultismo, la brujería y el satanismo le da al tema de este artículo una tremenda actualidad. La respuesta del autor es clara y autorizada. Vea en la página 6 el artículo titulado "El efecto de la brujería sobre la salud", que le permitirá comprender otro aspecto de esta cuestión tan delicada.**

UNA adoradora de Satanás, de 22 años de edad, que vivía en Miami, Florida, atacó a un amigo de 62 años de edad y lo mató dándole 46 puñaladas. En el juicio que siguió, la hallaron culpable de asesinato y la condenaron a siete años de cárcel. Cuando ella oyó la sentencia, dio gracias a Satanás por haber recibido un castigo tan leve, y luego añadió que había "disfrutado" con ese asesinato. En el mes de abril de 1972 escapó de la prisión y no fue encontrada.

Weldon Meade Kennedy, de 29 años, obrero de una lavandería de Union City, California, fue sentenciado a prisión por el término de dos vidas (cosa imposible de cumplir, por cierto, pero que indica la gravedad del crimen cometido), por haber asesinado y mutilado a dos adolescentes, a quienes apuñaleó con un destornillador.

Durante su juicio, Kennedy declaró que había sido inducido por el diablo a ofrecer a Vicky, de 14 años, y a Mario, de 15 años, como "sacrificios a los demonios".

Estas son dos muestras macabras de lo que está ocurriendo como resultado del intenso interés de miles de personas en la adoración de Satanás. Muchos no toman en serio

al diablo, porque carecen de información adecuada en cuanto a su verdadera personalidad y a su poder real. En un artículo publicado por la revista *Time* leemos este interesante párrafo: "Existe el peligro, por cierto, de tomar al diablo demasiado livianamente, porque al hacerlo así, podría igualmente tomarse el mal en forma demasiado superficial. La historia reciente ha demostrado de modo aterrador que lo demoníaco se encuentra apenas debajo de la superficie, listo para tomar desprevenidos a los hombres con manifestaciones nuevas y más horribles aún" ("The Occult: A Substitute Faith" [El ocultismo, un sustituto de la fe], *Time*, 19 de junio de 1972).

El teólogo Juan Navone, de la Universidad Pontificia Gregoriana de Roma, declaró que los cultos que honran al diablo "tienen la tendencia a usar al diablo como una clase de diversión misteriosa, en tanto que el diablo que aparece en la Biblia, el cual no tiene nada de divertido, se las compone para utilizar a los hombres para llevar a cabo sus siniestros designios".

¿Quién es Satanás? "Satanás" proviene de una palabra hebrea que significa "opositor" o "adversario"

"Y les dijo:  
Yo veía a Satanás  
caer del cielo  
como un rayo"  
(S. Lucas 10:18).

QUADE

de Dios. Antes de convertirse en el enemigo de su Creador, era un ser noble que había sido creado por Dios, de exaltada posición y dotado de una asombrosa inteligencia. En su estado de perfección, cuando servía a Dios en su morada celestial, respondía al nombre de "Lucifer" (Isaías 14:12, Vulgata) o "Lucero" (Isaías 14:12, Nácar-Colunga y otras versiones). *Lucifer* viene del latín, y significa "portador de luz". En los manuscritos hebreos del Antiguo Testamento se representa este nombre con la palabra *hélel*. Este término se aplicaba comúnmente al planeta Venus cuando éste aparecía como la estrella matutina, en su grado máximo de brillantez; y sabido es que Venus brilla siete veces más que Sirio, la más brillante de todas las estrellas fijas.

La aplicación figurada del planeta Venus, el más brillante de todos los astros, a Satanás antes de su caída, cuando ocupaba el primer lugar después del Hijo de Dios en poder y autoridad, y cuando era el comandante de las huestes de ángeles, resulta muy apropiada como una ilustración gráfica de la elevada posición desde la cual cayó Lucifer.

¿Y cómo sabemos que cayó? Porque así lo explica Ezequiel 28:12-19: "Tú eras el sello de la perfección, lleno de sabiduría, y acabado de hermosura. En Edén, en el huerto de Dios estuviste... Tú, querubín grande, protector... perfecto eras en todos tus caminos desde el día que fuiste creado, hasta que se halló en ti maldad. A causa de la multitud de tus contrataciones fuiste lleno de iniquidad, y pecaste; por lo que yo te eché del monte de Dios, y te arrojé de entre las piedras del fuego, oh querubín protector".

En la versión católica de la Biblia de Monseñor Straubinger, leemos el siguiente comentario acerca del pasaje que se acaba de mencionar: "Este versículo [Ezequiel 28:14] y otros rasgos de los versículos 12-15, hacen pensar a varios autores modernos, como a muchos de los Padres, que el sentido se dilata aquí, y se extiende aún más allá del primer hombre, a la excelencia que Dios había dado al príncipe de los ángeles rebeldes, cuya caída sería descrita, como rey de Babilonia, en Isaías 14: 9-14".

Satanás es el adversario de Dios, y su tarea más importante consiste en oponerse a la voluntad divina (Job 16; S. Mateo 13:39). También se opone a los hombres, especialmente cuando éstos aman y sirven a su Creador: "Me mostró el sumo sacerdote Josué, el cual estaba delante del ángel de Jehová, y *Satanás estaba a su mano derecha para acusarle*" (Zacarías 3:1). "Sed sobrios, y velad; porque *vuestro adversario el diablo*, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar" (1 S. Pedro 5:8).

Cuando Jesús comenzó su ministerio público, Satanás apareció en persona para tentarlo, según leemos en San Mateo 4:1-11, pero fue re-

**La creencia de  
que el diablo es un ser  
imaginario es falsa  
y sumamente traicionera.**

chazado en forma decidida y eficaz. El diablo instigó a Judas para que traicionase a Jesús, y a Pedro, para que lo negase (S. Lucas 22:3, 31). En el libro de los Hechos de los Apóstoles aparecen diversos relatos acerca de la actuación de Satanás y de sus demonios en perjuicio de los

cristianos de la iglesia de los tiempos apostólicos: Hechos 5:3; 8:9; 13:6-12; 16:16-18; 19:11-20. Y su malévola y continua oposición a Dios puede verse a lo largo de toda la historia de la iglesia cristiana. Y la actividad satánica se advierte en forma notable en esta época, preci-

**La persona que confía  
en Cristo, no podrá  
ser vencida por los  
ataques del maligno.**

samente cuando la humanidad se encuentra en el umbral del fin de los tiempos históricos, y cuando la venida de Cristo es un hecho inminente.

A continuación transcribimos un párrafo que describe las malas intenciones de Satanás: "Aunque 'el dios de este siglo' [Satanás] no puede cegar por completo la mente de los incrédulos para así ocultarles totalmente el Evangelio (2 Corintios 4:4), de todos modos trata de seducir a los creyentes usando al máximo sus habilidades. Promueve toda clase de errores con el fin de apartar a los creyentes de la sencillez y la pureza del Evangelio de la gracia. Esto constituye un intento de Satanás por mantener cierto grado de control sobre los que llegan a conocer el poder salvador de Cristo. Los errores doctrinales oscurecen la revelación y proporcionan un asidero a Satanás y a sus fuerzas demoníacas. Las potencias malignas pueden confundir a los hombres en sus esfuerzos por interpretar la verdad, pero no pueden penetrar la segura defensa de la Palabra infalible de Dios. La Santa Biblia, que es la Palabra revelada de Dios, nos señala la victoria de Cristo sobre Satanás obtenida en la cruz. Únicamente él puede librarnos del mal y del maligno" (Merrill F. Unger, *Demons in the World Today* [Los demonios en el mundo de hoy], págs. 147, 148).

Diremos finalmente que frente a la ola de brujería, satanismo y ocultismo que azota a nuestra sociedad moderna, la única conducta prudente consiste en mantenerse alejados de ella, según el consejo bíblico: "No toquéis lo inmundo". Y además: "Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros" (Santiago 4:7). □

# El Efecto de la BRUJERIA Sobre la Salud

Por el Dr. HAROLDO SHRYOCK

UN JOVEN de unos veinte años fue llevado por su amigo a un hospital. El amigo explicó que el enfermo estaba bajo una maldición porque había quebrantado la costumbre de la tribu al cortejar a una señorita de la aldea vecina.

El examen físico del joven no reveló ningún problema de salud, pero por insistencia de su amigo finalmente fue admitido en el hospital como un paciente. A las pocas horas se volvió apático a lo que lo rodeaba y fue incapaz de controlar sus funciones corporales de eliminación. Se negó a comer. No podía hablar ni comprender lo que se le decía. Murió a los tres días. Esto ocurrió en Nigeria, un país donde florece la hechicería. Precisamente este año, 1973, se ha celebrado en el país mencionado una convención mundial sobre hechicería. Pero la práctica de la brujería no se limita a Nigeria o Nueva Guinea, o a algún otro país "primitivo".

Un hombre de 32 años fue al hospital de la Universidad Duke, en Carolina del Norte, Estados Unidos, sufriendo de severos dolores en el abdomen. Sostenía que era incapaz de comer y que tenía mucha sed. Explicó que un mago local lo había puesto bajo un "hechizo" por haber engañado a su socio en un negocio. Creía firmemente que estaba destinado a morir de hambre a menos que le quitasen pronto el "mal de ojo" que alguien le había hecho.

Cuando se le dijo que los médicos del hospital de la universidad no tenían un método para curar el mal de ojo, el enfermo dejó el hospital para visitar a un curandero en una ciudad cercana. Poco después llegó la información de que el embrujo había sido conjurado exitosamente y que el paciente estaba otra vez con buena salud.

¿Qué pasa con la hechicería, pre-

guntará Ud., que puede producir efectos tan sorprendentes en el cuerpo de una persona? Pero antes de contestar debemos preguntarnos: ¿Qué es la hechicería?

De acuerdo a como generalmente se usa esta palabra, la hechicería se refiere a la brujería o magia. Se cree que ejerce una influencia irresistible por la cual el individuo se siente impulsado a hacer cosas que quizás no escogería realizar por su cuenta. Se ha discutido mucho si los resultados de la hechicería son producidos por trampas o por un poder sobrenatural.

Una de las investigaciones más completas al respecto fue realizada en los Estados Unidos en relación con el caso de "Margarita", una médium espiritista que vivió en Boston y que tuvo un grupo de leales creyentes y admiradores. Margarita era la esposa de un prominente cirujano de Boston. Sus actuaciones como médium comenzaron en la década de 1920, poco después de la muerte de su hermano, con quien ella pretendía comunicarse durante cada una de sus numerosas sesiones.

Debido a que había un grupo de personas que dudaba, Margarita rogó que una comisión investigase sus misteriosas habilidades. Integraban esta comisión profesores de la Universidad de Harvard y del Instituto Tecnológico de Massachusetts. Harry Houdini, el entonces famoso mago, también fue incluido.

Al término de varias observaciones, los investigadores se hallaban divididos en sus opiniones; algunos estaban convencidos de que Margarita usaba trucos mientras que otros creían que ella respondía a una influencia sobrenatural. Harry Houdini sostuvo decididamente que Margarita era una impostora.

Más tarde Margarita permitió que su caso se investigase en el La-



laboratorio de Psicología de la Universidad de Harvard. Hudson Hoagland, quien posteriormente llegó a ser el presidente de la Fundación Worcester para el Desarrollo de la Biología Experimental, fue un miembro del grupo que llevó a cabo esta cuidadosa investigación en el laboratorio. El Dr. Hoagland, quien actuó como el portavoz del grupo de Harvard, indicó en un artículo que apareció en la revista *Atlantic Monthly* de noviembre de 1925, que había establecido que Margarita usaba trucos en sus misteriosas actuaciones. Sin embargo, admitió que también había un elemento sobrenatural. Años más tarde, en 1969, este mismo Dr. Hoagland, ahora un miembro del consejo directivo de la Asociación Norteamericana para el Avance de la Ciencia, escribió un editorial para el número del 14 de febrero de la revista *Science*. Recordó el papel que él había jugado en la investigación del caso de Margarita, y, a la luz de sus observaciones ulteriores de los fenómenos psíquicos, aseguró que siempre habrá "un residuo de casos no explicados".

