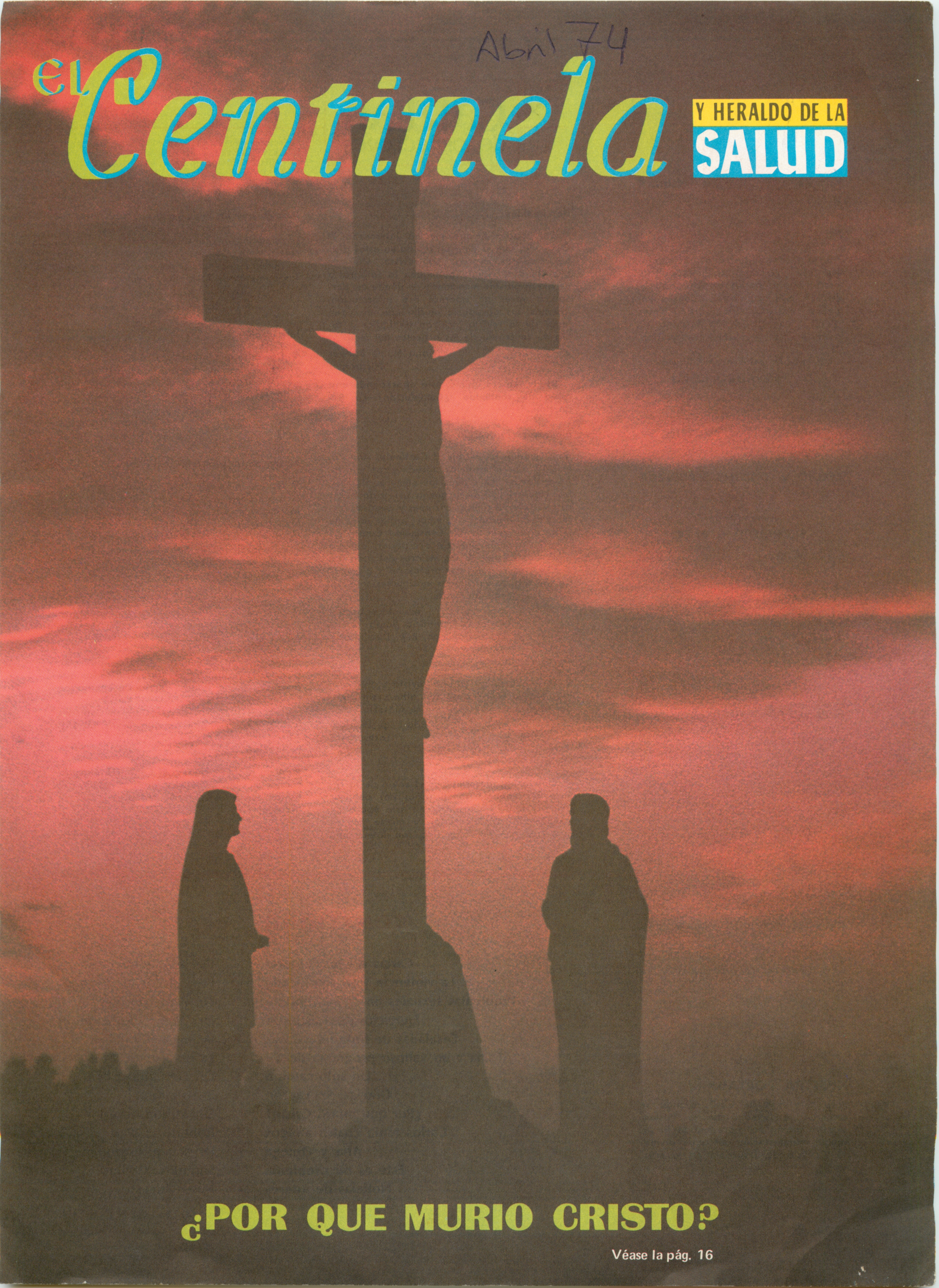
Abril 74

El Centinela

Y HERALDO DE LA SALUD



¿POR QUE MURIO CRISTO?

Véase la pág. 16

Año 78 Núm. 4

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 PAPAZIAN

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 Castrejón — **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 April, 1974. Volume 78. Number Four. 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, $4.50; single copies, 50 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.

NUESTRA PORTADA

Para este mes de abril, cuando se recuerda la Semana de la Pasión, nuestro artista ha representado la suprema manifestación del amor divino: el sacrificio de Jesucristo en la cruz.

Cartas de los lectores

Los lectores deben dirigir su correspondencia a EL CENTINELA, Cartas de los Lectores, 1350 Villa St., Mountain View, Cal. 94042, EE. UU.

Dos pedidos

◆ Por mucho tiempo me ha interesado **El Centinela**, que es de gran ayuda en estos días tan confusos. Aprecio su revista. Quisiera pedirles que cuando publiquen la fotografía de algún paisaje mencionen de dónde es, porque a veces no aparece esa información. Además, me agradaría mucho que en algún lugar de la revista incluyan un índice o tabla de contenido de los artículos del mes.

Viviana M. de Brower
Nicaragua

Desde febrero último, está apareciendo una tabla de contenido. ¿Complacida?—La Redacción.

Biblioteca enriquecida

◆ Acabamos de recibir **El Centinela**, Año 76, No. 12, por el cual les agradecemos mucho. Aguardamos con interés los números siguientes. Nuestra biblioteca queda así enriquecida con una nueva revista cristiana y nuestros lectores podrán encontrar siempre en las salas de lectura su revista **El Centinela**. Como les mencionamos en una carta anterior, nuestra biblioteca es una de las mejores del área del Caribe y es visitada por profesores y alumnos de las tres universidades nacionales y algunas extranjeras. Muy atte.

Bibliotecarios del
Seminario Pontificio Santo Tomás
Santo Domingo, Rep. Dominicana

No es extremista

◆ **El Centinela** no es una revista extremista. Presenta su fe religiosa con altura, sin ofender a quienes no comparten su filosofía.

Ida L. de Iturrieta
Tacna, Perú

Sin demora

◆ Quiero agradecerles por el envío de la revista **El Centinela** y felicitarlos por publicar algo de tanta importancia en esta época de inseguridad, desorientación y miedo por la que cruzamos. Me ha sido tan interesante todo lo que he leído en esta revista, que no quiero dejar pasar más tiempo: adjunto estoy enviándoles un cheque para pagar mi suscripción por un año. Deseo que incluso me envíen el número de enero último para tener todos los números de este año. Atentamente,

Luisa Solís
South Gate, California, EE. UU.

Intercambio

◆ Deseo intercambiar correspondencia con otros jóvenes. Me interesan los deportes, especialmente el básketbol. Trabajo como visitador social y me agrada su revista.

Manuel Freijo
1117 Teller Ave., Apt. 59
Bronx, New York 10456

Ayuda en un programa antialcohólico

◆ No se imaginan Uds. el valor que tiene su revista en mi programa antialcohólico en la ciudad de Chicago. Ha sido maravillosa la contribución de **El Centinela**, pues esta revista trata las cuatro dimensiones del hombre: física, mental, social y espiritual. La rehabilitación de estas dimensiones es nuestro trabajo.

Julio Astacio
Consejero sobre alcoholismo
Chicago Committee on Urban Opportunity
Chicago, Illinois, EE. UU.

Probé las recetas

◆ Me agrada la revista que Uds. publican. Incluso he probado las recetas culinarias que aparecen en la Página de la Cocina, y son buenas.

Carmen Cabiedes
San Antonio, Texas. EE. UU.

Falta algo

◆ A mi juicio le falta a **El Centinela** una tira cómica o algo semejante para competir con tantas otras revistas que traen ese tipo de material.

Carmen Margarita R. de Panelli
Ponce, Puerto Rico

CONTENIDO

Cartas de los lectores	2	De lejos y de cerca
La violencia y su significado	3	Prof. Tulio N. Peverini
Problemas sexuales en el matrimonio	6	Dr. Paul Tournier
Ejercicios de resistencia	8	Dr. Tomás K. Cureton
Ensaladas de fruta novedosas	10	Wilma F. de Baer
"Al Día": un valioso programa de TV	11	La nota gráfica
Un solo camino	12	Dr. Fernando Chaij
Gracias, Sr. Ladrón	15	Beatriz Kent
¿Por qué murió Cristo?	16	Dr. Milton Peverini
Carlos tenía cuatro amigos	18	Roberto H. Parr
Alfa y Omega	20	Dr. Rafael Escandón
Este es mi problema	22	Sergio V. Collins
Noticias de interés	23	Misceláneas



Lote parcial de armas descubiertas recientemente en el escondite de un grupo guerrillero, después de una batalla que duró más de cuatro horas.

UPI

La VIOLENCIA y su Significado

Por el Prof. TULIO N. PEVERINI

"CADA día vamos a la escuela en subterráneo. Es algo que asusta. Pensamos que sería bueno que el último vagón (o el primero) de cada tren se reservase para los niños y estuviese patrullado por policías, porque no queremos ser acuchilladas.—Susana y Alicia".

Esta carta, escrita por dos niñas de nueve y once años, apareció hace pocos meses en un diario neoyorquino[1] y es un símbolo de nuestra época: violencia abierta por un lado, temor e impotencia por el otro. ¿Hasta dónde llegaremos?

Pese a los crecientes esfuerzos por detenerlo, el delito se multiplica incesantemente. Una tercera parte de los habitantes de las grandes ciudades ha sido víctima de un asalto o un robo, o ha sufrido pérdidas de propiedad por un ataque vandálico durante el año 1972.* En los suburbios, la proporción es menor: una persona de cada cinco ha sido objeto de los ataques de la delincuencia, proporción que hace pocos años era muy inferior. Como consecuencia de este clima de violencia, cuatro personas de cada diez temen caminar solas por la noche en su propio vecindario; en el caso de las mujeres, seis de cada diez experimentan tal temor. Tal es el informe de una encuesta realizada





Autoridades israelíes recorren el aeropuerto de Tel Aviv, en mayo de 1972, después que tres guerrilleros japoneses dispararon sobre la multitud indefensa. El ataque terrorista dejó 25 muertos y 72 heridos. En la foto que sigue, a la derecha, una dueña de un negocio declara ante una comisión del Senado de los Estados Unidos que estaba investigando el auge de crímenes y asaltos. Lo hace encapuchada por temor a las represalias.

por la organización Gallup,[2] que si bien está referido a los Estados Unidos, refleja con pocas diferencias lo que sucede en las principales urbes del mundo.