El Dr. Miguel Gelfand, un distinguido profesor de medicina en el Colegio Universitario de Rodesia, escribió un artículo titulado "Medicina y magia", que apareció en *La revista de Medicina de Africa Central*, en el número de febrero de 1970. Debe notarse que el Dr. Gelfand vive en una zona del mundo donde florece la hechicería. Ha tenido muchos contactos personales con individuos que creen en ella, como asimismo con hechiceros.

El formula la pregunta: "¿Cómo actúa un hechicero?" Luego responde de este modo: "Según mi experiencia, el mago no es diferente de ninguna otra persona, excepto que debe su capacidad a un don espiritual, es decir, a un espíritu guía

que le permite manipular las fuerzas de la naturaleza. No es el hechicero quien actúa, sino el espíritu que lo domina en diferentes momentos y que lo hace realizar sus notables curaciones. Suprimid la influencia sobrenatural y él llega a ser como cualquier otra persona".

Si en efecto hay un elemento sobrenatural en la hechicería, es lógico preguntar: ¿Cuál es la fuente de esta influencia sobrenatural?

Hay varios pasajes de las Escrituras que contestan esta pregunta. Quizás el que se relaciona más directamente con nuestro tema se encuentra en Deuteronomio 18:10-12, donde leemos: "No sea hallado en ti quien haga pasar a su hijo o a su hija por el fuego, ni quien practique adivinación, ni agorero, ni sortilego, ni hechicero, ni encantador, ni adivino, ni mago, ni quien consulte a los muertos. Porque es abominación para con Jehová cualquiera que hace estas cosas". De este modo resulta claro el hecho de que cualquiera sea la influencia sobrenatural que haya en la hechicería, no procede de Dios. La Biblia condena tales manifestaciones y señala que su originador es Satanás, el enemigo de todo lo bueno.

Aquellos que practican la hechicería y las manifestaciones ocultistas relacionadas con ella, son meros seres humanos. Pueden actuar bajo influencia sobrenatural, pueden practicar meros fraudes, o pueden depender de una combinación de trampas y de influencias sobrenaturales. Sea como fuere, es notable que dicha influencia pueda afectar el funcionamiento de órganos dentro del cuerpo de un sujeto, hasta el punto de causar la enfermedad y aun la muerte. ¿Cómo es posible?

El mago o hechicero ni siquiera necesita tocar el cuerpo de su paciente a fin de determinar cambios en el funcionamiento de sus órga-

## La fe en la providencia de Dios es la verdadera fórmula para mantener buena salud mental.

nos. Los ojos y oídos del sujeto reciben los mensajes que transmite el hechicero. Y es por medio de la influencia de su cerebro sobre sus propios órganos como ocurren los cambios que causan la enfermedad o la muerte.

El cuerpo humano está dotado por el Creador de reservas maravillosas y de mecanismos de defensa. Su capacidad de adaptación es muy grande. Cuando el clima es cálido, el cuerpo automáticamente se adapta y produce internamente menos calor, y hasta disipa el calor de la superficie del cuerpo. Cuando el clima es frío, los tejidos responden produciendo más calor y efectuando una contracción de los vasos sanguíneos en la piel a fin de que el calor del cuerpo se conserve.

En caso de peligro, el cuerpo puede adaptarse casi automáticamente. La emoción del temor está destinada a satisfacer un propósito útil; como respuesta al temor, los tejidos y los órganos del cuerpo se colocan en un estado de emergencia. Esto prepara al organismo para cualquier tipo de actividad que la persona necesite realizar con miras a protegerse. El corazón late más rápidamente, aumenta la presión sanguínea, se libera en la sangre mayor alimento energético, se acelera la respiración, y los órganos de la digestión temporariamente retardan su función. La razón de esto último es muy sencilla: simplemente la digestión puede esperar hasta que haya pasado la emergencia. De este modo, bajo una seria amenaza, el cuerpo invierte todos sus recursos para asegurarse su propia protección y, de ser necesario, su supervivencia.

Pero hay algunas circunstancias que representan una amenaza tan grande para el bienestar del individuo que los recursos de adaptación del organismo son rebasados y no funcionan satisfactoriamente. Entonces, cuando uno u otro de los sistemas del cuerpo fracasa en responder ante la emergencia, la persona

se enferma. Puede ser que primeramente falle el sistema de inmunidad, lo que permite que se desarrolle una infección. Puede ser que los órganos digestivos decaigan en su función hasta el punto de interferir con la salud y el bienestar normal del cuerpo. En esta categoría tenemos enfermedades como la úlcera péptica y la colitis mucomembranosa. Puede ser que el corazón y los vasos sanguíneos no satisfagan debidamente las nuevas demandas.

Una persona primeramente debe tener conciencia de que existe una emergencia, a fin de que los sistemas de su cuerpo respondan a las nuevas exigencias que le llegan. Los órganos sensoriales continuamente transmiten información al cerebro, manteniéndolo al tanto de las condiciones externas. Cuando el cerebro es informado de una emergencia, los sistemas del organismo responden consecuentemente, haciendo lo mejor de que son capaces.

Algunas situaciones de emergencia son reales y otras, son imaginarias. Pero los órganos y sistemas del cuerpo sólo tienen un modelo de respuesta. Al corazón o a los pulmones no les interesa que la amenaza al bienestar del cuerpo sea real o fingida; en ambos casos darán la misma respuesta. Y ahora llegamos al punto que nos permite comprender la forma en que la hechicería afecta los órganos del cuerpo.

La persona que es susceptible a la hechicería es la que cree en ella. Si está convencida de que alguien que ha sido embrujado realmente morirá, entonces reacciona a la influencia del hechicero como si fuera una genuina amenaza contra su vida. El terror y la consternación que se apoderan de él cuando piensa que le han hecho un "mal de ojo", pueden fácilmente desbaratar su capacidad de adaptarse a una crisis tal.

Se han examinado por autopsia los cuerpos de personas que han muerto como resultado de un hechizo, para determinar la causa del

fallecimiento. El hallazgo habitual al que se llega ha sido el de una "parálisis vasomotora". Esta expresión significa que los vasos sanguíneos se han vuelto completamente flácidos, permitiendo que la sangre se estanque dentro de ellos en vez de impulsar su circulación mediante la acción del corazón. En experimentos realizados con animales, se ha observado que las condiciones que aterrorizan a los animales determinan que el corazón marche más lentamente y eventualmente deje de latir.

Una persona no puede llegar a ser la víctima de la hechicería a menos que crea en ella. Si uno se mantiene en contacto con la realidad en vez de estimular la curiosidad en los fenómenos del ocultismo, quedará al margen del alcance del mal de ojo y de otros ensalmos parecidos. La fe en la providencia de Dios, antes que el temor a lo misterioso, es la verdadera fórmula para mantener buena salud mental y una adecuada reserva de adaptabilidad frente a los ardides de la hechicería.

Piense en forma positiva, valiente y confiada. "Creed en Jehová vuestro Dios, y estaréis seguros" (2 Crónicas 20:20). □



© HVAS



# TENGA PIES FELICES

DURANTE la Segunda Guerra Mundial, el primer pedido que hacían los soldados que venían heridos del frente de batalla, era: "¡Sáquenme las botas!" Al tratar de sentirse cómodos y de descansar, primeramente pensaban en sus pies.

Déle una mirada a la sala de una casa corriente al término de un día de trabajo, y Ud. encontrará al hombre de la casa sin sus zapatos, descansando en un sofá, y a su esposa caminando cómodamente en chinelas.

Su pie es una obra anatómica fascinante. Está compuesto de 28 huesecillos unidos por unos 112 ligamentos y puestos en actividad por veinte músculos a través de una compleja red de nervios, venas y arterias. Este intrincado mecanismo le permite a Ud. caminar, correr, girar, patear y saltar. Con cada paso que da, los huesecillos del pie se encargan del peso de su cuerpo.

A medida que tenemos más edad y pesamos un poco más, no es de sorprenderse que comiencen a dolernos los pies. Las personas que por su trabajo están mucho tiempo de pie o deben caminar mucho —como los policías, los peluqueros y los vendedores— les dan mucha importancia al cuidado de los pies y al calzado. Pero en realidad, esto es algo que debe interesarnos a todos.

Los pies fueron hechos para caminar: a razón de 18.000 pasos por día, la persona promedio camina unos 110.000 kilómetros en una vida de setenta años. Si Ud. pesa unos setenta kilos, sus pies transportan diariamente alrededor de 225 toneladas. Cada kilómetro le obliga a sus pies a cargar algo más de cincuenta toneladas. Es muy comprensible, entonces, que al término de un día de duro trabajo exclamemos: "¡Oh, me duelen los pies!"

Los zapatos deben ser adecuados para que los pies se sientan cómodos. Los callos, los juanetes, los "dedos en martillo" y los neuromas (tumor doloroso en el tejido de los nervios) a menudo son el resultado de zapatos no adecuados al pie. He aquí unas pocas reglas que convendrá tener en cuenta al comprar el calzado:

1. Insista en que el vendedor mida su pie tanto cuando Ud. está parado como al estar sentado.

2. Asegúrese de que la pala del zapato (la parte que abraza el pie por encima) sea suave y flexible.

3. Escoja un zapato con una puntera ancha y un tacón más bien angosto. El zapato debe ajustarse al talón, pero dejar amplio espacio para la extensión de los dedos.

4. La mujer que usa zapatos con tacones altos, debiera comprar tres pares con tacones de tres diferentes alturas y usarlos rotativamente. Si sigue esta regla,

los músculos de la pantorrilla se mantendrán flexibles y los pies se sentirán cómodos, tanto con tacones altos como con bajos.

5. Una vez que Ud. ha encontrado los zapatos que se adaptan convenientemente a sus pies, siga usando la misma marca y tamaño; incluso, hágase atender por el mismo vendedor.

Cuide sus pies. Puesto que ellos deben trasladarlo doquiera Ud. vaya, atiéndalos bien para que lo puedan llevar adonde Ud. desea.

A la hora de acostarse, déles a sus pies un buen baño de agua caliente. Siéntese al borde de la bañera y póngalos en agua caliente por unos diez minutos, y vaya aumentando la temperatura hasta que los pies estén rosados. Luego sumérjalos en una palangana con agua fría, y después otra vez en el agua caliente. Un baño como éste durante veinte minutos, mejora la circulación y le da una sensación de completo relajamiento. Hasta podría curar su dolor de cabeza.

Después del baño, seque los pies con una toalla y masajéelos suavemente. Frótelos con una loción para el cuerpo o con una crema para los pies. Séquelos bien para evitar el pie de atleta, que es una infección producida por hongos. A estos hongos les encanta la humedad, de modo que durante el día mantenga sus pies secos y abrigados, y póngase medias limpias cada mañana.

Nunca recorte sus uñas con una navaja, especialmente si Ud. tiene tendencia a la diabetes o sufre de una circulación pobre. Una cortadura invita a que se produzca una infección, y esto podría costarle un pie o una pierna. Siempre corte las uñas en forma recta para evitar el tener uñas encarnadas, lo cual es doloroso y una fuente de infección.

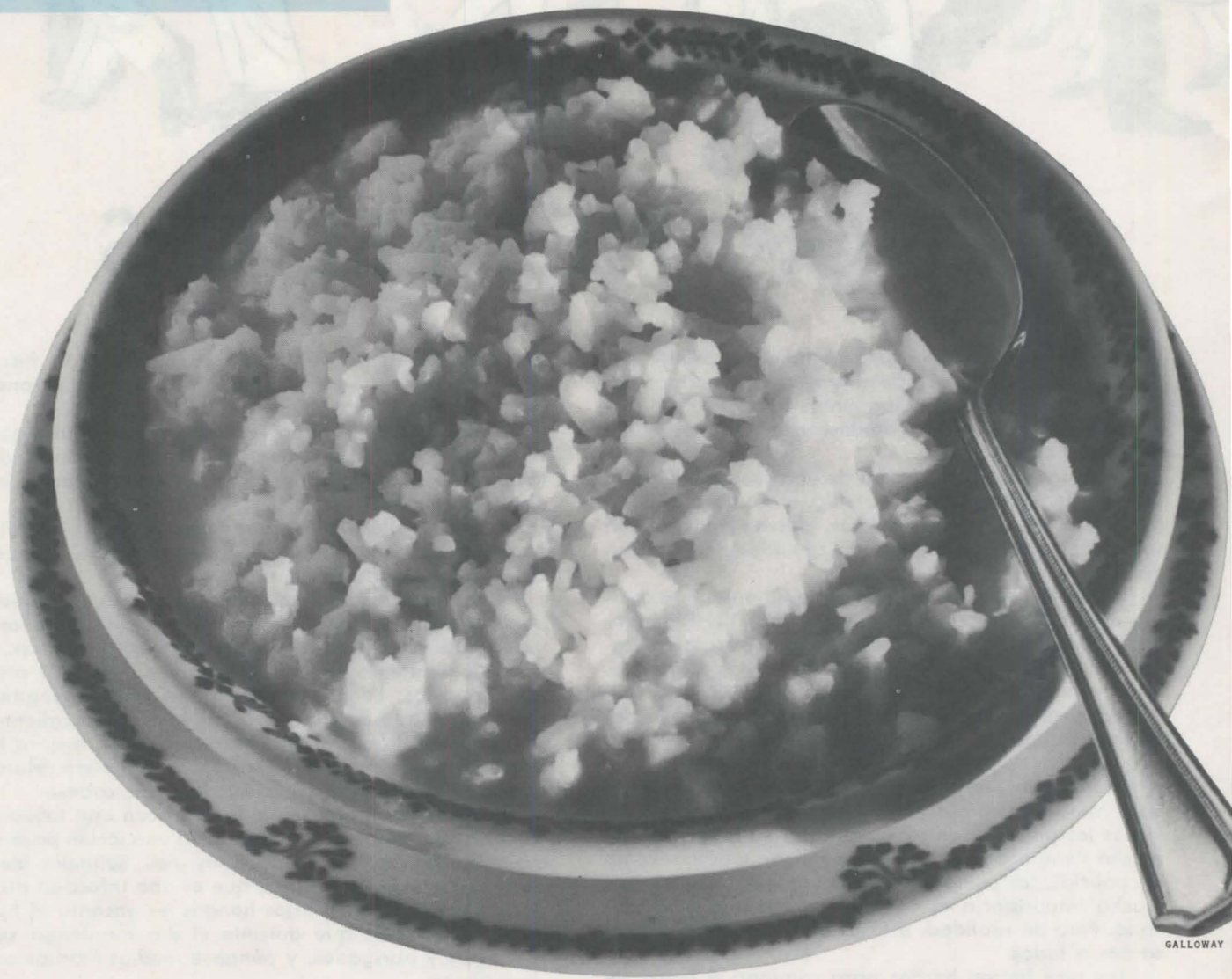
A las damas les digo (aunque probablemente no se ganará mucho con mencionarlo): "Siempre consigan zapatos con punteras anchas y con suficiente espacio como para que los dedos no estén encimados". Esos zapatos son la mejor prevención que se conozca contra los callos y los juanetes.

Si su problema es el exceso de peso, lo que determina pies doloridos, no le eche la culpa a los pies sino a su apetito. Levántese de la mesa un poco antes y tendrá pies más felices.

A la noche, sáquese los zapatos tan pronto como pueda y haga descansar los pies sentándose y colocándolos sobre un banco o una silla, en un nivel más elevado.

Camine cada día y todo el día con zapatos cómodos. Sus pies merecen lo mejor. □

Por el Dr. J. De WITT FOX



GALLOWAY

# EL ARROZ

**Por la Dra. IRMA B. de VYHMEISTER**

Profesora de Nutrición  
en la Universidad de Loma Linda, California

MÁS de la mitad de la humanidad tiene como alimento básico el arroz, especialmente en los países de Asia, donde la cantidad de suelo arable es reducida y la tierra debe cultivarse con alimentos de elevado valor calórico. Lamentablemente, al refinar el arroz, los minerales y vitaminas del germen, del pericarpio y de la capa de aleurona se separan del grano dejando el endospermo blanco, que contiene almidón y proteína pero carece de minerales y vitaminas.

Las personas que se alimentan casi exclusivamente de arroz pulido y consumen muy pocos alimentos de otra clase, pueden contraer la

enfermedad llamada beriberi que se debe a la carencia de tiamina (vitamina B<sub>1</sub>). Se ha tratado de enriquecer el arroz pulido con las sustancias que pierde en la elaboración, y esto ha tenido buen resultado. Como la proteína del arroz tiene un valor biológico más alto, la carencia de proteína no es severa en los países de gran consumo de arroz. Las sustancias nutritivas que se pierden al pulir y al desgerminar el arroz varían en cantidad. Por ejemplo, se pierde sólo el 15 % de proteína. En cambio, se elimina un 85 % del aceite o grasa, un 90 % del calcio, el 80 % de tiamina, el 70 % de riboflavina, el 68 % de nia-

cina y el 56 % de pirodoxina. Como se puede ver, la mayor pérdida es de minerales y vitaminas.

El arroz integral es delicioso en muchos platos.

### ARROZ CON PIÑONES

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua

Cocine el arroz en el agua con una cucharadita de sal hasta que esté liviano (15 minutos). En el momento de servir, agregue una o más cucharadas de margarina, 1/4 de taza de piñones ligeramente tostados y un poco de perejil picado. Si gusta, agregue un poco de cebolla. Mezcle ligeramente y sirva. Da seis porciones.

### CROQUETAS DE ARROZ

- 2 tazas de arroz cocido
- 2 tazas de miga de pan remojada en un poco de leche
- 1 cebolla picada
- 2 huevos
- Sal a gusto
- Un poco de pimentón
- Un poco de harina

Mezcle todos los ingredientes. Forme croquetas y dórelas por los dos lados en un poco de aceite. Da seis porciones.

*Variación:* Use 1 taza de miga de pan y 1/2 taza de nueces.

### ARROZ AL HORNO

- 2 tazas de garbanzos cocidos más dos tazas de líquido
- 6 cucharadas de aceite
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 papa
- 1 taza de arroz crudo
- Un poco de pimentón
- Un poco de azafrán
- Sal a gusto

Remoje y cocine los garbanzos o use garbanzos en lata. Coloque el aceite en una sartén y fría la cebolla, el tomate y 2 dientes de ajo.

Agregue la papa cortada en rodajas y luego el arroz. Revuelva y agregue el pimentón y los garbanzos cocidos en su jugo; debe haber más o menos dos tazas de líquido. Agregue el azafrán, sal a gusto y un diente de ajo crudo. Coloque esto en una fuente honda, para el horno, con capacidad para dos litros. Cocine al horno de 20 a 30 minutos o hasta que el arroz esté seco y cocido en la superficie. Saque

del horno y deje reposar. Sirva de la misma fuente. Da seis porciones.

### ARROZ CON LECHE

- 2 tazas de arroz
- 1 litro de leche
- 3/4 taza de azúcar
- 1 corteza de limón
- Un poco de canela molida o en palitos

Lave el arroz. Agregue el azúcar a la leche hirviendo. Revuelva un momento; agregue el arroz y la corteza de limón, y siga cocinando al baño de María hasta que la leche se haya absorbido y el arroz esté cremoso. Vacíe el arroz sobre una fuente de vidrio. Espolvoree con canela molida. Deje enfriar o sirva caliente.

*Variación:* El arroz con leche fría, mézclelo con piña y un poco de crema batida. Agregue pasas, si gusta. Sirva en capas. Da ocho porciones.

### ARROZ CON GUISANTES

- 2 tazas de arroz crudo
- 2 tazas de guisantes tiernos, frescos o congelados (chicharos)
- 4 cucharadas de margarina o aceite
- 1 cebolla picada y un poco de ajo
- Un poco de perejil picado
- Un litro de caldo vegetal o agua
- Sal a gusto
- Un poco de queso rallado y margarina

Fría la cebolla en el aceite, con el perejil. Agregue los guisantes tiernos crudos. Luego agregue el arroz y cueza por unos momentos revolviendo. Sazone con la sal. Agregue el caldo y cocine por 15 minutos o hasta que el arroz esté blando. Agregue una cucharada de margarina y un poco de queso rallado (si gusta) y sirva. Da ocho a diez porciones.

### ARROZ VERDE

- 3 tazas de arroz cocido
- 2 1/2 tazas de leche
- 2 tazas queso rallado
- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de perejil picado
- 4 cebollitas verdes picadas

Mezcle todos los ingredientes. Sazone con sal a gusto y una cucharada de salsa de soya.

Hornee a 350° F (170 C°) por 45 minutos. Da seis porciones. □



## UNA VIDA EQUILIBRADA

EL CEREBRO, el estómago y el sexo son los factores orgánicos que más influyen en la conducta de hombres y mujeres, desde la juventud hasta la vejez.

Constituyen la tríada más poderosa que rige el cuerpo humano. Y cada uno de ellos ha de cumplir el papel que le corresponde.

El estómago y el sexo nunca deben ser los grandes, los decisivos impulsores de nuestras acciones, ni tampoco los mayores orientadores de nuestras decisiones. Hay innumerables pruebas de los irreparables males que pueden ocasionar.

En todos los seres humanos, el cerebro debe ser un órgano noble, prudente y vigoroso. Por desgracia, en muchas personas es más débil que el estómago y que el sexo.

Un cerebro prudente, vigoroso y bien centrado equilibra al estómago y al sexo. De ese modo se orientan debidamente y se fortalecen mucho la dignidad, la eficiencia y la salud. Así se vuelve triunfante la vida toda.

Sucede lo contrario cuando el cerebro es débil. Al faltarle vigor y resistencia, no se impone al estómago ni al sexo. Entonces todo va mal, muy mal.

Para bien de los hombres y de las mujeres, es muy importante que desde el comienzo de la juventud sea el cerebro el más fuerte y poderoso de los componentes de la tríada. Esto es cierto en cada uno y en todos los casos. Está en primer lugar el cerebro, y seremos inteligentes. Ocupe el estómago el segundo lugar y el sexo el tercero. Vayan en ese orden, pero siempre con mesura y templanza, para que sin excesos ni aberraciones seamos cabalmente sanos y longevos.

Cuando el estómago y el cerebro están aquejados de disturbios y de irregularidades, se debilita a tal punto nuestra capacidad de pensar que, en vez de ser la mente el sabio núcleo orientador, no consigue ponernos a salvo de los accidentes súbitos ni puede evitar diversos males de orden moral o físico. Esto puede llegar al punto de que el cerebro, en vez de ser el miembro culminante de la tríada, sabio y prudente, quede imposibilitado de ejercer su función primordial.

Cuando la mente es purificada y ennoblecida por la gracia divina, llega a ser la vertiente más pura y más caudalosa de un raudal de bendiciones; un conducto de la buena voluntad celestial interpretada y revestida por pensamientos humanos; el foco y núcleo incandescente de un espíritu renovado desde lo Alto.

Estando así el cerebro —y naturalmente disfrutando del necesario vigor— todo ser humano tiene la posibilidad de vencer el mal en cualquier aspecto, sobreponiéndose a lo que hay en él de meramente orgánico (llamémoslo animal). (De la revista *Vida e Salud*.)

Por el Dr. FERNANDO CHAIJ

# Logros y Limitaciones de la Parapsicología

ENTRE los más complicados fenómenos explorados por la parapsicología están los casos de *poltergeist* o casas encantadas. Estos son tan numerosos y han sido tan perfectamente documentados que no usaremos mucho espacio para repetir algunas de las experiencias específicas.

“Estos trastornos, estos fenómenos de *poltergeist* cuya existencia nos es atestiguada con notable constancia, ¿qué son con exactitud? —pregunta el Prof. Amadou—. ¿Cuáles son exactamente los hechos que los manifiestan?