EXTREMOS INCREIBLES

Desde estas mismas columnas hemos llamado la atención al hecho de que esta ola de criminalidad y violencia no sólo aumenta constantemente de magnitud, sino que día a día nos sacude con nuevas manifestaciones de crueldad irracional. Citemos tan sólo unos pocos ejemplos:

● En agosto último se descubrió en Houston, Texas, el mayor asesinato en masa realizado por una persona en el país del norte. Un electricista de 33 años, Dean Corll, mató a 27 jovencitos y niños después de violarlos y torturarlos con un sadismo satánico; contaba con la complicidad de otros dos desviados sexuales, de 17 y 18 años, quienes le "proveían" las víctimas.

● El 2 de octubre pasado, a las 9:30 de la noche, seis jóvenes de color rodearon a una mujer de 24 años que se dirigía a su casa con un recipiente lleno de gasolina, la obligaron a derramarse el combustible sobre su cuerpo y le prendieron fuego. La joven murió seis horas más tarde. Funcionarios policiales de la ciudad de Boston, donde ocurrió este crimen, lo calificaron como "uno de los más horribles de nuestra historia". Nótese de paso que el fin de semana anterior se había pasado por televisión una película en la que dos jóvenes ultimaban a sus enemigos valiéndose de ese procedimiento, el cual fue usado —ya en la realidad— dos días después.

● Cuarenta y ocho horas más tarde y en la misma ciudad, un grupo de unos cuarenta o cincuenta adolescentes apedreó a un hombre de 65 años que estaba pescando junto a la playa, sin que mediase la menor provocación. La inocente víctima murió casi inmediatamente. Tanto en este caso como en el anterior las autoridades creen que es muy improbable que pueda descubrirse a los culpables. Lamentablemente, esto es lo que ocurre con la mayoría de los delitos. En 1971, en el país de referencia, sólo se "aclararon" el 20 % de los crímenes serios, el 27 % de los robos en general y el 17 % de los robos de autos,[3] a pesar de que se cuenta con uno de los organismos policiales mejor equipados del mundo. Y no pensemos que en otros países el panorama sea mucho mejor.

La violencia es un problema mundial que preocupa a todos y que hace temer por la existencia misma de nuestra civilización. Alejandro Solzhenitsyn, célebre literato ruso ganador del Premio Nóbel, lo describió en estas palabras: "La violencia se siente cada vez menos y menos estorbada por los límites impuestos por siglos de legalidad. . . Los demonios de Dostoievski —aparentemente una pesadilla imaginaria del siglo pasado— recorren el mundo entero ante nuestros ojos, infestando países que uno jamás podría haber soñado que les ocurriría eso. Por medio de los asaltos aéreos, secuestros, explosiones e incendios de los años recientes, están anunciando su determinación de sacudir y destruir la civilización. Y quizás tengan éxito".[4]

TERRORISMO INTERNACIONAL

Junto al delincuente común y a veces en combinación con él, actúa cada vez con mayor osadía y maldad el terrorista político, que "no distingue entre el crimen y el honor guerrero, entre el acto de valor y el asesinato a sangre fría", como declaró certeramente el escritor colombiano Alberto Lleras en un artículo titulado "Condonación de la violencia".[5]

¿Qué culpa tienen de un conflicto que sostienen guerrilleros carentes de toda huella de sensibilidad humana, los turistas desprevenidos que están en un aeropuerto y que de repente se ven acribillados por las balas, o la inocente secretaria que pierde la vida al abrir una carta explosiva dirigida a otra persona, o los pasajeros de un avión secuestrado? Esta situación se agrava porque, debido a los intereses creados, muchos gobiernos les dan asilo a los criminales, lo que asegura su impunidad y fomenta el mal.

Países que antes se caracterizaban por ofrecer a sus habitantes un clima de paz y seguridad se han transformado en poco tiempo en el escenario de una serie de asaltos, secuestros y crímenes políticos. En Argentina, por ejemplo, hubo más de quinientos secuestros durante los primeros once meses del año pasado, al par que se produjeron numerosos crímenes políticos. Y en Irlanda del Norte, en un período de cinco meses hubo casi cincuenta asesinatos como parte del conflicto civil que sufre ese país, algunos de ellos acompañados de torturas y mutilaciones.







Arriba, izq.: Un terrorista asiático no identificado yace muerto cerca del avión que intentó secuestrar en Saigón para volar a Hanoi. **Arriba, der.:** Escena de un asalto a un banco céntrico, que ilustra el incremento de la delincuencia. **Derecha:** Un grupo de niños irlandeses observan entristecidos las evidencias de otra lucha sangrienta entre bandos opuestos.

Las causas de la violencia, tanto en el plano de la delincuencia corriente como en el del terrorismo político, son múltiples y complejas. Sociólogos y criminalistas de nota coinciden en señalar las siguientes como las más significativas: (a) la crisis actual de los valores morales y de las instituciones de la sociedad; (b) el prejuicio en sus diversas formas; (c) el consumo de drogas; (d) las presiones económicas; (e) el extremismo político; (f) las esperanzas frustradas; (g) la resistencia contra cambios indeseados; (h) el excesivo aglomeramiento en los centros urbanos; (i) la influencia de los medios de comunicación, especialmente de la TV y del cine.

El problema de fondo es de un carácter ético y religioso. La razón fundamental de este incremento de la criminalidad y de la violencia en todas sus formas es el rechazo del Decálogo, del código moral que Dios ha dado a los hombres para su bienestar. La Biblia lo dice claramente: "La tierra está llena de delitos de sangre, y la ciudad está llena de violencia". "La tierra se contaminó bajo sus moradores; porque traspasaron las leyes, falsearon el derecho, quebrantaron el pacto sempiterno".[6]

La práctica de la ley divina es el mejor antídoto contra la violencia porque prescribe el amor a Dios y al prójimo como norma de conducta. Esto es posible únicamente mediante la gracia y el poder del Evangelio de Jesucristo, el cual obra en la conciencia, en los afectos y la voluntad del ser humano para que éste se deleite en vivir en armonía con esa ley de amor.

Ahora bien, Dios puede realizar esta transformación de la personalidad sólo en quienes lo permiten y lo desean. Y puesto que la mayoría de las personas prefieren aferrarse a las inclinaciones egoístas y pecaminosas que tienen por naturaleza, es un hecho que el mal continuará su curso, con todas sus dolorosas consecuencias. La pregunta que uno se hace es: "¿Hasta cuándo?"

SEÑAL DE LOS TIEMPOS

Las Sagradas Escrituras nos dicen categóricamente que Dios no permitirá el imperio indefinido de la violencia. Más aún, la identifican como una señal de los tiempos que indica la inminencia de la intervención del Gobernante del universo en un mundo convulsionado y en rebelión.

Al describir Jesucristo la situación de la humanidad en vísperas de su regreso glorioso a esta tierra, se expresó así: "Como en los días de Noé, así será la venida del Hijo del hombre".[7] ¿Y cómo fueron aquellos días? La respuesta es muy significativa: "Y se corrompió la tierra delante de Dios, y estaba la tierra llena de violencia. . . Y vio Jehová que la maldad de los hombres era mucha en la tierra, y que todo designio de los pensamientos del corazón de ellos era de continuo solamente el mal".[8]

Además de las ya citadas, hay otras manifestaciones de violencia que prevalecen actualmente y que fueron predichas en las Escrituras como señales del fin del mundo. Cristo anunció que antes de su regreso la humanidad oiría "de guerras y rumores de guerras. . . Porque se levantará nación contra nación, y reino contra reino".[9] Y el apóstol Santiago describió vívidamente la lucha entre clases sociales, la opresión de los ricos y los clamores de los pobres, como otro fenómeno que ocurriría en "los días postreros" de nuestra historia; junto con eso, exhortó a tener paciencia ante las injusticias "porque la venida del Señor se acerca",[10] y entonces el Juez del universo pagará a cada uno según sus obras.

Si bien las guerras y los enfrentamientos entre ricos y pobres parecieran ser características casi permanentes de la historia humana, es innegable que en este último siglo se han intensificado tremendamente. Por razones de espacio dejaremos para nuestro próximo artículo una consideración más explícita de estos fenómenos y de su significado dentro del marco de las profecías bíblicas.

Sí, es un hecho que estamos en los días "postreros" y "peligrosos" de la historia de este mundo, en los cuales, de acuerdo con la predicción de San Pablo, habría "hombres. . . implacables. . . crueles, aborrecedores de lo bueno".[11] Esta es otra señal innegable de los tiempos dramáticos en que vivimos. Unida a muchas otras, proclama la cercanía del regreso glorioso de Cristo a nuestra tierra. Se avecina la hora del juicio final. ¿Está Ud. listo para enfrentarla? □

---

* En el momento de imprimirse este número todavía no se habían publicado las cifras correspondientes a 1973.

(1) *New York Times*, 6 de abril, 1973. (2) *San Francisco Chronicle*, 15 de agosto, 1973. (3) *U. S. News & World Report*, 11 de septiembre, 1972. (4) Citado en *U. S. News & World Report*, 13 de noviembre, 1972. (5) *Visión*, 23 de septiembre, 1972. (6) Ezequiel 7:23; Isaías 24:5. (7) S. Mateo 24:37. (8) Génesis 6:11, 5. (9) S. Mateo 24:6, 7. (10) Santiago 5:1-8. (11) 2 Timoteo 3:1-5.



La cortesía y el amor genuino permitirán solucionar todo problema entre los esposos.

ERIC KREYE

Problemas Sexuales en el Matrimonio

Por el Dr. PAUL TOURNIER

NO HAY tarea tan hermosa entre esposos como ayudarse mutuamente a liberarse de sus propios defectos. Pero nadie puede acometerla con éxito sin antes haber aceptado a su cónyuge tal como éste es, sin antes haber aceptado sus defectos. Porque sólo en este momento puede ayudarlo de un modo desinteresado, libre de toda irritación, de todo reproche y de toda amargura. El marido que se queja de los defectos de su mujer y quiere corregírselos para que no tenga que sufrirlos más, sólo logra abrir un foso entre ella y él, sólo logra provocar sus defensas y sus réplicas, o sumirla en sentimientos de inferioridad. No es con exhortaciones morales como se crea la comunión conyugal. La mayor ayuda que un marido puede prestar a su mujer es corregirse a sí mismo.

Además, aceptar a su cónyuge es aceptar verdaderamente el matrimonio. Son más numerosos de lo que se cree los esposos que no están totalmente casados, que no lo están sin ninguna restricción mental o afectiva, que no aceptan las limitaciones impuestas por el matrimonio a su libertad, a su independencia, a su aislamiento, a sus goces, a sus gustos, o incluso a su pretensión de gastar el dinero a su antojo.

He aquí una mujer a la que llamaremos Marta. Viene de lejos a consultarme porque sabe que soy un médico cristiano y porque confía encontrar en mí una doctrina que corrobore su tesis en la controversia que sostiene con su marido.