“Además de los muebles que se desplazan, las ventanas y puertas que golpean y la vajilla que se rompe, se trata muy a menudo de campanillas que no dejan de agitarse estrepitosamente sin causa aparente, aun después de haber sido aisladas por la supresión de los cordones e hilos. Son igualmente frecuentes los casos de lluvias de piedras que presentan características muy notables, como cuando las piedras siguen trayectorias contrarias a las leyes físicas, o se detienen en el aire, o caen lentamente, o alcanzan con insólita destreza un blanco determinado, o golpean sin herir, o bien sin rebotar, como si fueran empuñadas por una mano invisible; o como cuando las piedras están calientes y hasta ardientes.

“En otros casos, las cobijas son violentamente arrebatadas de la cama de las personas acostadas y éstas son levantadas y depositadas suavemente en el suelo, a menos que las mismas camas sean volcadas. Más raramente hay abundantes caídas de agua, de lodo y de ceniza, desaparición brusca de objetos que más tarde

son restituidos de una manera igualmente misteriosa. También se comprueban a veces fenómenos persecutorios durante los cuales las ropas se encienden sobre la víctima designada; a veces las llamas llegan a encender el lecho donde está acostada o la casa donde habita; en estos casos se asiste al desprendimiento de abajo hacia arriba, de brillantes chispas azuladas que se precipitan sobre la víctima, el lecho o la casa”.<sup>1</sup>

## Fenómenos de percepción extrasensorial

En realidad, el campo más explorado hoy en día por la parapsicología es el de los fenómenos de *percepción extrasensorial* (que se abrevia ESP, del inglés: *extra-sensory perception*). Este es el término genérico utilizado por el Prof. J. B. Rhine y la parapsicología actual para designar toda percepción, conocimiento o experiencia logrados sin el uso de los sentidos, o sea en forma paranormal.

La percepción extrasensorial abarca definidamente tres actividades: 1) la *telepatía*, o sea la supuesta transmisión del pensamiento (expresado de alguna manera, pero *desconocido* para el receptor); 2) la *clarividencia*, o sea el conocimiento, sin la intervención de los sentidos, de un hecho o fenómeno objetivo; y 3) la *precognición*, o sea la percepción supranormal de ciertos hechos del futuro.

## Los trabajos de Rhine

Fue el Prof. Rhine el que más hizo para tratar de darle jerarquía casi científica a la parapsicología moderna mediante sus trabajos relativos a las percepcio-

te superior  
comprender  
concienzudo  
problemas  
ste artículo.



P. RICCHIUTI

nes extrasensoriales. Lo que este parapsicólogo ha intentado hacer es demostrar que ciertos individuos tienen una facultad especial de adivinar hechos que no había forma de conocer por las vías normales.

Todas las investigaciones de Rhine se basan en el cálculo de probabilidades, para determinar si una persona específica acierta muchas más veces que lo probable. Las experiencias de este investigador se han realizado utilizando mazos de 25 naipes o barajas, cada uno de los cuales se compone de cinco diferentes series. Las cinco cartas que forman la base tienen cada una un dibujo distinto. Las cartas se revuelven y se mezclan de tal manera que nadie pueda conocer su orden, a fin de que el azar juegue libremente en la selección o adivinación que hace el sujeto.

El sujeto enuncia el signo de cada carta que elige sin mirarla: si su declaración coincide con la figura de la carta elegida, es un acierto; si no coincide es un error. Normalmente existe una posibilidad en cinco de que el símbolo indicado por él sea el de la carta adivinada. Es decir, que de las 25 cartas con que se trabaja, podrá tener un promedio de cinco aciertos, sólo por la ley de las probabilidades.

Ahora bien, como esa probabilidad no siempre se realiza, sino que el azar hace que los aciertos sean más o menos de lo esperado, se repite la prueba en una indefinida cantidad de experiencias para tomar un término medio, y se determina así cuál es la desviación standard. Esa desviación se considera normal.

Cuando un individuo, en numerosas pruebas, logra un acierto superior a lo que puede esperarse por el

azar, tomando en cuenta la desviación standard, se considera que tiene facultades de percepción extrasensorial.

Se ha encontrado que hay personas que tienen un índice de aciertos sensiblemente superior al normal, lo cual indicaría que hay personas que poseen percepción extrasensorial.

Este es otro de los hechos paranormales que ni la ciencia ni la parapsicología están en condiciones de explicar.

### El más notable médium de Rusia

En los países soviéticos también se han desarrollado ampliamente las actividades parapsicológicas. Tal vez el caso más dramático de un médium o metagnomo que conoció Rusia es el de Wolf G. Messing, quien fue sometido a las pruebas más difíciles por José Stalin en persona, con resultados perfectamente satisfactorios.

Fue en ocasión de una función teatral en la que el médium estaba trabajando en la ciudad bielorrusa de Gomel, cuando dos policías soviéticos uniformados subieron al proscenio y anunciaron al público: "Lamentamos anunciar que la función ha terminado", y se llevaron detenido a Messing con destino desconocido en un auto que estaba esperando. "Llegamos a un lugar que yo no conocía —dice Messing—. Fui introducido en una habitación de lo que parecía ser un hotel. Después de un tiempo fui llevado a otra habitación. Entró un hombre de bigotes". El médium se encontraba frente a José Stalin.

Siendo que Wolf Messing ya había sido sometido a

prueba por personajes como Einstein, Freud y Gandhi, y los había convencido de sus capacidades supranormales, no se arredró ahora. Acababa de huir de los nazis cuando éstos invadieron Polonia, porque Hitler había puesto precio a su cabeza, ofreciendo 200.000 marcos por ella, ya que el médium había predicho la muerte del dictador alemán.

Stalin lo sometió a varias pruebas. La primera consistía en que Messing entrara en un banco de Moscú,

---

### Messing resolvió las pruebas increíblemente difíciles que le impuso Stalin

---

donde era desconocido, y extrajera de alguna manera 100.000 rublos. Lo logró con toda facilidad. "Llegué hasta la ventanilla del cajero y le entregué una hoja de papel en blanco", cuenta Messing. Este abrió una caja y la puso sobre el mostrador. Entonces el médium sugestionó al cajero para que le entregara la enorme suma de dinero. El cajero miró la hoja de papel, y entregó los 100.000 rublos. Dos oficiales de Stalin estaban con él para comprobar la veracidad del incidente.

Otra prueba consistió en que se le ordenó entrar sin permiso y sin pase en el santuario de Stalin, en Kuntsevo. Innumerables policías y guardias rodeaban esa residencia de campo, y un ejército de guardaespaldas rondaban por la misma. Todos los empleados de la casa eran miembros de la policía secreta. Pero algunos días después de que se le ordenó hacer la prueba, mientras Stalin estaba trabajando en un escritorio lleno de documentos importantes, apareció frente a él Messing en persona. Los guardaespaldas de Stalin le dieron paso respetuosamente. Y lo propio hicieron los policías y todo el personal.

Stalin lo miró petrificado.

—¿Cómo lo consiguió? —le preguntó.

—Sugestioné a todos, guardas y empleados, con este pensamiento: "Soy Lavrenty Beria", el jefe de la temida policía secreta rusa.<sup>2</sup>

### La realidad de la ESP

Pese a la crítica que se le ha hecho al método estadístico de Rhine, existen muchísimos casos documentados de telepatía, si por telepatía se entiende, no la transmisión de un pensamiento no expresado, sino de un pensamiento que de alguna manera se ha exteriorizado, pero que sin embargo era desconocido para el sujeto. También hay muchos casos de clarividencia y de precognición.

Albert Freiherr von Schrenck informa acerca de interesantes experimentos realizados en el seno de la Sociedad Psicológica de Munich el 19 de abril de 1887 con una médium cuyo pseudónimo es Lina. Lina está cómodamente sentada en un sillón, y en esa posición el operador la sume en el estado de hipnosis. El Dr. Schrenck o su esposa van a una habitación contigua y escriben sobre un pizarrón una orden que Lina debe efectuar. Nótese de paso que la orden está escrita, de manera que es un pensamiento *ya expresado*. Más tarde veremos la importancia que este hecho tiene. En forma notable y exacta, Lina, sin haber visto ni oído la orden, realiza cada vez la acción sugerida por la orden

escrita del hipnotizador. Esto se lleva a cabo no sólo mientras ella está en estado de hipnosis, sino ya despierta, como resultado de una sugestión posthipnótica, escrita en el pizarrón de la pieza contigua. Lina ejecuta al pie de la letra las acciones ordenadas, una vez que es despertada del trance hipnótico.

Hay muchos casos semejantes de personas que captan un pensamiento expresado, o reciben información con respecto a hechos físicos ocurridos en lugares muy distantes, o aun a veces sobre sucesos que habrán de ocurrir en el futuro. Ni la psicología, ni la parapsicología, ni siquiera la doctrina espiritista, son capaces de explicar estos hechos en forma satisfactoria.

### Relatividad y limitaciones de la parapsicología

La esencia de los fenómenos paranormales —que son los mismos que los del espiritismo—, su origen, sus causas profundas, resultan del todo desconocidos para la inteligencia del hombre. No importa la fuente humana a la cual se recurra, no importa el método que se emplee o la disciplina o ciencia que se use, el velo del misterio continuará rodeando ese conjunto de realidades, hasta que el investigador llegue a la única gran fuente que puede suplir con seguridad y exactitud la información necesaria para despejar la incógnita.

Con respecto a la parapsicología misma, los propios cultores de esa incipiente ciencia, son francos en admitir sus limitaciones. Por ejemplo, el Prof. J. Ricardo Musso afirma con todo candor y honestidad:

"Las teorías que hasta aquí hemos resumido están bien lejos de ser satisfactorias. Las modernas concepciones sobre la estructura lógica de la ciencia, exigen que las teorías, para que no sean consideradas como *mero juego de palabras*, deben estar provistas de *significación*; es decir, deben poder ser comprobables —y añade—: Ninguna de estas teorías [de la parapsicología] reúne todavía este requisito indispensable, y sólo sirven, por lo tanto, y por ahora, como gimnasia mental".<sup>3</sup>

Más franco no podría haber sido un hombre especializado en esta disciplina. Lo cual nos deja prácticamente a fojas cero en la tremenda tarea de dilucidar el origen de estos fenómenos para descubrir la identidad de los poderes inteligentes que parecen estarlos produciendo. Toda la investigación no ha dado al hombre un ápice de seguridad o de explicación, y el misterio continúa siendo tan impenetrable, desde el

---

### Los mismos cultores de la psicología admiten francamente las limitaciones de esta incipiente ciencia.

---

punto de vista humano, como lo fue en los albores de la historia.

Sin embargo, no hemos de ser pesimistas. Existe una fuente superior que está en condiciones de resolver el enigma y aclarar en forma completa el apasionante problema. A ella nos referiremos en el artículo siguiente. □

(1) Roberto Amadou, *La parapsicología*, pág. 71. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1964. (2) Sheila Ostrander y Lynn Schroeder, *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain*, pág. 4. Englewood Cliffs, N. J. Estados Unidos, 1970. (3) J. Ricardo Musso, *En los límites de la psicología*, pág. 298. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1965.



## EL AFAN DE PODER

PEDRO ARANO MOLINA

Conferenciante y periodista mexicano

¿QUE sucedería si en nuestro alocado mundo el afán de poder y dominio cediese su lugar al amor y a la armonía? ¿Si los hombres en vez de preocuparse por subyugar a otros se interesasen en servirles? ¿Si en vez de cultivar la guerra y el odio, se sembrase la paz y la concordia?

Un río de oro que ahora se dedica a la adquisición de elementos bélicos para armarse hasta los dientes, buscando la paz en nombre de la guerra, quedaría disponible para otros usos más nobles. (En las dos grandes guerras del siglo se calcula una inversión en el holocausto del odio de 1 billón, 181 mil millones 594 mil dólares.)