Me dice que la sexualidad siempre la ha hastiado instintivamente, que nunca ha querido saber gran cosa en este dominio, y que se ha sentido decepcionada y asqueada por el matrimonio.

Por consiguiente, ahora que ha consagrado su vida a Dios, ha manifestado a su marido que quería vivir una vida pura, es decir, que quería poner fin a la vida sexual que ella juzga incompatible con la elevación de su alma. Me doy cuenta de que en sus palabras alienta el desprecio por su esposo, al cual no le han complacido estas proposiciones ni semejante concepción del cristianismo.

Entonces he hablado a Marta del sentido divino de la sexualidad. El matrimonio en su integridad física, psíquica y espiritual es una institución divina. Es evidente que Dios nos ha dado el instinto sexual con el fin de que nos lleve al matrimonio. El que los hombres usen muy a menudo su instinto fuera del plan

de Dios, no es razón suficiente para que nos olvidemos de que es él quien nos lo ha dado. Si el Evangelio opone repetidamente la carne al espíritu, es para exigir la sumisión de la carne al espíritu, pero no para repudiar a la carne. Por el contrario, una de las doctrinas esenciales del cristianismo es la encarnación. Opuestamente a las religiones orientales, el cristianismo no separa nunca lo espiritual de lo carnal: quiere glorificar al espíritu en la carne. El que cree acercarse a Dios cultivando una vida espiritual desencarnada, todavía no ha comprendido el extraordinario mensaje de Cristo que reclama la sumisión del mundo entero, lo mismo físico que espiritual, a la autoridad de Dios.

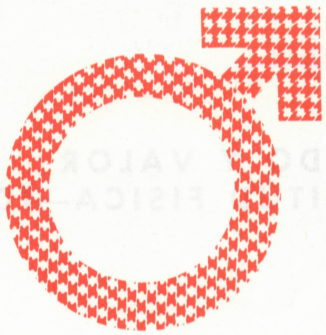
Muestro además a Marta que, contrariamente a su creencia, no hace ningún sacrificio al abandonar una vida sexual que jamás ha aceptado. Su pretendida ascensión espiritual no es más que un modo de ahondar la distancia que la separa de su esposo, mientras que la exigencia de Dios es la unidad de los esposos. No será pues más pura, sino menos amante.

¿Acaso no entraña cierta suficiencia propia jactarse de su superioridad espiritual sobre su marido y considerarlo como "bestial"? En realidad ella nunca ha aceptado el matrimonio íntegro al que Dios la había llamado. Todavía no ha amado nunca a su marido como Dios la incita a amarlo.

Marta pareció consternada en el primer momento ante este mensaje que derribaba todas las teorías que ella había formulado para justificar su frialdad conyugal. Le hablé entonces de la vida conyugal a que Dios nos ha conducido, a mi mujer y a mí: sometida a las órdenes de Dios en todos los dominios, tanto en la vida sexual como en la vida espiritual. Semejante concepción conduce a la verdadera felicidad conyugal.

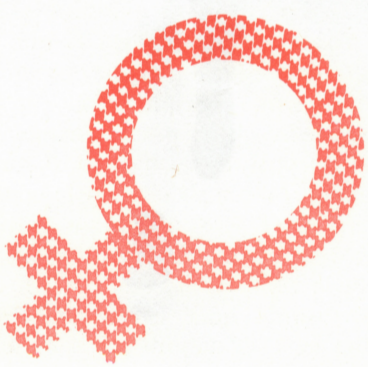
Marta me confesó entonces que su hogar no era un éxito y reconoció que sus aspiraciones espirituales eran una compensación a la insatisfacción de su vida conyugal. Poco a poco iba descubriendo nuevos y dilatados horizontes.

Se fue luego de haber comprendido lo que Dios aguardaba de ella: regresaba a su casa para pedir perdón a su esposo por no haber cumplido la promesa que le hizo ante Dios el día de su boda.



Es preciso decir con toda llaneza que los prejuicios del formalismo religioso son la causa de innumerables desdichas conyugales. Hay personas para quienes es extraordinariamente difícil integrar su sexualidad y su afectividad, a causa de la idea de culpabilidad con que impregnan a la primera. El instinto sexual no es ni siquiera mínimamente culpable, puesto que procede de Dios. El pecado consiste en usarlo fuera del plan de Dios. Pero el plan divino se realiza precisamente en esta integración. Es más fácil volverse de espaldas a la sexualidad que aceptar la autoridad de Dios sobre toda nuestra vida.

Uno de los aspectos de la fe cristiana consiste en cobrar conciencia de todo lo divino que entraña el instinto. En el mundo físico, por la gravitación universal de los astros, por ejemplo, se cumple irrevocablemente la ley de Dios. En el mundo biológico, el instinto asegura el cumplimiento de la ley divina. En el hombre aparece la libertad de desobedecer el plan de Dios, la libertad de usar el instinto con fines de goce personal y no para el cumplimiento del plan de Dios. Es en su propio diálogo con Dios donde el hombre aprende a ver claramente en su corazón: reconoce entonces simultáneamente toda la impureza y toda la voluntad de goce que entrañan las tentaciones que le incitan a usar su instinto fuera del plan divino, y la desobediencia igualmente grande que implica el no confiarse a su instinto para conducir su vida sexual normal.

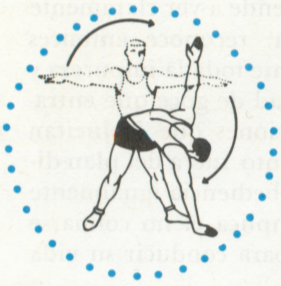


Los problemas de inadaptación entre temperamentos sexuales desiguales no son tanto problemas de impureza como problemas de desinterés: un marido, al que le parece que su mujer no le da la satisfacción sexual a la que cree tener derecho, tiene el corazón rebosante de sorda hostilidad contra ella. Y es esta hostilidad, y no su insatisfacción sexual, la que trastorna la paz del matrimonio. Cuando dos esposos se unen para someter su vida sexual a Dios, desaparece toda hostilidad mutua. Renace entre ellos la armonía e incluso la dicha sexual.

Sin Dios, la sexualidad es o bien un oscuro tabú, fuente de deseos reprimidos y de trastornos psicológicos compensadores, o bien un ídolo insaciable, un dios del placer que esclaviza al hombre sin siquiera hacerlo feliz.

Sin Dios, el regulamiento de la vida sexual conyugal es, ya sea un compromiso lleno de segundas intenciones entre los temperamentos de los esposos, o la tiranía de uno de ellos sobre el otro, o bien una estructura, ficticia y rígida, de principios formales. Ningún sistema moral o psicológico puede regular, en principio, un dominio que depende de la diaria obediencia a Dios, en la libre sumisión de la conciencia iluminada por la Sagrada Escritura y por las enseñanzas de la Iglesia. Cuando Dios conduce a los esposos a la vida sexual, pueden practicarla de un modo perfecto, si me es lícito hablar así, en plena comunión mutua, carnal, moral y espiritual; es entonces el coronamiento y el símbolo de la donación total del uno al otro. Y cuando Dios les conduce a abstenerse de ella, pueden practicar la renuncia sin rebeldía, sin deseos reprimidos y sin reproches mutuos. □

Tomado con permiso del libro *Medicina de la Persona*.



SIGNIFICADO Y VALOR
DE LA APTITUD FISICA—10

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Por el Dr.
TOMAS K. CURETON

COMO se recordará por nuestro artículo anterior, hemos dividido nuestro programa de ejercicios en tres etapas de un mes cada una. Cada etapa, a su vez, se divide en dos fases. En esta oportunidad corresponde que nos refiramos a la segunda fase de la primera etapa.



FASE *II*

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

La actividad durante la segunda fase de los ejercicios diarios es de un solo tipo: emplea varios grupos de músculos y consume considerable energía. Un buen ejemplo de esta clase de actividad es el caminar a zancadas, respirando profundamente y moviendo los brazos con vigor. Otro ejercicio satisfactorio es nadar empleando varios estilos y movimientos.

Al principio se camina un kilómetro y medio, aproximadamente, exagerando los movimientos naturales de los hombros, los brazos y las caderas, para realizar un buen ejercicio. A medida que se progresa en el programa, se duplica la distancia y finalmente se la triplica.

Si hay tiempo y oportunidad, puede sustituirse parte de este ejercicio por otras actividades que requieran un *continuo* movimiento. Por ejemplo, ciclismo, tenis, patinaje o esquí. Lo importante es practicar estos ejercicios todos los días.

El programa semanal que sigue es una de las muchas posibilidades satisfactorias:

Treinta minutos de ejercicios en casa, seguidos de:

Domingo: Tenis.
Lunes: Caminar un kilómetro y medio o más, a buen paso.
Martes: Nadar 400 m con varios estilos y movimientos.
Miércoles: Rastrillar las hojas del jardín o cortar la hierba.
Jueves: Practicar en el gimnasio con algún aparato, como el tambor rotatorio o el remo ficticio.
Viernes: Andar de 4 a 8 km en bicicleta.
Sábado: Un buen paseo, de una hora o más.

Como complemento del ejercicio, es conveniente ajustarse a un régimen alimentario correcto. Año tras año se publican docenas de libros con consejos y normas para la alimentación. Unos son guías útiles, y otros, pura charlatanería. No nos extenderemos mucho en este punto. Pero señalaremos algunos aspectos, pues la alimentación debe corresponder a la intensidad del ejercicio.

Empecemos por algunas nociones esenciales. Todos saben que cuando consumimos alimentos adquirimos calorías. Una caloría ("gran caloría" que es la usada en alimentación) es la cantidad de calor necesaria para aumentar en un grado centígrado la temperatura de un kilogramo de agua. Cuando se propone un régimen, las calorías significan la cantidad de energía producida por un alimento, que puede emplearse para realizar movimientos musculares u otras actividades corporales. Simplemente, si tomamos una cucharada de miel, que produce 100 calorías, ganamos un potencial energético igual al necesario para aumentar en 100 grados la temperatura de un kilogramo de agua.

Aunque no consumimos nuestra energía calentando agua, todo cambio energético se mide en calorías. Cuando tomamos 100 calorías y

El ejercicio y un régimen alimentario correcto se complementan.

consumimos 100, nuestro metabolismo está bien equilibrado. Por desgracia, gran número de personas, en la sociedad actual, comen más de lo necesario, y las calorías que no se gastan en forma de energía se acumulan en forma de grasa.

El equilibrio energético puede modificarse de dos maneras: *consumiendo menos o gastando más* calorías. Si una persona gasta más calorías de las recibidas, las toma de las reservas del cuerpo y adelgaza. Por esto, la combinación de un régimen correcto y el ejercicio constituye el método más eficaz para rebajar de peso, reduciendo la grasa acumulada.

La dieta sola es menos eficaz y presenta varios inconvenientes. Los médicos recomiendan casi siempre la restricción de alimentos combinada con ejercicios.

Un consumo de calorías superior al necesario no es la única manera de acumular grasa. El tejido muscular inactivo la almacena. Además, el resultado de la dieta sin ejercicio puede ser un delgado débil, en vez de un gordo débil, y esto no representa una mejoría. Aunque mejoren el tipo y la apariencia, la pérdida de peso no es un aspecto sustancial de la aptitud física.

Los regímenes muy restringidos

¿Qué es peor: dieta sin ejercicio o ejercicio sin dieta?

para rebajar pronto de peso, son peligrosos para la salud. La tan recomendada dieta a base de arroz y frutas es pobre en proteínas, minerales y ciertas enzimas y vitaminas. Otros regímenes que han alcanzado cierta popularidad, como el que es rico en proteína y pobre en grasa, presentan también inconvenientes. Sólo deben adoptarse en casos especiales, y por recomendación del médico. Muchas de estas dietas disminuyen la resistencia, y contribuyen a la fatiga y al desarrollo de algunas enfermedades.

No hay manera de mantener el cuerpo en forma satisfactoria con una dieta insuficiente. Al reducir la alimentación, sin ejercicio, se pierde en energía, en tono muscular, en resistencia y en las reservas corporales necesarias para el deporte, el trabajo y la vida sexual.

Un buen ejemplo es la historia de una mujer interesada en practicar nuestro programa de educación física. Durante diez años había mantenido su peso bajo mediante dieta estricta. Sin embargo no se encontraba bien: se quejaba de fatiga, estreñimiento, dolor de cabeza y varias molestias internas. Al fin se dio cuenta de que perdía tiempo y dinero al tratar su problema en forma superficial, y pronto cambió su estado con la práctica intensa y constante de ejercicio.

Si hemos de escoger entre extremos, es preferible comer a gusto y practicar ejercicio, pues la actividad neutraliza muchos de los efectos de la comida excesiva, y aun la de alimentos malsanos. Un estudio llevado a cabo en Finlandia demostró que los madereros, quienes tienen un trabajo muy arduo, podían consumir bebidas alcohólicas en cantidad considerable con muy pocos efectos adversos, mientras mantenían el ejercicio físico intenso. Los atletas profesionales a menudo ignoran los preceptos de la dieta, y numerosos experimentos nos enseñan que las comidas abundantes en colesterol no aumentan el contenido de éste en la sangre ni la presión arterial, cuando se practica un buen programa de educación física.

Además de consumir calorías, el entrenamiento físico a menudo mejora los hábitos alimentarios y aumenta el provecho de la comida. Al activarse la circulación se distribuyen en manera más uniforme los elementos nutricios en todos los tejidos del cuerpo. Como contraste, con una circulación deficiente —resultado de la falta de ejercicio—, partes del cuerpo quedan casi en ayunas, con grave lesión de células y tejidos.

La consideración de los diferentes métodos empleados para rebajar de peso y reducir los depósitos de grasa, es en gran parte académica, ya que el peso por sí solo es un criterio de poco valor para juzgar la aptitud física. Es difícil modificar los patrones morfológicos del cuerpo; quien nació rechoncho, así se quedará por mucho ejercicio que haga. Lo que puede reducirse es la "grasa transitoria", y el mejor medio para lograrlo es el ejercicio.

La aptitud física requiere una alimentación razonable.

Nuestra recomendación favorable al ejercicio no significa que despreciemos el valor de una dieta razonable. Como regla general, deben restringirse los alimentos ricos en calorías, como los azúcares, las grasas, las féculas, el alcohol, los pasteles, la crema y la mantequilla. Puede comerse fruta en abundancia, verduras amarillas y verdes, leche y jugos de fruta y complementar con vitaminas y minerales. El prestar atención a estos consejos complementa y acelera los beneficios de un programa de ejercicios bien planeado. □



Ensaladas de Fruta Novedosas

Por WILMA F. DE BAER

ENSALADA DE NARANJA, PERA Y TORONJA

Se usan peras en conserva, o frescas, peladas; se les quitan las semillas y se sumergen en jugo de limón o naranja. Se cortan longitudinalmente en cuatro. Para cada porción se calculan 3 cuartos de pera, 3 gajos de naranja y 3 de toronja. Sobre lechuga dispuesta en platos individuales, se ponen los cuartos de pera con la parte roma hacia el centro; entre éstos se ponen los gajos de naranja y toronja. Al extremo de cada pedazo de pera se pone una ramita de berro. Se sirve con crema batida y se adorna con una cereza en el centro.

ENSALADA DE NARANJA Y TORONJA

Se usan 4 gajos de naranja y 4 de toronja por porción. Se arreglan

sobre lechuga, en hileras alternando las dos frutas. Se sirve la salsa de piña o mayonesa sobre una hoja de lechuga, con una pizca de pimentón.

ENSALADA DE PIÑA, PERA Y MELOCOTON

Se combinan cubitos de piña, pera y melocotón conservados o cocinados, con cerezas conservadas o cocinadas. Se sirve en hojas de lechuga fresca con salsa francesa, mayonesa o crema batida. Si se desea, se puede servir salpicado de nueces picadas.

ENSALADA DE PIÑA, UVA, PLATANO Y FRESA

Se combinan partes iguales de piña cortada en cubitos, uvas blancas, tajadas de plátano y fresas. Se sirve con crema batida.

AMBROSIA DE NARANJA

6 naranjas peladas y cortadas en tajadas
1/2 taza de azúcar en polvo
1/2 taza de coco rallado

Se arreglan las tajadas de naranja en los platos donde se van a servir y se rocían con azúcar y coco. Como variación se pueden añadir fresas, moras, etc. Da aproximadamente 6 porciones.

ENSALADA DE UNA NOCHE

2 huevos bien batidos
6 cucharadas de jugo de limón
4 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de mantequilla
1 taza de crema batida
2 tazas de piña picada
2 tazas de uvas o moras blancas
2 naranjas
1 docena de cerezas cortadas bien fino

Se hace una salsa con los huevos batidos, el jugo de limón, el azúcar y la mantequilla, poniendo la mezcla al baño maría hasta que se espese. Cuando la salsa está fría, se añade la crema batida. Se añade la fruta que se ha cortado en trozos pequeños. Se pone en la refrigeradora durante 24 horas y se sirve fría. Da de 6 a 8 porciones.

ENSALADA DE BOLITAS DE MELON

Con un aparatito especial para cortar bolitas se cortan melón y sandía. Se sirve sobre hojas de lechuga con una salsa francesa ácida. También pueden cortarse el melón y la sandía en forma de cubos o cuñas.

ENSALADA DE PLATANO RELLENO CON PIÑA

Se pelan y cortan los plátanos en dos, longitudinalmente. Se sumergen esas mitades en jugo de limón o piña. La mitad de ellas se untan con mantequilla de cacahuete; se cubren con la otra mitad correspondiente a cada una. Se cortan en tajadas de unos 2 ½ centímetros y se combinan con cubos de piña fresca o conservada. Se sirve en hojas de lechuga con salsa francesa.

ENSALADA DE PERA ESCARCHADA

Se pelan peras frescas. Se cortan por la mitad y se les quitan las semillas. Se recubren de queso doble crema, reducido a una crema suave, y se pasan por cacahuete picado.

Se colocan sobre berro o lechuga con el hueco hacia arriba. Se llena el hueco con mayonesa. Se calcula media pera por porción.

ENSALADA DE PERA A LA MENTA

Se calcula 1 pera por porción. Se cortan en mitades, se pelan y se les quitan las semillas. Se llena el centro con gelatina de menta. Se hacen bolitas de queso doble crema y se incrustan 2 mitades de nuez a los lados de cada bolita.

Se sirven las mitades de pera y las bolitas de queso sobre un colchón de lechuga y escarola con un poquito de mayonesa en el centro.

La Nota Gráfica



El director asociado de **El Centinela**, Sr. Sergio V. Collins (con anteojos) posa frente a las cámaras del canal 19, de Modesto, California, junto con el Sr. Pedro Geli, director del programa "Al Día".

"AL DIA":

UN VALIOSO PROGRAMA DE TELEVISION

FRECUENTEMENTE se oyen críticas contra los malos programas de televisión. Para hacer justicia, sin embargo, deben mencionarse y aplaudirse los programas buenos. En esta oportunidad nos referimos al programa cultural "Al Día", que en forma ágil e interesante procura servir a la numerosa comunidad hispana de la zona central del Estado de California, EE. UU. Trata temas sociales, de salud y religiosos en forma muy práctica y variada. Su director, el señor Pedro Geli, ha conseguido la colaboración de profesionales en el campo de la medicina, la educación y el periodismo que son ampliamente reconocidos. Por ejemplo, el Dr. Paul Hiller, notable educador; el Dr. William Pote, especialista en diabetes; el Dr. Anspach, autoridad en ortopedia, y muchos otros. También participó con una serie de disertaciones sobre problemas del hogar el escritor Sergio V. Collins, consejero matrimonial y director asociado de **El Centinela**.

"Al Día" se transmite los miércoles, de 6:30 a 7:00 de la tarde, por el canal 19, de Modesto, California. Tiene un público televidente potencial de más de 500.000 personas y ya están muy avanzadas las gestiones para que se transmita en todo el Estado de California a través de la Red Hispana Internacional.

Aplaudimos en forma especial el enfoque cristiano y positivo de los temas. Al par que celebramos sus casi tres años de vida, le deseamos al programa "Al Día" éxito creciente y mucha suerte.—**La Redacción.**



UN SOLO

Por el Dr. FE

EL LEVANTAR en alto el dedo índice y repetir el slogan "Un solo camino" ha quedado como santo y seña de muchos núcleos juveniles desde las célebres reuniones de Dallas realizadas en 1972 bajo los auspicios de Billy Graham. Cientos de miles de jóvenes adoptaron con gran entusiasmo, en esa ocasión, el lema de vivir y propagar los grandes principios del Evangelio de Cristo como "el único camino" a una vida constructiva y feliz.

No obstante, multitudes de personas cultas y aparentemente bien informadas aplican a la vida religiosa el principio contenido en la socorrida frase: "Todos los caminos conducen a Roma". En efecto, haciendo gala de lo que en opinión de algunos es un "razonamiento amplio", afirman que cualquier religión es buena y eficaz para alcanzar una vida ordenada y moral, y que, en último caso, todas las religiones llevan a Dios. Es ésta una reflexión tan generalizada que vale la pena analizarla desde el punto de vista teológico, ético y práctico, para determinar su validez, particularmente en este tiempo en que las religiones orientalistas están cobrando un auge nuevo en nuestros países de América.