Al cesar la violencia y el odio en gran escala, cesarían también los que se dan en escala menor: los ejércitos serían licenciados; los cuerpos policiales se dedicarían a algún trabajo productivo. El bienestar colmaría de felicidad los corazones de los hombres y... tal vez para muchos amantes de la violencia y las emociones fuertes, la vida ya no tendría atractivo.

No podemos soñar con lo irreal. El Libro sagrado dice que "los malos hombres... irán de mal en peor" (2 Timoteo 3:13). Una escritora eminente declaró con razón: "Las naciones, las familias y los individuos están deseosos de convertirse ellos mismos en la figura central. El hombre desea gobernar a su prójimo... Actúa como si el bien de los demás dependiera de la sujeción de éstos a su supremacía... Han desarrollado un egoísmo que ha llevado al mundo de miseria y lucha, y ha indispuerto a los hombres entre sí".

¿Cuán grandes glorias han logrado los que han escalado la fama usando a sus semejantes como peldaños?

Para nombrar sólo a dos: Napoleón, el hombre que ensangrentó a Europa en su afán de dominio y que durante quince años se mantuvo guerreando, cuando se hallaba confinado en la isla de Santa Elena declaró: "Nunca he tenido siete días felices en mi vida". Hitler, el maniático que diezmó al mundo en la Segunda Guerra Mundial, en cuya conflagración murieron cerca de sesenta millones de seres, gozaba diabólicamente mientras sus divisiones Panzer avanzaban sobre diversos países; no obstante, nunca obtuvo la dicha de poder ser feliz.

La felicidad genuina se obtiene muy dentro del corazón humano; radica en el poder de ser amo y no esclavo de las pasiones.

Esta victoria sobre la tendencia enfermiza y vulgar a la autoexaltación la alcanzan las almas fuertes y realistas que han aprendido a desconfiar de sí mismas y a acudir diariamente a Dios, el único que conoce la profundidad y el alcance de los más pequeños intentos del corazón.

¿Cómo comunicarse con Dios? Mediante la oración. Al respecto declaró Emerson, filósofo notable: "Ningún hombre ha orado sin aprender alguna cosa". Alexis Carrel, Premio Nóbel de medicina, dijo: "Hoy más que nunca antes, la oración es una necesidad apremiante en la vida de los hermanos y las naciones". En medio de las presiones y tormentas que hoy afligen al ser humano, a la larga obtendrán la victoria sobre sí mismos y sobre los problemas de la vida los que aprendan a confiar en una Inteligencia superior que todo lo puede. □

La paz y la armonía  
reinarían por doquier  
si el hombre renunciase a su  
alocado afán de poder.

# Cristo y el Sábado

CUANDO Cristo estuvo en la tierra, era su costumbre descansar en el día séptimo y asistir a la reunión convocada en el sábado para alabar en ese día el nombre de su Padre. En el Evangelio de San Lucas leemos: “Y fue a Nazaret, donde se había criado, y entró, según su costumbre, el día de sábado en la sinagoga, y se levantó a leer”.<sup>1</sup>

La expresión “según su costumbre” denota que el Señor asistía con regularidad todos los sábados a estas reuniones, y que por lo tanto ya era un hábito para él guardar el sábado. En una ocasión, él mismo dijo que estaba guardando los mandamientos de su Padre. Examinemos sus propias palabras registradas por el evangelista: “Si mis mandamientos guardareis, permaneceréis en mi amor: como yo he guardado los mandamientos de mi Padre, y permanezco en su amor”.<sup>2</sup>

Era natural que Jesús viviera en armonía con los santos mandamientos y que guardara el sábado, pues él es su autor (véanse Génesis 2:1-3 y Exodo 20:8-11) y por eso declaró con autoridad: “Porque Señor es del sábado el Hijo del hombre”.<sup>3</sup> Por lo tanto, siendo él su autor, al estar entre los hombres como hombre, enseñó con qué espíritu debía guardarse el día de reposo, ya que los fariseos de ese tiempo habían cargado el santo mandamiento con restricciones que no estaban en armonía con el verdadero espíritu de la ley de Dios.

Comentando la actitud farisaica en la observancia del sábado, una notable escritora religiosa declaró: “En los días de Cristo, el sábado había quedado tan pervertido, que su observancia reflejaba el carácter de hombres egoístas y arbitrarios, más bien que el carácter del amante Padre celestial. Los rabinos inducían a la gente a considerar a Dios como un tirano, y a pensar que la observancia del sábado, que él les

exigía, hacía a los hombres duros y crueles. Era obra de Cristo disipar estos conceptos falsos. Aunque los rabinos lo perseguían con una hostilidad implacable, ni siquiera aparentaba conformarse a sus requerimientos, sino que seguía adelante, observando el sábado según la ley de Dios”.<sup>4</sup>

Para hacer comprender esto a sus discípulos, Cristo realizó algunas curaciones en sábado. Al hacerlo, tenía como propósito desenmascarar a los falsos maestros que aparentaban reverencia por el mandamiento, aunque en realidad no lo observaban con el debido espíritu. No comprendían el don de Dios que el sábado significaba y por eso, cuando Jesús hizo algunas curaciones en ese día, lo acusaron, sin ver su propia condición espiritual.

Veamos cuáles eran sus acusaciones y analicémoslas a la luz de la misma Palabra de Dios, que es el intérprete infalible. He aquí la acusación: “Decían, pues, algunos de entre los fariseos: Este hombre no viene de Dios, pues no guarda el sábado”.<sup>5</sup>

La imputación era motivada por las curaciones que Jesús hacía en el

matar? Ellos se callaban. Y echando en torno una mirada sobre ellos con indignación, contristándose por el encallecimiento de su corazón, dice al hombre: Extiende tu mano. Y la extendió, y quedó restablecida su mano. Y saliendo los fariseos, habido luego consejo con los herodianos, tomaron la determinación de acabar con él”.<sup>6</sup>

Es verdaderamente lamentable la condición a la que habían llegado estos hombres en la interpretación de la ley. No había misericordia, ni ninguna consideración hacia los que sufrían. Su manera de actuar profanaba el nombre de Dios. Hacían que los paganos que los rodeaban consideraran a Dios como un déspota. Pero el mandamiento del sábado no da lugar a esa falsa interpretación. Tal conducta no estaba en armonía con los designios de Dios. Elena G. de White —a quien hemos citado anteriormente— ofrece del incidente bíblico mencionado, un comentario muy justo y elocuente:

“Al sanar al hombre que tenía una mano seca, Jesús condenó la costumbre de los judíos, y dejó al cuarto mandamiento tal cual Dios lo había dado. ‘Lícito es en los sábados hacer bien’, declaró. Poniendo a un lado las restricciones sin sentido de los judíos, honró el sábado, mientras que los que se quejaban contra él deshonraban el día santo de Dios.

“Los que sostienen que Cristo abolió la ley, enseñan que violó el sábado y justificó a sus discípulos en lo mismo. Así están asumiendo la misma actitud que los cavilosos judíos. En esto contradicen el testimonio de Cristo mismo, quien declaró: ‘Yo también he guardado los mandamientos de mi Padre, y estoy en su amor’. Ni el Salvador ni sus discípulos violaron la ley del sábado. Cristo fue el representante vivo de la ley. En su vida no se halló nin-

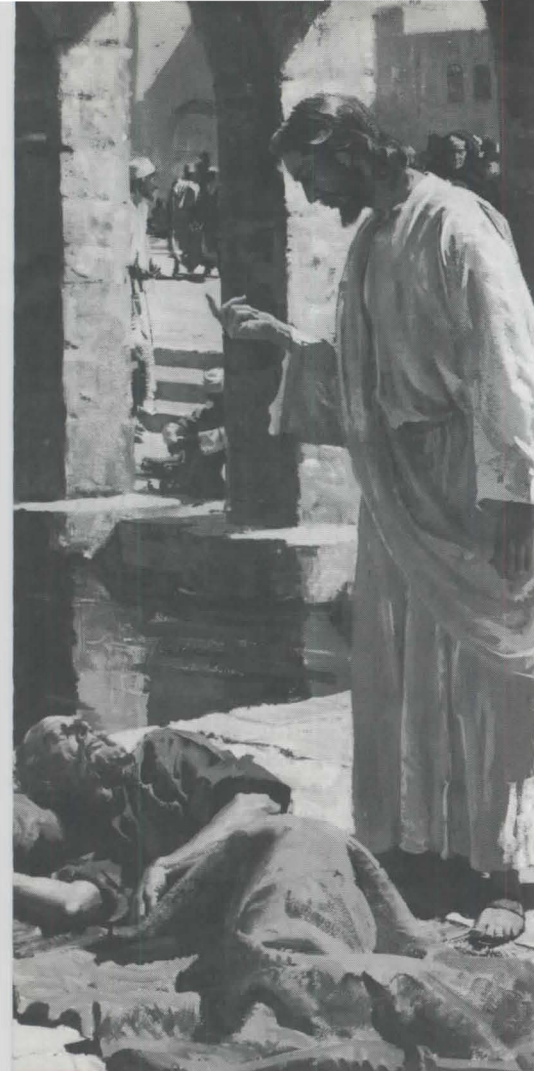
---

**“El sábado es un recordativo de la creación y de la redención realizadas por el mismo Autor”.**

---

día de reposo. Consideremos uno de estos incidentes:

“Y había allí un hombre que tenía paralizada la mano. Y le estaban acechando si en sábado le curaría, con el fin de acusarle. Y dice al hombre que tenía la mano rígida: Levántate y ponte en medio. Y les dice: ¿Es lícito en sábado hacer bien o hacer mal? ¿Salvar una alma o



HARRY ANDERSON

"Estaba allí un hombre que llevaba treinta y ocho años en su enfermedad... Dícele Jesús: Levántate, toma tu camilla y anda. Y al instante quedó sano aquel hombre, y tomó su camilla y andaba. Era sábado aquel día" (S. Juan 5:5-9, versión católica de Bover-Cantera).

guna violación de sus santos preceptos. Frente a una nación de testigos que buscaban ocasión de condenarle, pudo decir sin que se le contradijera: '¿Quién de vosotros me convence de pecado?' El Salvador no había venido para poner a un lado lo que los patriarcas y profetas habían dicho; porque él mismo había hablado mediante esos hombres representativos".<sup>7</sup>

Fue Cristo, el Hijo de Dios, quien trajo a la existencia la tierra con todo cuanto existe. Hay muchos textos bíblicos que corroboran que Cristo es el Creador de todo. Mencionaremos sólo dos. Hablando de Jesucristo, San Pablo declaró: "El cual es imagen del Dios invisible, primogénito de toda la creación, como que en él fueron creadas todas las cosas en los cielos y sobre la

Y HERALDO DE LA SALUD

Por XAVIER SOTO VALLE

Conferenciante religioso de México

tierra, tanto las visibles como las invisibles, ya sean los tronos, ya las dominaciones, ya los principados, ya las potestades; todas las cosas han sido creadas por medio de él y para él. Y él es antes que todas las cosas, y todas tienen en él su consistencia".<sup>8</sup> "Dios, que en los tiempos pasados muy fragmentaria y variadamente había hablado a los padres por medio de los profetas, al fin de estos días nos habló a nosotros en la persona del Hijo, a quien constituyó heredero de todas las cosas, por quien hizo también los mundos".<sup>9</sup>

Cada uno de estos textos identifica plenamente a Cristo como Autor de la creación de nuestro mundo. El fue quien descansó el séptimo día en la primera semana de la creación, y dio el mandamiento del sábado desde el principio en memoria de la creación. Fue también en sábado cuando culminó la obra de la redención descansando en la tumba de José de Arimatea. De esta manera, el sábado queda sellado como monumento de la creación y de la redención realizadas por el mismo Autor.

Por otro lado, en ninguno de sus discursos el Maestro indicó que des-

ley, hasta que todo se haya cumplido".<sup>10</sup> Y esto es comprensible teniendo en cuenta que la ley en general y el sábado en particular constituyen una gran bendición para el hombre.

El Maestro mostró, por palabra y por ejemplo, que el sábado debe ser destinado a tres cosas muy importantes: a la adoración sincera en la casa de culto, al reposo físico y a las obras de bien. Cuando nuestras vidas toman en cuenta estos sagrados principios, el alma recibe descanso, y el espíritu se fortalece para reiniciar con renovadas fuerzas las labores de la nueva semana que principia a la puesta del sol del día sábado. Por medio del profeta el Señor aconsejó: "Si retrajerés del día de reposo tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llamares delicia, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en Jehová; y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra, y te daré a comer la heredad de Jacob tu padre; porque la boca de Jehová lo ha hablado".<sup>11</sup>

Esta es la clara voluntad del Señor en relación con la observancia del sábado. Si se toma en cuenta lo que el Señor ordena en su precepto, nos daremos cuenta que el sábado no es un día penoso, sino de supremo gozo. Un día de deleite espiritual. El hombre moderno, en medio de sus problemas y ansiedades, tiene en este precepto la solución que le traerá la paz que tanto anhela y necesita. □

**Por precepto y ejemplo,  
Cristo mostró que el sábado  
debe ser destinado a la  
adoración, al reposo  
físico y a las obras de bien.**

pués de su muerte el mandamiento del sábado habría de abrogarse; antes bien, señaló enfáticamente la validez inmutable de la ley: "No penséis que he venido para abrogar la ley o los profetas; no he venido para abrogar, sino para cumplir. Porque de cierto os digo que hasta que pasen el cielo y la tierra, ni una jota ni una tilde pasará de la

(1) S. Lucas 4:16, versión católica de Bover-Cantera. (El resto de los pasajes bíblicos está tomado de la misma versión, salvo aclaración expresa.) (2) S. Juan 15:10. (3) S. Mateo 12:8. (4) E. G. de White, *El Deseado de todas las gentes*, págs. 250, 251. Publicaciones Interamericanas, M. View, 1955. (5) S. Juan 9:16. (6) S. Marcos 3:1-6. (7) E. G. de White, obra citada, pág. 254. (8) Colosenses 1:15-17. (9) Hebreos 1:1, 2. (10) S. Mateo 5:17, 18, V. Valera. (11) Isaías 58:13, 14.



SUSANA tenía cinco años. La maestra del jardín de infantes la sostenía de la mano, pero Susana gritaba, aferrándose desesperadamente a su madre, y negándose a entrar en el aula. La madre la tomó y la llevó a la casa.

"Todos me gritan", se quejaba Roberto. Era un niño de siete años de edad que con frecuencia se enojaba, experimentaba ansiedad y tiraba con furia todo lo que le venía a la mano. Se sentía solo y rechazado.

Nuevamente su hijo de nueve años se ha peleado en la escuela. Le dio un puntapié al maestro cuando éste acudió a ayudarlo, y fue enviado a la casa por una semana por el director de la escuela. "A todos los he tratado de la misma manera —decía su madre—. He hecho por él todo lo posible". En su desesperación, la madre preguntó luego: "¿Por qué tendrá él que ser tan diferente?"

Todos éstos eran niños menores. Cada uno estaba expresando algo importante, y cada uno demandaba y necesitaba atención de una manera diferente.

Desde Adán hasta ahora, el criar los hijos nunca ha sido una tarea sencilla y carente de complicaciones. Los padres difieren en competencia, pero aun los mejores padres a veces descubren que la crianza de los hijos es algo más lleno de desafíos que lo que habían soñado.

### Las necesidades son las mismas

La manera de criar a los hijos varía de cultura a cultura y de generación en generación, pero los ingredientes básicos de amor, interés, ternura y una dirección sabia han sido invariablemente importantes para los niños. Aunque la mayoría de los padres tienen sentimientos ambivalentes respecto a sus hijos a lo largo de los años, afortunada-

mente por lo general les prodigan los sentimientos de interés y aceptación antes que los de rechazo y desaprobación. Desde la primera señal de vida que da la criatura en el seno materno, en la mayoría de los padres se despierta un sentido particular de protección de "nuestro bebé".

### Cada niño es único

Aunque las necesidades básicas de todos los niños son iguales, cada niño tiene necesidades individuales. Aun los mellizos gemelos, que proceden de un mismo óvulo, son vastamente diferentes debido al ambiente y a las circunstancias diversas que los rodean desde el momento de la concepción. Las enfermedades, los defectos genéticos y los problemas físicos alteran la vida de todos los niños de muchas maneras. Como padre, Ud. sabe que cada hijo de su familia difiere ampliamente de los demás en sus exigencias. Cada uno requiere un grado diferente de atención. Algunos niños necesitan que se los críe con infinita paciencia. Otros son delicados y demandan cuidado físico especial. Algunos niños son inquietos e inquisitivos, y les exigen a sus padres que atiendan continuamente sus necesidades físicas e intelectuales. A menudo los adultos se sienten agotados cuando tratan de manejar las energías ilimitadas de ciertos niños. A pesar de que muchas familias son numerosas, es importante que cada niño sea tratado como un individuo y que se respete siempre su derecho a su individualidad.

### Los niños merecen recuerdos felices

Los padres tienen una importante responsabilidad al proveer el ambiente en el cual crece el niño. No es el valor monetario de la casa, sin

# Cómo Criar Hijos felices

embargo, lo que estimula el desarrollo y configura un ambiente feliz. Algunos de los niños más sanos y felices proceden de las regiones llamadas pobres. Debido a la riqueza de sus experiencias infantiles y al vigor y calor de las relaciones interpersonales, y gracias a la educación afectuosa que se les impartió, tendrán recuerdos felices.

Frecuentemente recordamos con deleite algunos de los momentos dichosos de nuestra infancia, los que a menudo se relacionan con sencillas costumbres familiares y con las actividades que tenían para nosotros un significado especial: mamá friendo panqueques, el aspecto de una torta recién decorada, las tajadas del pan fresco que termina de hornearse, la excursión de pesca con papá, las pequeñas fiestas, los mimos de las tías, las visitas a los abuelos, los cuadros en las paredes, y los cantos que la familia entonaba reunida, los que nunca se olvidarán. Todas estas impresiones y muchas otras llegan a ser una parte de los inestimables recuerdos felices de un niño.

### Los niños anhelan la comunicación

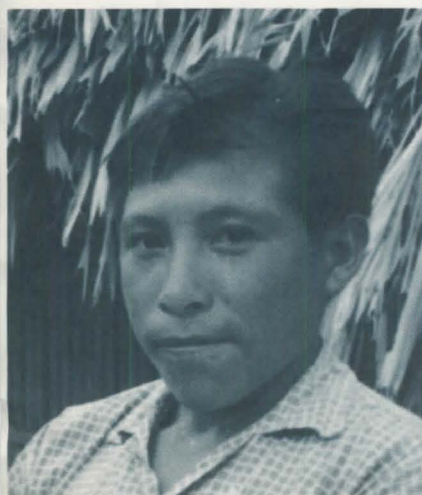
Las horas pasadas en la misma casa no significan necesariamente tiempo dado *gozosamente* a los hijos. Sentarse uno al lado del otro enfrente de un televisor puede representar una manera real de aislarse. Las preguntas y las interrupciones de los menores son contestadas frecuentemente en forma airada. A los niños les encanta sentir que pueden compartir sus experiencias y que los aspectos emocionales de un incidente son disfrutados mutuamente.

El tremendo vacío que a menudo se nota en los jóvenes es algo que espanta. Una adolescente, sintién-



Por la Dra. ENRIQUETA RANDALL

**Vivimos en una época difícil; por eso estas sugerencias resultarán útiles.**



dose rechazada por sus compañeras de grupo, rechazada por sus padres y hasta rechazada por su hermanito de dos años, lloraba airadamente mientras expresaba en forma ruidosa estas palabras que describían sus sentimientos de soledad: "Es como si yo no estuviera allí, como si yo no existiera". Sus lágrimas no eran sino la parte menor de sus sentimientos de desolación.

#### **Los niños necesitan aprobación**

Los menores necesitan ser conscientes de los sentimientos de aprobación y aceptación por parte de los padres. Todos rendimos más en nuestro trabajo con alabanzas por nuestros esfuerzos que con reproches por los fracasos, no importa cuán merecida sea la reprimenda. A menudo se omite mencionar y recompensar la buena conducta de un niño. Cuando un niño es llamado "estúpido", "tonto", "perezoso", llega a la conclusión de que no tiene ninguna buena cualidad, porque los niños —ya sea que los padres lo reconozcan o no— consideran a sus padres como la fuente de autoridad y piensan que ellos tienen razón.

Es importante que nuestros hijos escuchen de nuestros labios palabras de alabanza merecida. Aunque actualmente hay muchos menores y jóvenes que están participando en cosas que angustian a los padres, la mayoría de ellos son todavía unos "chicos extraordinarios", y necesitamos reconocer sus buenas acciones. Amarlos no es suficiente si no les expresamos este amor y nuestro profundo aprecio por su personalidad.

#### **Los hijos necesitan un sentido de los valores**

Ahora, más que en cualquier otro tiempo de la historia, los padres deben reconocer que no crían a los hijos solos. La influencia del am-

biente, de la sociedad y de los medios de comunicaciones es muy grande. Como padres debemos ser conscientes de los efectos importantes de la escuela, el vecindario, la iglesia, el grupo de amigos y de las mismas actividades que ellos realizan. Hay muchas trampas en nuestra sociedad destinadas a enredar a la juventud. La seducción de la explotación sexual, el hechizo de la experimentación con drogas, el peligro de las malas compañías y de las presiones sociales, la atracción que los jóvenes sienten por el poder y la velocidad, y otros elementos semejantes, son factores cargados de riesgos y amenazas para el futuro de nuestros hijos.

Es importante, entonces, que en sus primeros años los niños aprendan los verdaderos valores: ser leales a sus creencias, cultivar amistades buenas y elevadoras, preservar y valorar la salud, y considerarse a ellos mismos como personas capaces y valiosas. A través de la educación hogareña dada diariamente por precepto y ejemplo, el niño aprende a incorporar el estilo de vida familiar y a cultivar principios que harán de él una persona de vigor moral y de un carácter noble.

A medida que los niños se desarrollan y maduran, es importante que les ayudemos a comprender los valores esenciales de la vida, si es que han de efectuar como individuos contribuciones útiles a su sociedad.

#### **El blanco de los padres**

No sólo es importante que nuestros hijos sean amados; aun *más* importante es que crezcan para ser adultos capaces de amar y responsables. Esta es la verdadera clave para que nuestros hijos sean felices y para que también puedan hacer felices a los demás. □

# LA IMPORTANCIA DE las Cosas Pequeñas

Por el Dr. RAFAEL ESCANDON

Escritor colombiano

HAY cosas que parecen muy insignificantes en la vida, pero que tienen una gran repercusión en la formación del carácter. Muchas veces no se toman en cuenta pequeños detalles que afectan la personalidad del individuo. Las mentiras blancas, pueden llegar a ser mentiras crasas; los pequeños hurtos, pueden convertirse en cuantiosos robos. En un banco hay un adagio que dice: "Cuida los centavos, que los pesos se cuidan solos".

Muchas de las grandes empresas han tenido un comienzo muy humilde. La potencia de una planta generadora de electricidad, por ejemplo, proviene de las aguas de un simple arroyuelo que va aumentando de volumen al recorrer su camino, hasta convertirse en una poderosa cascada. Las grandes nevadas no son sino el producto de pequeños copos de nieve que parecen insignificantes al caer. Lo mismo puede decirse de la lluvia, las tormentas, los ciclones y muchos otros fenómenos naturales: todos tienen un comienzo muy pequeño.

El mayordomo de un rancho de Santa Inés, California, había terminado de preparar su alimento y decidió limpiar la parrilla. Sin meditar en lo que hacía, recogió las cenizas y las arrojó al patio. Pensaba que los carbones estaban apagados, pero vio sorprendido que la hierba seca comenzaba a arder. De inmediato les echó agua, pero el fuego tomó cuerpo y se fue extendiendo por toda la pradera.