Las Sagradas Escrituras, que son el fundamento del cristianismo, declaran de la manera más enfática que fuera de Cristo, "en ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos" (Hechos 4:12). Este gran principio es la propia esencia de la religión cristiana. Jesús afirmó: "Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí" (S. Juan 14:6).

Debe reconocerse que la mayor parte de las religiones están inspiradas en un sincero deseo de adorar a Dios, y de ayudar y orientar moral y espiritualmente a los hombres. En tal sentido, casi todas ellas tienen algún código de moral, adoptan un conjunto de normas éticas para reglar la vida, y proponen un ideal a alcanzar.

Si tal es el caso, ¿en qué estriba la superioridad del cristianismo, o para ser más preciso, su carácter de único camino a una vida que vale? ¿Por qué el Señor Jesús proclama de la manera más categórica que fuera de él y su doctrina no hay otra senda que conduzca a Dios, fuente de la auténtica felicidad?

Queremos enunciar ocho razones básicas que convierten a Jesús en la figura exclusiva de la historia, en el Personaje único que puede dignificar la vida humana y dar al hombre un presente feliz y un futuro mejor.

Helas aquí enumeradas sintéticamente: 1) El cristianismo es la única religión que tiene poder. 2) Es la única religión cuyo Fundador vive. 3) Es la gran religión del amor. 4) Es la religión de la libertad, la igualdad y la fraternidad humana. 5) Es una religión activa y benefactora. 6) Es la única religión que puede probar que está basada en un libro inspirado divinamente. 7) Es la única religión que ofrece un remedio para el pecado, la causa básica de todas las angustias humanas. 8) Es la única religión que resuelve los



CAMINO

IANDO CHAIJ

problemas del hombre, y provee la felicidad presente y la salvación eterna.

1. La religión de Cristo es la única investida de poder.

La condición característica, el común denominador de todos los hombres y mujeres es la debilidad moral, la incapacidad de superar los defectos de carácter y la tendencia natural al mal.

El ideal de Dios para los seres hechos a su imagen está expresado en los inmortales principios de la ley divina, o Decálogo. Estos abarcan no sólo los hechos externos u objetivos de la conducta, sino el recinto privado de los pensamientos, los sentimientos, los motivos, los intentos y las emociones.

Ante este espejo fidelísimo en que nos vemos tales como somos, ¿quién puede mantener erguida la cabeza sin reconocer que con el pensamiento o con los sentimientos o intenciones ha violado la norma de la perfección divina? ¿Quién puede, valiéndose de sus solas fuerzas, obrar un cambio profundo en el ámbito de sus sentimientos y emociones, que son las corrientes íntimas del corazón humano, donde se abreva la vida misma? Cuando el gran Maestro de Galilea les dijo a los dirigentes religiosos del pueblo judío: "El que de vosotros esté sin pecado sea el primero en arrojar la piedra" (S. Juan 8:7) contra la mujer sorprendida en adulterio, todos bajaron la cabeza, y uno a uno comenzaron a salir avergonzados, hasta que no quedó ninguno.

Desde que el pecado —la voluntaria violación de la eterna ley de Dios— degradó la naturaleza perfecta que el Creador le había dado al hombre, éste se halla sujeto a la debilidad. La impotencia moral no le permite rehabilitarse. La experiencia diaria de cada uno confirma lo que la Biblia enseña: nuestras promesas y resoluciones son como telas de araña que se deshacen con los vientos de la tentación. Pregunta el profeta: "¿Mudará el etíope su piel, y el leopardo sus manchas?" Y contesta con otra pregunta elocuente: "Así también, ¿podréis vosotros hacer bien, estando habituados a hacer mal?" (Jeremías 13:23).

El mismo apóstol San Pablo se hace eco de la desalentadora experiencia de quien emprende la lucha contra las tendencias y debilidades humanas que tiene por naturaleza, y nota que sus mejores esfuerzos e intenciones se estrellan contra la roca de la impotencia y terminan en un ruidoso fracaso. "Yo sé que en mí —dice San Pablo—, esto es, en mi carne, no mora el bien; porque el querer el bien está en mí, pero no el hacerlo... Queriendo yo hacer el bien, hallo esta ley: que el mal está en mí" (Romanos 7:18-21). La ley del pecado y la debilidad humana se manifiestan en todo ser humano, no importa cuál sea su nivel intelectual, su posición económica o su rango social o profesional; cualquiera sea su edad, raza, sexo o edad.

Pero en cuanto la naturaleza humana, débil, pecaminosa, acosada por fragilidades heredadas o cultivadas, se encuentra con Cristo y acepta su poder, el cuadro cambia radicalmente. El mismo apóstol excla-

La religión de Cristo le concede al hombre poder para vencer toda debilidad moral o defecto de carácter. Transforma la vida y la llena de felicidad.

ma jubiloso: "Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor nuestro", porque "los que están en Cristo Jesús. . . no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu" (Romanos 7:25; 8:1). Y rubrica su clamor de triunfo con estas palabras categóricas: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13).

Una leyenda relata que un hombre había caído en un pozo profundo. Sus gritos desesperados atrajeron la atención de diversos viandantes. Uno de ellos era Confucio. Al llegar éste al borde del precipicio, se conmovió por la situación de aquel infortunado. Después de meditar un momento le dijo: "Si hubieras seguido mis instrucciones, no te habría acontecido esta desgracia", y continuó su camino. Algo más tarde llegó Buda, y también se acercó al borde del pozo. Buda miró al hombre caído con gran bondad y simpatía. Por fin prometió: "Sal del pozo, y yo te enseñaré cómo no caer más", y continuó su marcha. Momentos más tarde Cristo llegó al pozo, y al ver la condición de aquel desdichado, bajó él mismo al pozo, lo sacó, y le dijo: "Sígueme".

El ser humano se encuentra en un foso profundo del cual le resulta del todo imposible salir por sus propias fuerzas. Se halla en una condición desesperada. Y lo que Cristo ha hecho por él se describe en el Salmo 40: "Pacientemente esperé a Jehová, y se inclinó a mí, y oyó mi clamor. Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso; puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos. Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios" (Salmo 40:1-3).

Cristo es el único que otorga poder al hombre y convierte su debilidad en fortaleza, su derrota en victoria, su desánimo en esperanza, su incertidumbre en absoluta seguridad. Le concede poder para rehabilitarse moralmente, porque implanta en su mente una nueva naturaleza. De hecho lo convierte en "participante de la naturaleza divina" (2 S. Pedro 1:4).

El apóstol declaró: "Si alguno está en Cristo, nueva criatura es" (2 Corintios 5:17). El Espíritu de Dios, obrando en lo íntimo de la psiquis, transforma el carácter, eleva los ideales, purifica la vida, cambia los sentimientos y las emociones.

A diferencia de las otras religiones, que prescriben un código de moral pero dejan al hombre impotente para seguirlo, el cristianismo comunica la fuerza necesaria para conformar la vida con sus insuperables principios. Cada mandato registrado en la Biblia se convierte en una habilitación, porque aceptado por la fe, lleva en sí mismo el germen de la vida, el poder para realizarlo.

Si el poder que Jesús comunica al hombre para vivir la vida cristiana fuera la única gran diferencia, ya ello sería suficiente para convertir a la religión de Cristo en la única auténtica. Pero en nuestros próximos artículos nos referiremos a las otras características exclusivas que convierten al cristianismo en el único medio de restauración moral, y a Cristo en el único camino a la felicidad y la vida eterna.

Digamos en conclusión que el ser recipiente del poder de Dios y sentir la maravillosa transformación que sólo la gracia de Cristo puede realizar, no es una experiencia reservada a unos pocos seres privilegiados. Es para todo hombre o mujer. Es para toda persona común. No se requieren cualidades extraordinarias ni una condición de místico. La necesidad es de todos, y todos están invitados a disfrutar de los extraordinarios beneficios que Dios nos ofrece en su maravilloso plan de restauración.

Para ser cristiano, no se requieren cualidades extraordinarias ni una condición de místico. La salvación es para todos los que la deseen.

"La gracia de Dios —expresa la Biblia— se ha manifestado para salvación a todos los hombres" (Tito 2:11). Lo único que alguien necesita hacer para convertirse en un cristiano, un hijo de Dios, y por lo tanto experimentar la paz, el gozo, la esperanza y el poder de Cristo en su vida, es: *primero,* reconocer su necesidad como ser humano débil y pecador; *segundo,* aceptar por la fe al Señor Jesús como su Salvador personal y su Señor; y *tercero:* hacer una entrega sin reserva de su corazón a Dios para que la potencia transformadora y restauradora de Cristo comience a modelar su experiencia y a afirmar sus pasos en el hermoso camino que conduce a la vida eterna. □

Curso Gratuito

Pida hoy mismo un inspirador curso que revela el significado profético de nuestros tiempos turbados. Las lecciones se le irán enviando por correo, gratis, sin compromiso. 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 _____

Gracias, Señor Ladrón

Por BEATRIZ KENT

GRACIAS, Sr. Ladrón. Gracias por haber esperado 35 años antes de detenerse en nuestra modesta casita. Estaba maravillada de que hubiese pasado tanto tiempo. Esperábamos —lástima que no fue así— que Ud. no tendría interés en nuestro televisor por el hecho de ser meramente en blanco y negro. La radio que se llevó tenía sólo un año de antigüedad; fue un regalo de mi esposo para Navidad.

Gracias, Sr. Ladrón, por no haber revuelto nuestro dormitorio. ¿Los dos cuadros de Jesús que están en la pared le recordaron que alguien había venido a este mundo para dar y no para quitar? Ud. se llevó esos artísticos guantes de cuero que yo dejé descuidadamente sobre el sofá, los que acostumbro usar en ocasiones especiales. Mis manos no tendrán frío. Tengo otros pares de guantes, pero aquéllos me los había regalado mi hija. Ella trabajó duramente para comprarlos. Gracias por recordarme cuán afortunada soy por el hecho de tener otros pares de guantes, y por los amigos y la familia que me los dieron.

Gracias, Sr. Ladrón, por no haberse llevado todos los hermosos **souvenirs** o recuerdos asociados con nuestros viajes. Las cámaras fotográficas que Ud. hurtó nos acompañaron en los viajes y nos ayudaron a compartir nuestra felicidad con nuestros amigos. Gracias por dejarnos nuestras diapositivas. Las cámaras en sí mismas son cajas vacías y pueden reemplazarse.

Ud. no puede haber dejado de ver la jarra de monedas que estaba detrás del televisor que se llevó. Era imposible que Ud. supiese que estábamos juntando ese dinero para la organización "Comidas para Millones", la cual alimenta a los hambrientos que viven en regiones donde hay desastres y en los países menos favorecidos. Gracias por dejarla.