David Trewitt, que así se llamaba el mayordomo, pidió ayuda a los

vecinos, pero sus esfuerzos no pudieron detener el fuego. Los bomberos de varios lugares vinieron a aplacarlo, pero mientras lo apagaban en un lado avanzaba en otro. La inmensa lengua roja lamía todo lo que encontraba a su paso. Varios días demoraron los bomberos en aplacar el fuego. Varias vidas habían perecido en la dantesca quemazón, y muchas plantaciones, casas y propiedades quedaron completamente destruidas. Cinco millones de dólares se perdieron en aquel incendio. Todo ocurrió por unas cenizas y carbones "apagados" que fueron tirados al suelo.

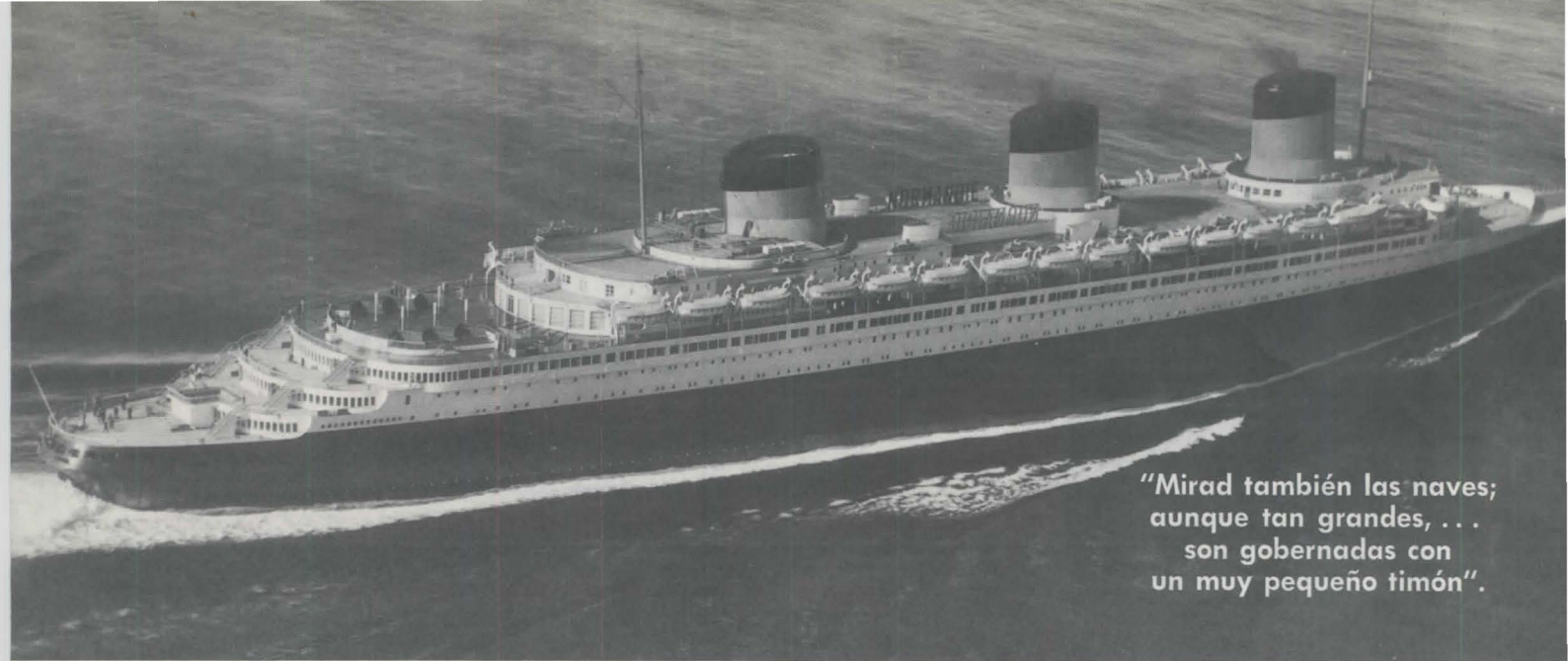
En la historia griega se registra un incidente que tuvo consecuencias funestas, sólo por desatender un pequeño detalle. Las tropas invasoras se estaban acercando y se necesitaba enviar un importante mensaje a otro regimiento. Se llamó a un joven mensajero para que se encargara de esta gran misión. El caballo era un hermoso animal, lleno de brío y destreza. Pero como nadie tuvo la precaución de revisar las herraduras antes de salir, no advirtieron que faltaba un clavo en una herradura de las patas de lanteras. Iban a buen galope, cuando el caballo comenzó a renguear. El jinete hizo todo lo posible para que conservara la velocidad, pero el animal se resistía, porque le dolía la pata. El mensaje no pudo llegar a tiempo, y como resultado se perdió la batalla. ¡Todo por un sencillo clavo!

Una pareja que viajaba por una de las carreteras del oeste de los

Estados Unidos, de pronto vio un bulto en la distancia. El conductor aminó la velocidad y se dio cuenta de que era una señora, con un letrero en la espalda, que iba caminando al lado de la ruta. Tuvo que detenerse para leer el letrero y comprendió que era la doctora Moore, venida de Inglaterra, que estaba recorriendo el país a pie, desde San Francisco hasta Nueva York, en un viaje de buena voluntad. Esta pareja, como el resto del país, siguió escuchando las noticias con interés para conocer el resultado final de la marcha.

Cuando la doctora Moore llegó a la ciudad de los rascacielos, fue al edificio de las Naciones Unidas, donde la asediaron reporteros y curiosos. Uno de los periodistas le preguntó cuál había sido su mayor problema en esa larga travesía. Esperaba como respuesta: atravesar el desierto, subir las Montañas Rocosas, el problema del tránsito, los peligros del camino, etc. Pero todos se quedaron estupefactos con la que dio: "Mi mayor problema fueron los granitos de tierra que se me metían en los zapatos y me molestaban al caminar".

Bien dijo un sabio en cierta ocasión: "Ten cuidado de las zorras pequeñas, porque echan a perder las viñas". Hay que cuidar los simples detalles que pueden engendrar grandes efectos. Una palabrita maliciosa puede traer resultados lastimosos. Una lengua descuidada puede acarrear funestas consecuencias. "Mirad también las naves; aunque tan grandes, y llevadas de impetuoso



**"Mirad también las naves;  
aunque tan grandes, ...  
son gobernadas con  
un muy pequeño timón".**

KEYSTONE

Los vientos, son gobernadas con un muy pequeño timón por donde el que las gobierna quiere. Así también la lengua es un miembro pequeño, pero se jacta de grandes cosas. He aquí, ¡cuán grande bosque enciende un pequeño fuego!" (Santiago 3:4, 5).

Un hombre fue a un restaurante en Madrid y pidió una cena. El lugar estaba muy concurrido y no lo pudieron atender con la rapidez que deseaba. Salió muy disgustado. En la puerta se encontró con un amigo, y comenzaron a hablar.

—¿A dónde vas?

—Vengo a cenar.

—¿No lo has?

—¿Por qué?

—Porque están sirviendo leche que tiene la epidemia del tifus.

El amigo no entró en el restaurante. Difundió la noticia, y a las pocas horas ya casi todo Madrid se había enterado del suceso. Como resultado, aquel establecimiento quebró por una palabra insidiosa. ¡El poder de la calumnia!

Muchas veces se pueden cometer errores por malas interpretaciones. Se llega a una conclusión sin conocer bien cuál es la realidad. Un día, en la ciudad de Medellín, Colombia, un muchacho fue a un banco a depositar dinero de la firma que representaba. Había mucha gente y se demoró un poco. A la salida quiso ganar tiempo y comenzó a correr, pero tropezó en una de las gradas del edificio y se quebró una pierna. En medio del dolor, se puso a gritar mientras se tomaba las piernas. La gente se agolpó.

Muchos curiosos preguntaban: "¿Qué pasó?", y la respuesta era: "Se quebró la pierna". Así fue circulando la noticia de boca en boca: "Se quebró, se quebró".

Un rico comerciante que pasaba cerca del banco, sin bajarse del automóvil preguntó qué ocurría. "Se quebró", fue la respuesta que obtuvo. Cuando llegó a su oficina, empezó a llamar a sus amigos y a los comerciantes conocidos para que sacaran el dinero del Banco Regional porque "había quebrado".

Cuando la gente comenzó a invadir el banco, el gerente se alarmó muchísimo, porque al paso que iban quedarían en la bancarrota muy pronto. Hizo la investigación y llamó a la policía. Todo se pudo arreglar satisfactoriamente dándoles a los clientes una explicación lógica. El problema se había originado por una mala interpretación.

También las pequeñas acciones buenas tienen derivaciones saludables. No debemos olvidarlas en nuestro paso por la vida.

Un médico iba en su bicicleta por una zona rural de Finlandia en un día muy caluroso. Practicaba ese deporte para ejercitar sus músculos. El ejercicio le dio mucha sed. Tenía los labios resacos. Al ver una casa humilde junto al camino, se acercó a pedir un vaso de agua. Una muchacha le llevó un vaso de leche fría y el médico quedó muy agradecido.

Pasaron los años y la madre de la muchacha tuvo necesidad de ir al hospital para una delicada operación quirúrgica. La hija reconoció al médico que operaría a su ma-

dre. Era el mismo que había pedido un vaso de agua en la puerta de su casa. El médico no manifestó conocerla, y preparó a la paciente para la operación. Fue difícil, pero todo salió bien. La preocupación ahora era el costo de la misma. Cuando le pidieron al médico la cuenta, encontraron que ascendía a una suma respetable.

Pero al pie de la página había una nota que rezaba así: "Todo queda cancelado con un vaso de leche fría".

No esperemos hacer grandezas para practicar el bien. En las cosas pequeñas podemos ayudar a la humanidad. Podemos dar en proporción con lo que tenemos. No es la cantidad lo que importa, sino la voluntad.

Un predicador recaudaba fondos en Inglaterra para construir una iglesia mejor. Un día vio que en el platillo de las ofrendas había un papelito enrollado. Decía así: "Ninguna cosa tengo que darles, sólo mi vida. David Livingstone". Y aquel hombre dio mucho más que todas las personas presentes, porque dio su vida al servicio de la humanidad. Trabajó con los nativos del África y cuando murió, los africanos no permitieron que se llevara el corazón de aquel misionero. Su cuerpo fue enterrado en Londres, pero su corazón quedó en el África como un recuerdo perenne de su dedicación y sacrificio.

Hay valor en las cosas pequeñas. No las descuidemos. Usemos nuestros dones, por humildes que sean, al servicio de la humanidad. □



PAPAZIAN, MONKMEYER

## 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 SEPULVEDA

### "SOY PARTIDARIA DEL AMOR LIBRE"

Soy una muchacha de 17 años, y dentro de tres meses cumpliré los 18. Le diré que soy partidaria del amor libre, porque me considero igual que un hombre. Creo que la única diferencia es la fuerza física que nosotras las mujeres no poseemos. No practico el amor libre por amor a mis padres, a quienes no les gusta que ni siquiera tenga novio. Le ruego que me aconseje.—Adela.

Debo decirle en primer término que Ud. es una buena hija, porque aunque tiene convicciones definidas acerca de algo, no las lleva a la práctica por amor a sus padres. La felicito por su determinación de obedecerles.

En cuanto a su posición acerca del "amor libre" —es decir, la libertad de tener relaciones íntimas premaritales con cualquier persona del sexo opuesto—, considero conveniente hacerle algunas aclaraciones.

En primer lugar, Ud. me dice que está de parte del amor libre porque no se considera inferior a los hombres. Eso significa que Ud. cree que porque algunos hombres lo practican, el amor libre es una práctica lícita, deseable y conveniente. ¿Pero no se le ha ocurrido pensar que quienes practican relaciones sexuales premaritales podrían estar equivocados? ¿No cree Ud. que una persona que usa a otra con el fin de satisfacer sus deseos está obrando en forma egoísta, sin importarle sus sentimientos?

La autoridad suprema en estas cuestiones es la Biblia, y a ella debemos acudir en busca de consejo y orientación. En 1 Corintios 6:18 leemos: "Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicación, contra su propio cuerpo peca". Fornicación significa la unión carnal fuera del matrimonio.

Dios, el Creador del hombre y de la mujer, considera el cuerpo humano como algo noble y elevado. Nuestra mente, que es una parte del cuerpo, es el medio por el cual nos comunicamos con Dios. El cuerpo humano no es un instrumento vil, vulgar ni despreciable. Es nada menos que un "templo", es decir, algo noble y hermoso. Eso es lo que enseña la Palabra de Dios: "¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios [que es nuestro cuerpo], Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es" (1 Corintios 3:16, 17).

Los que no creen que el cuerpo es un "templo de Dios" y que debemos honrar al Creador con todo nuestro ser, es decir, los que piensan que pueden usar su cuerpo para lo que les venga en gana, terminan lamentándolo. Conozco varios casos de personas que por haberse dedicado a practicar el amor libre, han terminado arruinadas por diversas enfermedades venéreas (sífilis, gonorrea). Los efectos de la sífilis sue-

len manifestarse hasta veinte o más años después de haberla contraído y de haber cesado sus primeras manifestaciones (chancro sifilítico, lesiones cutáneas y mucosas, dolores, etc.). Y esos efectos pueden ser: ceguera, locura, muerte por falla del corazón, por enfermedad del hígado o los riñones.

Además de lo mencionado en el párrafo anterior, el que ha tenido esta enfermedad puede engendrar uno o varios hijos con defectos físicos o taras mentales. Los partidarios del amor libre no toman en cuenta estos terribles resultados de sus acciones insensatas.

Esto nos ayuda a comprender por qué Dios nos enseña que nuestro cuerpo es un "templo" que debemos respetar y cuidar. No estamos en libertad de dañarlo y arruinarlo nada más que porque tenemos una filosofía equivocada de la vida, o porque no queremos ser diferentes de mucha gente que obra mal porque está mal informada o porque no les interesa obrar bien.

Las señoritas que favorecen el amor libre harían bien en pensar en la amenazadora posibilidad de embarazo. ¡Y ésta es una tremenda responsabilidad para la cual no están preparadas! ¿Qué ocurrirá con el hijo que vendrá como resultado de esa unión sin amor? Lo primero que va a ocurrir es que el padre de la criatura se negará a casarse y abandonará a la muchacha que se entregó a él insensatamente, y a su hijo. Es lo que siempre ha sucedido, porque la falta de responsabilidad es una característica de los que buscan las relaciones premaritales.

En vista de esto, lo recomendable es que la señorita decida mantenerse pura hasta el momento de encontrar a un joven que la ame de verdad y que esté dispuesto a sacrificarse por ella, a protegerla, a cuidarla y a honrarla en todo sentido. Y ese joven la llevará al altar matrimonial donde se unirán para siempre, con la bendición de Dios. Únicamente entonces las relaciones íntimas adquirirán su verdadero sentido y resultarán genuinamente satisfactorias. Fuera del matrimonio no significan nada; no son otra cosa sino el resultado del egoísmo, de la ignorancia y de la falta de dominio propio.

## Curso Bíblico Gratuito

Pida hoy mismo un inspirador curso que revela el significado profético de nuestros tiempos turbados y trae un mensaje divino de amor, paz y poder. Las distintas lecciones que componen el curso se le irán enviando por correo, gratis, sin compromiso alguno. Envíe este cupón a EL CENTINELA, 1350 Villa, Mountain View, California 94042, EE. UU.

(Tenga la bondad de escribir con letra bien clara)

Nombre .....

Calle y No. ....

Ciudad ..... País .....



# NOTICIAS DE INTERES

**EL PORQUE DE LAS CARIES DENTALES.** Hasta hace dos años, los dentistas y otros hombres de ciencia creían que las caries dentales eran principalmente el resultado de la acción de las bacterias en la boca. Le echaban la culpa de las caries al consumo de mucha azúcar, considerando que el azúcar estimulaba el desarrollo de las bacterias destructoras del esmalte. Varios años de intensa investigación a cargo de los doctores Steinman y Leonora, de la Universidad de Loma Linda, han probado que si bien el azúcar es el culpable, gran parte del daño lo realiza desde el interior del diente. Un alto nivel de azúcar en la sangre desequilibra la circulación dentro del diente, y lo hace vulnerable a la acción bacteriana externa. Una dentadura sana con una circulación normal, dicen los investigadores, es invulnerable a los microbios que causan las caries y que siempre están presentes en la boca.

**NUEVOS METODOS PARA CONTROLAR EL DOLOR DEL PARTO.** El Dr. Bernardo Brandstater, un anestesiólogo notable, está desarrollando métodos para controlar el dolor durante el parto de modo que no corran riesgo ni la madre ni el niño. Condena la indi-

ferencia tradicional a los dolores del parto. "Persiste la actitud —dice el Dr. Brandstater— de que este dolor es un fenómeno fisiológicamente natural, diferente de cualquier otro dolor, algo que no dura mucho y que es rápidamente olvidado. ¡Si los hombres tuvieran que pasar por la experiencia del parto, el problema del dolor obstétrico se habría resuelto hace muchos años!"

**"¿POR QUE SACERDOTES?"** Hans Küng, el famoso teólogo católico, ha arrojado otra bomba sobre el catolicismo medieval con su último libro *Why Priests?* (¿Por qué sacerdotes?). En él declara que la doctrina de la sucesión apostólica es una pretensión mal fundada; que los sacerdotes y obispos no tienen autoridad oficial, sino únicamente un ministerio carismático; que el sacerdocio no necesita acatar el celibato, ni estar restringido a hombres que se dediquen a él tiempo completo y que estén educados uniformemente, sino que debiera ser democrático, carismático y bíblico; y que la misa no es un sacrificio por los pecados o una extensión de la cruz.

jos y símbolos científicos cuándo, dónde y por qué clase de personas fue lanzado. Entre los dibujos aparecen figuras desnudas de un hombre y una mujer.

**LA CRISIS DE ENERGIA AFECTARA EL STANDARD DE VIDA.** Dentro de los próximos treinta años, los Estados Unidos consumirán más energía que en toda su historia previa, señalan investigadores de la Universidad de California. Hacia el año 2003, la demanda de combustible y electricidad para mantener en marcha la industria, los transportes, la agricultura y los artefactos domésticos del país citado probablemente será el doble de la de 1973, y la demanda mundial se triplicará. Estas cifras están a la base de las frecuentes advertencias sobre la "crisis de energía". Es un problema que no se resolverá mediante medidas apresuradas, milagros tecnológicos o por exhortaciones emocionales; antes bien —agregan los hombres de ciencia—, afectará el futuro estilo de vida de casi todos los habitantes del mundo.

## EL CENTINELA

Y HERALDO DE LA SALUD

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

Agencias donde suscribirse:

COLOMBIA: Apartado aéreo 4979, Bogotá.  
Apartado aéreo 261, Barranquilla.  
Apartado aéreo 1269, Cali.

COSTA RICA: Apartado 10113, San José.  
R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo.

EL SALVADOR: Avda. España 1257,  
San Salvador.

ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain  
View, California 94042.

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 10131, 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.

**EN VIAJE A JUPITER.** La nave espacial Pionero 11, lanzada en abril último, costó 48 millones de dólares y su principal objetivo es llegar a Júpiter, que dista 977.000.000 de kilómetros de la Tierra. El viaje demorará veinte meses: la cita con Júpiter está marcada para diciembre de 1974. La nave lleva aparatos para estudiar durante la jornada las condiciones en el espacio; una vez que alcance la vecindad del planeta, tomará medidas de la atmósfera, radiación, temperaturas, campos magnéticos y composición química. Ante la remota posibilidad de que otra civilización inteligente pueda interceptarlo, el vehículo Pionero 11 lleva placas de oro que expresan en dibu-

## Suscríbase

a

EL CENTINELA

Envíe el cupón adjunto a EL CENTINELA, 1350 Villa St., Mountain View, California 94042, U.S.A.

### 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 \_\_\_\_\_

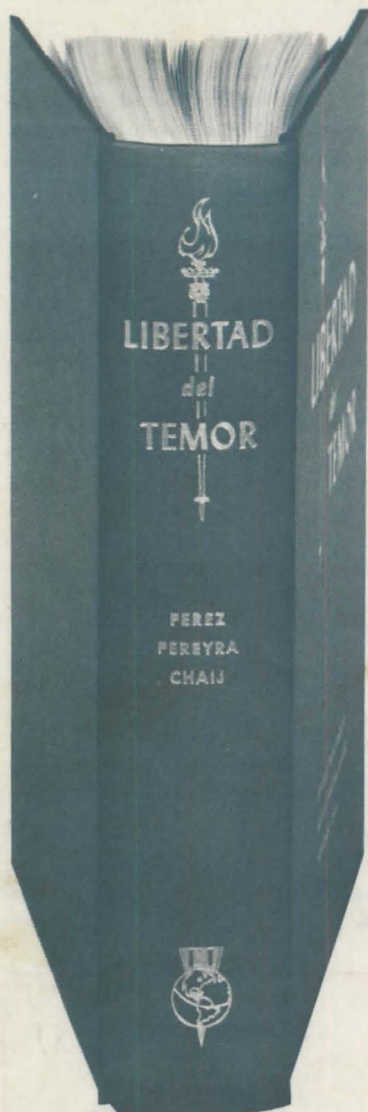
Calle y No. \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

**Para  
Resolver  
Sus Dos Mayores Problemas**

**LE OFRECEMOS  
ESTE PLAN:**

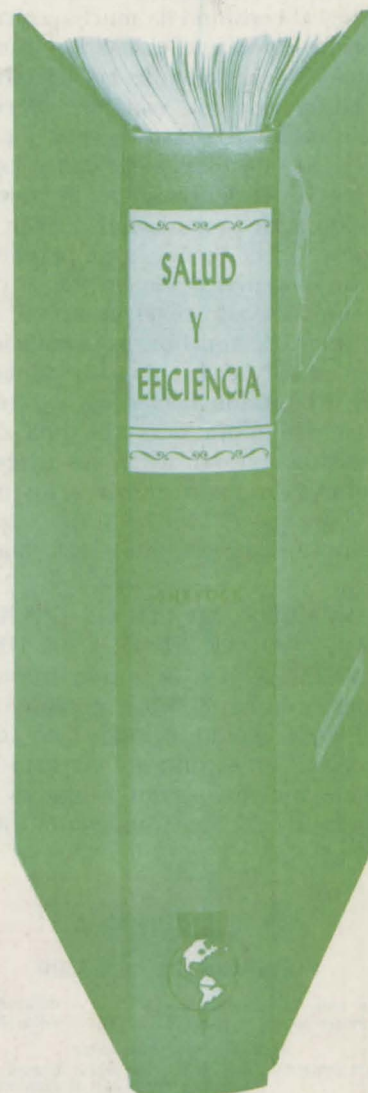


**LIBERTAD DEL TEMOR**

El temor nos roba la salud, anula nuestra felicidad, nos incapacita para el éxito, elimina toda posibilidad de satisfacción en la vida. En esta obra, tres autores especializados —Braulio Pérez Marcio, Héctor Pereyra Suárez y Fernando Chaij— desarrollan los diferentes aspectos de nuestros temores, y nos muestran la manera de liberarnos de ellos y rehacer nuestra vida. Una alborada de bienestar y entusiasmo bien fundado espera a todo el que se interese en este plan.

**SALUD Y EFICIENCIA**

La salud es uno de los factores básicos de la eficiencia en la vida. En esta vida moderna existen numerosos elementos que atentan contra nuestra salud. El autor de esta obra, Dr. Haroldo Shryock, en forma sencilla y científica traza un camino viable para alcanzar una óptima salud, que conduzca a una óptima eficiencia.



**Pida datos  
y precios  
a**

**EDICIONES  
INTERAMERICANAS**



**Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS**  
1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94042, USA

Sírvanse enviarme información acerca de  
**LIBERTAD DEL TEMOR y SALUD Y EFICIENCIA**

Nombre .....

Calle y No. ....

Ciudad ..... País .....