Sí, sabemos lo que es la inflación. ¿Quién soñaría que comida y dinero son sinónimos? Ud. sacó la comida de nuestra heladera y la puso en una bolsa, pero el inesperado regreso de mi esposo hizo que Ud. la dejase sobre la cocina y saliese corriendo por la puerta de atrás. Gracias por no haberlo atacado con un arma. Nuestros hijos ya se han ido del hogar y él es mi familia. Es irremplazable.

Gracias por recordarnos que no debiéramos acumular tesoros para nosotros aquí en la tierra, sino en el cielo, donde los ladrones no pueden entrar y robar.

Oramos a Dios para que Ud. aprenda, antes de que sea destruido por su violación de los mandamientos de Dios: "No codiciarás. . ." y "No hurtarás". ¡Ojalá pronto pueda Ud. conocer el gozo de ganar su sustento mediante el trabajo honesto! □



Mensaje especial para Viernes Santo

¿Por qué Murió

EN ESTOS días, cuando multitudes recuerdan los acontecimientos de la Semana Santa, sobresale una vez más sobre la cumbre del monte Calvario y de la historia el drama insondable de la cruz. . . y vuelve a plantearse la interrogación, ¿por qué murió Cristo?

Declara el apóstol Juan: "Conocemos lo que es el amor, en que Jesucristo dio su vida por nosotros" (1 S. Juan 3:16, Versión Popular). En esta corta e inspirada sentencia se enseña que Jesús dio su vida por amor. Decidió ofrendarse en favor de los hombres, para revelar la bondad infinita del Creador por la criatura descarriada.

El Nazareno no merecía morir y hubiera podido eludir la agonía del Gólgota, de la crucifixión. Había dicho a sus seguidores: "Nadie me quita la vida, sino que yo la doy por mi propia voluntad. Tengo derecho de darla, y de volver a recibirla" (S. Juan 10:18, VP). Por lo tanto, la muerte de Cristo fue voluntaria. Ningún poder natural o sobrenatural lo hubiera podido colocar sobre el madero, si él no lo hubiese permitido. Por otro lado, ningún móvil ambicioso o egoísta lo llevó al tormento. Jamás una falta había manchado su carácter. Su muerte, por lo tanto, fue además de voluntaria, santa.

Pero la escena de la cruz está teñida, asimismo, por otra pincelada de amor que atrae y cautiva. Dice la Santa Escritura: "Pero Dios nos demuestra su amor, en que Cristo murió por nosotros aunque éramos todavía pecadores. . . Pues cuando todavía éramos sus enemigos, Dios nos puso en paz con él mismo por la muerte de su Hijo" (Romanos 5:8, 10, VP).

Aquí está lo extraordinario. Jesús muere en beneficio de sus enemigos. En este grupo quedamos incluidos sin excepción todos los seres humanos. Cada persona, por ser descendiente de Adán y Eva, participa de la rebeldía hacia Dios y su carácter engendrada por el pecado. Lleva en sí la misteriosa pasión de la enemistad hacia la fuente de todo bien. Pero a pesar de ser nosotros sus enemigos, Cristo Jesús muere en nuestro favor. ¿No es esto incomprensible?

La hermosura y abnegación del sacrificio de Jesús, sólo cobran sentido al comprender la miseria y la debilidad del hombre y la necesidad que tenemos de un poder superior que nos eleve. El reconocido escritor Fletcher de Madeley, declara: "Si el hombre no estuviera enemistado con su Creador, ¿para qué se necesitaría un Mediador entre Dios y él? Si no es criatura depravada e indigna, ¿qué necesidad habría de un Restaurador y precioso Salvador como el Hijo de Dios? Si no se encuentra esclavizado por el pecado, ¿por qué fue redimido por Jesucristo? Si no es inmundo, ¿por qué ha de ser lavado en la sangre del Cordero? Si su alma no está enferma, ¿por qué ha de necesitar de un Médico divino?"

Por orgullo o por amor propio, y a veces por indiferencia o ignorancia, muchos pasamos por el camino de la vida sin reconocer que somos criaturas necesitadas de Dios, que somos pecadores. ¿Qué significa ser pecador? El Libro infalible, la Biblia, enseña que "el pecado es infracción de la ley", de la santa ley de Dios (1 S. Juan 3:4). Por lo tanto, todos aquellos que hemos faltado en palabra, pensamiento o acción a los mandatos de Dios somos pecadores.

Al observar el diluvio de mentira, robo, muerte, adulterio e incredulidad que nos rodea, debemos admitir que la ley de Dios que prohíbe esas cosas, es transgredida constantemente y por lo tanto que hay mucho pecado y muchos pecadores. Pero cuando dirigimos nuestra mirada no hacia los otros, sino hacia nuestra propia vida, hacia nuestro interior, si somos sinceros y analizamos nuestras obras, nuestros sentimientos y pensamientos más íntimos, tendremos que confesar que también nosotros pisoteamos las leyes de Dios, o sea que pecamos.

Antes que aceptar esta realidad con indiferencia o disgusto, con resignación o tal vez con angustia, es mejor decir con humildad y gratitud, lo mismo que el gran apóstol Pablo le dijo al joven Timoteo: "Pala-



bra fiel y digna de ser recibida por todos: que Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores, de los cuales yo soy el primero" (1 Timoteo 1:15).

¿Por qué murió Cristo? El descendió del cielo a esta tierra para destruir el pecado y dar vida al pecador. Cuando el ángel del Señor se le apareció a José y le anunció que María, su mujer, habría de ser milagrosamente la madre del Niño Dios, le indicó que debían llamarlo JESUS, que quiere decir Salvador, porque él salvaría a su pueblo de sus pecados (S. Mateo 1:21).

Al considerar esta verdad divina, resulta evidente, por un lado, cuánto sufre Dios por el pecado, y por el otro, su gran amor por el pecador. Notemos que una cualidad esencial de Dios es su santidad. Su presencia no admite lo malo; por lo tanto, en su justicia y como condición de la supervivencia de su gobierno, todo aquel que está contaminado por la iniquidad debe ser apartado de él. Pero al ser Dios la fuente de la vida, quien está alejado de él, está condenado a morir, a desaparecer para siempre.

En consecuencia, el ser humano al estar entregado al mal, se encuentra en principio separado de Dios, y de no mediar una solución, su destino es la destrucción y el aniquilamiento. Y Jesús el Salvador es la solución. El es el puente que cubre el abismo entre la santidad de Dios y la maldad del hombre. Es la escalera que une el cielo con la tierra.

Jesús, en su amor y justicia, es quien quita el obstáculo que impide la amistad entre Dios y los hombres. ¿Cómo lo hace? La Santa Escritura menciona que "todos nosotros nos descarriamos como ovejas, cada cual se apartó por su camino; mas Jehová cargó en él el pecado de todos nosotros" (Isaías 53:6).

El Cordero divino, el Redentor, fue tratado como un pecador. Fue "herido de Dios y abatido", al punto que se sintió solo y exclamó: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?" La carga del pecado colocada sobre el Salvador oprimió su alma. El único santo y perfecto vino a ocupar en la cruz el lugar del pecador para sustituir con su muerte la condena que merece cada transgresor de la ley.

Si bien hasta el mismo instante de cerrarse sus ojos sobre la cruz, su semblante resplandeció con la luz de la inocencia, Jesús fue considerado un pecador y se dispuso a morir en favor de un mundo rebelde. Y así murió... por las faltas y culpas de todos nosotros.

El Redentor se declaró culpable de cada delito y error de los hombres para salvar al transgresor de la eterna separación de Dios y para devolverle la paz a su espíritu y la calma a su corazón. Jesús murió en la cruz para que podamos vivir en forma plena y eterna, para darnos vida en abundancia. Gracias a él, nuestro destino es vivir.

Amigo lector, tú y yo sabemos que si bien Jesucristo cargó con nuestras faltas y culpas, él no es el responsable de nuestros males. Los pecadores y culpables somos nosotros, y así debemos reconocerlo para disfrutar de la salvación que Jesús da gratuitamente a quienes creen en él. Dice la Escritura: "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad" (1 S. Juan 1:9).

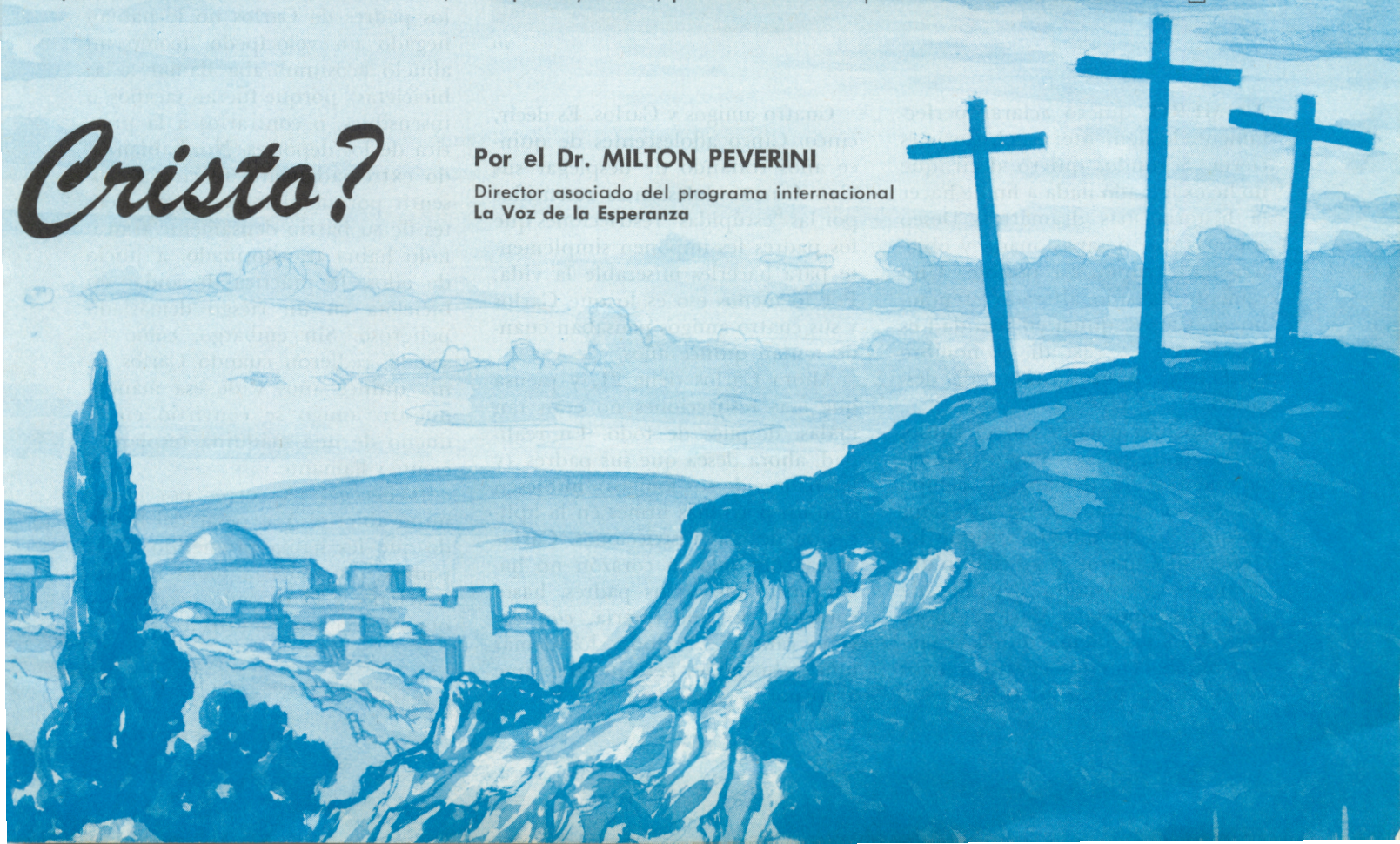
Jesucristo es el puente que cubre el abismo entre la santidad de Dios y la maldad del hombre.

Necesitamos aceptar el perdón y la salvación que nos ofrece Jesucristo. Necesitamos creer en su bondad y en su poder infinitos. ¿Podemos dudar, acaso, de la sinceridad de un Redentor que sella con su muerte su amor por nosotros? "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (S. Juan 3:16).

Con humildad creamos en Jesús y en su amor, y tendremos vida eterna. Para esto Cristo murió. □

Cristo?

Por el Dr. MILTON PEVERINI
Director asociado del programa internacional
La Voz de la Esperanza



Carlos



UPI

PRIMERO, quiero aclarar perfectamente lo siguiente: esta historia es cierta. Segundo, quiero decir que no he exagerado nada a fin de hacer la historia más dramática. Deseo contarla tan desapasionada y objetivamente como sea posible. Unicamente ha sido alterado el nombre de Carlos, quien en realidad es ..... ¡Ay! ... casi di el nombre verdadero en un instante de descuido.

Como han notado por el título, Carlos tenía cuatro amigos. Noten también, si lo desean, el tiempo del verbo. Ya no tiene más esos mismos cuatro amigos, aunque ha conseguido nuevos; pero cuánto durarán esas amistades depende de cuánto tiempo viva Carlos. Ahora tiene 21 años. Tenía quince cuando contaba con los cuatro amigos de los cuales habla mi título.

Cuatro amigos y Carlos. Es decir, cinco. Cinco adolescentes de quince años tratando de desplegar sus alas. Cinco adolescentes resentidos por las "estúpidas" restricciones que los padres les imponen simplemente para hacerles miserable la vida. Por lo menos eso es lo que Carlos y sus cuatro amigos pensaban cuando tenían quince años.

Ahora Carlos tiene 21, y piensa que esas restricciones no eran tan malas, después de todo. En realidad, ahora desea que sus padres (y los padres de sus amigos) hubiesen sido un poco más firmes en la aplicación de esas restricciones. Carlos desea con todo su corazón no haber fastidiado a sus padres, hasta conseguir lo que quería, con ese viejo cantito: "A todos los demás muchachos se les permite. ¿Por qué a mí no?"

Los cuatro amigos de Carlos han desaparecido. Tres de ellos están muertos —dos murieron en un accidente, el tercero en otro— y el cuarto tiene heridas permanentes que sufrió en otro accidente. Nunca volverá a caminar, de acuerdo con lo que dicen los médicos, quienes por lo general saben lo que dicen.

Todo debe remontarse al tiempo cuando el muchacho tenía quince años. Las bicicletas eran la moda del momento.* Un muchacho sin bicicleta estaba perdido. Pero los padres de Carlos dijeron "No". Habían dicho "No" cuando tenía trece (y antes también). Y dijeron "No" cuando tenía catorce. Pero cuando cumplió quince, cedieron. Le compraron una bicicleta. "Porque todos los demás muchachos tenían una y él se sentía a la miseria sin la suya". De este modo se fue tejiendo el destino.

Ahora bien, debiera aclararse que los padres de Carlos no le habían negado un velocípedo (como mi abuelo acostumbraba llamar a las bicicletas) porque fueran tacaños, o insensibles, o contrarios a la práctica de los deportes. No, habían sido extremadamente reacios a consentir porque el índice de accidentes de su barrio densamente transitado había transformado, a juicio de ellos, la práctica de andar en bicicleta en un riesgo demasiado peligroso. Sin embargo, como ya señalé, cedieron cuando Carlos tenía quince años y de esa manera nuestro amigo se convirtió en el dueño de una máquina resplandeciente y flamante.

¡Wheeeee! ¡A correr por el camino abierto! Y a pesar del hecho de que les había prometido a sus padres que tomaría todas las precauciones y el cuidado necesario y que no iría por las carreteras de al-

* Actualmente lo mismo podría decirse de las motocicletas.

Por ROBERTO H. PARR

Tenía 4 Amigos

Eran cinco adolescentes resentidos por las "estúpidas" restricciones que imponen los padres para hacer miserable la vida.

ta velocidad, de algún modo se vio envuelto en una trampa mortal, y un día, cuando marchaba feliz por la calle, un auto apareció no se sabe de dónde y lo derribó de su bicicleta.

Lo llevaron corriendo al hospital, y Carlos quedó entre la vida y la muerte por semanas. Eso ocurrió hace seis años. La realidad es que Carlos todavía está entre la vida y la muerte, aunque no puede entenderlo.

Postrado, pero valiente

Actualmente la única cosa sana en la contextura física y mental de Carlos es su cerebro. Misericordiosamente, le quedó más o menos intacto. Su mente desea relacionarse con el mundo que lo rodea, pero la comunicación es prácticamente imposible. Tiene dañado el nervio auditivo, de modo que no puede oír; tiene afectada la vista, lo que distorsiona su visión en forma terrible e irreparable. No puede caminar ni jamás podrá hacerlo otra vez. Su coordinación vocal casi no existe, y su habla es meramente una serie de ruidos ininteligibles. En adición a esto, su cuerpo se ve convulsionado constantemente por espasmos lastimeros.

Uds. pueden comunicarse con Carlos si le hablan lentamente y en voz alta, pero la mejor forma es escribiendo lo que desean que él sepa. Su respuesta puede ser algunos sonidos ininteligibles, cuya enunciación le obliga a contorsionar su rostro grotescamente. Lo más probable es que él escribirá su respuesta. Con extremo esfuerzo y obvio dolor se ingenia para aferrar el lápiz en su mano y garabatear su respuesta... lentamente y con un empeño horrible y conmovedor.

Allí se encuentra sentado en una silla de ruedas, en un hospital, un joven con un cerebro normal que está luchando para comunicarse, pero que no tiene los medios para hacerlo; su obeso cuerpo se desliza hacia adelante, sacudiéndose y retorciéndose involuntariamente cuando Uds. le hablan. La vida, escribe Carlos, ha sido para él desde su accidente un dolor continuo. El es una tragedia en una silla de ruedas. Una baja más en la guerra de fricción que incesantemente se libra entre muchos adolescentes y padres.

La vida tiene muy poco o nada para él. No puede leer, ni siquiera ver televisión por mucho tiempo, porque el esfuerzo es excesivo. El único placer que experimenta en la vida es el de comer. Pero la falta de ejercicio y el mucho alimento han producido un cuerpo de tales proporciones que dos enfermeros robustos no pueden levantarlo sino con extrema dificultad, y las autoridades del hospital lo han puesto a dieta. Pareciera como si su último placer legítimo le estuviese siendo arrebatado, y él ni siquiera puede protestar.

Carlos no está amargado. Tiene valor. Se aferra desesperadamente a la vida. Pero tiene sus opiniones en cuanto a qué anduvo mal. Vale la pena que tanto padres como adolescentes las tengan en cuenta.

¿Saben Uds. qué garrapateó laboriosamente cuando se le preguntó cuál fue la primera cosa que anduvo mal en su vida y en la de sus padres? "Falta de disciplina por parte de mis padres". Es una acusación estremecedora, pero es lo que él dice. Mirando hacia atrás con su mente clara y su cuerpo permanentemente arruinado, desea más que ninguna otra cosa que sus padres hubiesen sido lo suficientemente firmes como para decir "No" y aferrarse a su palabra. Y desea que no se le hubiese permitido recorrer las calles en su bicicleta con sus amigos por la noche. Desea no haber convencido a sus padres con sus quejas y pedidos continuos que le comprasen una bicicleta "porque todos los demás muchachos tenían una". Sobre todo desea que sus padres se hubiesen mantenido inconmovibles en lo que consideraban que era lo mejor para él. Desea y desea y desea, porque eso es casi lo único que él puede hacer ahora.

Finalmente cedieron, porque "todos los demás muchachos tenían una". Así se fue tejiendo el destino...

Tendrían que haber aconsejado mejor

Y la segunda cosa que él garrapateó en un papel fue que algunos "amigos" adultos —verdaderos irresponsables— tendrían que haberlo aconsejado mejor. Si Uds. pueden quedarse con él el tiempo necesario y tienen suficiente paciencia, Carlos les contará del mecánico con quien él y sus camaradas llegaron a tener gran amistad. Cómo este hombre, con su pasión por los automóviles veloces, les había transmitido su entusiasmo a los cinco amigos. Cómo acostumbraba permitirles que hicieran rechinar las llantas de su vehículo al correr alrededor del parque que estaba detrás de su taller o en algún camino secundario, donde no sería descubierto un conductor menor de edad o sin li-

cencia. Cómo todos ellos se sentían muy deseosos de exhibirse si había chicas presentes. Cómo el amor por la velocidad se apoderó de sus almas hasta el punto de que no podían pensar en otra cosa sino en ir más rápido y sentir el viento entre sus cabellos al hacer maniobras locas y audaces.

Carlos puede sentirse realmente amargado contra esas personas que le hicieron formarse ese concepto tan necio de la vida. Tales supuestos amigos le hicieron creer que la velocidad y las bicicletas y las motocicletas y los autos eran todo lo que realmente importaba. Que el juego de la velocidad era realmente vivir. Ahora Carlos tiene abundancia de tiempo para reflexionar en la estupidez de esa filosofía. Abundancia de tiempo.

Pero tres de sus amigos ya no tienen esa oportunidad. Están muertos, asesinados antes de tiempo. Murieron al manejar autos "preparados" en forma demasiado veloz, demasiado audaz y demasiado inexperta.

Carlos les dirá que los padres que dan demasiado son estúpidos. El ahora lo ve todo claramente. Denuncia a los padres que le ayudan a un muchacho a comprar un automóvil o una motocicleta cuando es demasiado joven. Desearía lanzar una cruzada contra esos "bólidos de acero" que se convierten en armas mortales en la carretera. Desearía... pero como ya he dicho antes, eso es casi todo lo que Carlos puede hacer ahora... desear.

Por otra parte, la condición de Carlos quizás no le impida totalmente efectuar esa cruzada. Si algún padre que lee esta historia afirma su espina dorsal, aprieta sus mandíbulas y dice "No", y mantiene su palabra, cuando todo su instinto y su experiencia le dicen que lo que su muchacho (o su chica) quiere no es bueno, seguro o correcto; si tan sólo un adolescente tras leer este relato, se refrena de insistirles a los padres que le den lo que quiere "porque todos los demás muchachos lo están haciendo", entonces podría acreditársele algo bueno a Carlos en la cuenta de su vida. A él le agradaría pensar así, por lo menos. En este momento, él siente que lo que le ha ocurrido no ha dejado, que digamos, ningún saldo favorable. □

VIAJE POR TIERRAS BIBLICAS — 2

ALFA Y OMEGA

Por el Dr.
RAFAEL ESCANDON
Fotografías por el autor

CUANDO llegamos a la tumba del apóstol Juan en Efeso, el sol se iba inclinando en el horizonte, en un rojo morir de rebeldía. Todo era impresionante y conmovedor.

Ya habíamos visitado el sepulcro de la Virgen María, la madre de Jesús, que había muerto bajo la custodia de San Juan, según el ruego del Maestro. Y cuando nos hallábamos meditando en la vida de aquel extraordinario apóstol, oímos un fuerte clamor que sacó de quicio nuestros pensamientos. Era la primera vez, por lo menos yo, que lo escuchábamos. Nuestro guía Jarit, que nos había acompañado desde la mañana cuando arribamos al puerto de Cusadasi, se adelantó para decirnos que aquello era el llamado a la oración de los musulmanes, que acostumbraban elevar cinco veces al día.

Allí estaban, en llamativo contraste, la religión cristiana y el islamismo. ¿Cómo surgió éste? Todo comenzó con Mahoma, quien nació en La Meca allá por el año 570 de nuestra era. Cuando era muy niño quedó huérfano y pasó a la tutela de Abu-Talib, su tío, quien lo crió bajo las normas de la superstición y de la idolatría.

Una vez hecho hombre, y después de meditar por más de quince años en la reforma social y religiosa que a su juicio necesitaba la nación árabe, Mahoma empezó a proclamar sus ideas. Para sorpresa suya se dio cuenta que tenía un gran número de discípulos, como también muchos adversarios. En el año 622 tuvo que emprender la fuga, conocida con el nombre de la Hégira; dicha fecha señala el comienzo de la era musulmana. Más tarde se lanzó al ataque contra sus enemigos: salió airoso y conquistó La Meca en el año 630, para gloria del gran Imperio Musulmán. Poco a poco se fueron sometiendo al islamismo las tribus rebeldes hasta formarse esa multitud de adeptos que consideran a Mahoma como su profeta y siguen las doctrinas del Corán. Se cree que hay unos 470 millones de personas que profesan el islamismo, lo que representa una octava parte de la población mundial.

Cuando me encontraba evocando esa historia, se acercó uno de esos muchachos que abundan en la Tierra Santa y que son capaces de venderle al turista desde una tarjeta postal hasta un camello, y me ofreció una moneda, la cual, según él, era del tiempo de las Cruzadas. Se la compré por la mitad del precio que me pedía —lo más probable es que fuese falsa—, y recordé aquellos pasajes de la historia. Las Cruzadas fueron varias expediciones militares que la Europa cristiana emprendió contra el poder musulmán, durante los siglos XI al XIII de nuestra era. El propósito primordial que el Occidente persiguió con aquellas ocho contiendas fue el de arrebatarles a los infieles los lugares sagrados. Muchos hombres identificados con una cruz y con el emblema "Dios lo quiere", se levantaron en Europa durante ese período para destruir ese imperio pagano. Pero todos los esfuerzos fueron en vano, y el islamismo salió triunfante, difundiéndose prodigiosamente por los lugares bíblicos.

En el autobús, cuando nos encaminábamos de regreso hacia el puerto de Cusadasi, hice un recuento de las actividades del día. Habíamos visitado tres de las ciudades del Asia Menor, hoy Turquía, donde estuvieron las iglesias a las cuales se dirigió el apóstol Juan en los primeros capítulos del libro de Apocalipsis.



A la izquierda, una vista de las ruinas históricas de la antigua Pérgamo. El lugar corresponde al llamado "Portal del Norte". A la derecha, puede apreciarse un aspecto parcial de la moderna Esmirna.



Iniciamos nuestra jornada yendo primeramente a *Pérgamo,* lugar donde se estableció la primera fábrica de pergamino [piel de cabra o de carnero preparada especialmente para escribir en ella]. Esta ciudad, ubicada a orillas del río Caico, fue un centro de asombrosa cultura en la antigüedad. Visitamos algunos lugares de mucho interés; entre ellos se encontraba el Asclepión, que era en los tiempos de antaño como la Clínica Mayo de la actualidad. Se cree que el Dr. Lucas se preparó en aquella universidad. Fuimos más tarde a los túneles donde se practicaba la medicina psicosomática. De paso hacia la ciudad moderna, llegamos adonde estaba antes el templo de Zeus y el "trono de Satanás", según se menciona en Apocalipsis 2:13. Se dice que ese templo fue transportado hace poco a Alemania Oriental.

En *Esmirna* apenas pudimos contemplar algunos vestigios de lo que era antes la antigua ciudad; hoy en día es una urbe muy moderna, centro industrial de verdadera importancia y una de las principales fuentes de economía de todo el país.

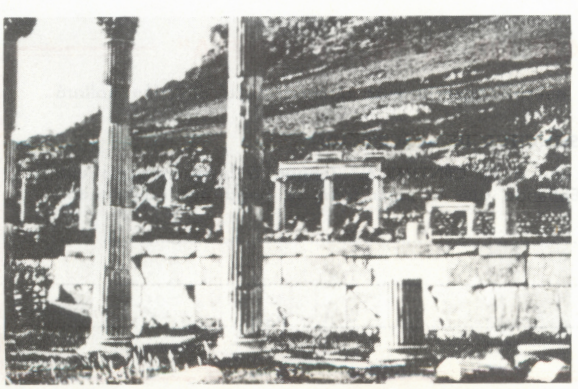
En *Efeso* hay muchas cosas de interés. Lo primero que vimos fueron unos baños romanos, descubiertos hace muy poco tiempo. Pasamos por la tumba de Lucas y luego recorrimos la calle Curetia, la cual, junto con Marle, eran las dos calles más importantes de aquella gran metrópoli; esto nos permitió conocer muchos lugares de interés. Efeso era una ciudad majestuosa, con sus calles de mármol y sus templos augustos, donde prevalecía la corrupción y la idolatría. A San Juan se lo recuerda mucho en esa ciudad, como también a San Pablo, quien vivió en Efeso por tres años. Allí fue donde este apóstol debió enfrentar un serio tumulto: cuando trató de predicar en el teatro, que tenía capacidad para más de veinte mil espectadores, la turba exasperada se lo impidió y casi por dos horas gritaron desaforadamente: "¡Grande es Diana de los efesios!" (Hechos 19: 34). Pero aquella gloria del paganismo sucumbió con el correr del tiempo, porque el templo de Diana, una de las maravillas del mundo antiguo, de la cual se jactaban los efesios, se desplomó como un castillo de naipes, quedando sólo dos o tres piedras como recuerdo...

Después de visitar la preciosa isla de Rodas, notable centro turístico, y contemplar el puerto de Lindos, donde se cree que arribó el apóstol Pablo cuando visitó aquel lugar, nos embarcamos de nuevo para viajar todo el día y llegar al puerto de Mersín, en las costas de Turquía. Tras viajar unos 45 minutos por tierra, llegamos a Tarso, donde visitamos tres sitios de interés. Primero, un templo asirio que estaba dividido en dos partes: el lugar santo y el santísimo; segundo, el arco de Cleopatra, en honor al encuentro entre Marco Antonio y Cleopatra; y finalmente, el pozo del padre del apóstol Pablo, el cual se hallaba muy cerca del mercado.

El Asia Menor era el centro del cristianismo mundial, la región donde más fuertemente se había arraigado la nueva fe. Muchos concilios eclesiásticos se celebraron en el territorio que hoy ocupa Turquía. Centenares de misioneros fueron enviados desde aquel lugar, y de allí surgieron grandes dirigentes de la iglesia. Pero hoy las cosas han cambiado. No se encuentran suficientes cristianos como para llenar un salón. Pareciera que la luz se ha apagado, que la puerta se encuentra cerrada. Se calcula que el 99 % de los turcos profesa la religión de Mahoma, el islamismo.

Cuando estábamos acercándonos a la ciudad de Antioquía, con sus 66.400 habitantes, según lo registra el aviso a la entrada, nuestro guía nos advirtió: "Al llegar a la iglesia de San Pedro, observen el símbolo que está en la pared —las letras Alfa y Omega—, y descubran algo peculiar que hay en esa señal". Después de notar el fanatismo que domina a ese país, que en un tiempo fuera uno de los más grandes del mundo; después de contemplar el fervor de los musulmanes y su indiferencia hacia la fe cristiana, pensé para mis adentros: "Alfa y Omega: el principio y el fin del cristianismo". Pero quedé absorto, junto con mis demás compañeros de viaje, al observar el símbolo del cual nos había hablado nuestro guía y notar que la Omega estaba invertida. Entendimos el mensaje: no hay fin para el cristianismo.

"Yo soy el Alfa y la Omega, principio y fin... el primero y el postrero", dice Jesucristo en el último libro de la Biblia. El cristianismo no ha muerto porque Dios todavía existe. El tiene sus planes para esparcir su luz por todos los rincones, hasta los más recónditos de la tierra. Dejemos que él manifieste y cumpla su soberana voluntad. □



Antaño, la ciudad de Efeso fue una gloria del paganismo. Actualmente, apenas quedan vestigios de todo aquello. Las ruinas de la foto corresponden al ex palacio de la municipalidad.



Sección a cargo de
SERGIO V. COLLINS

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.

¿LE OBEDEZCO A MI PAPA?

Soy una muchacha alegre y activa; me gusta estudiar, aunque no más de la cuenta, y me agrada tener muchos amigos. Tengo 16 años. En estas últimas semanas no me he sentido muy feliz porque tengo un problema que me preocupa, aunque no llega a quitarme el sueño. Un muchacho alto, bien parecido, de 19 años, me quiere, y desea tener amistad conmigo. Lo encuentro muy buen mozo y me entusiasma la idea de andar con él, de salir con él para que mis amigas me vean. Pero mi papá se opone a esta amistad y no quiere ni por nada dejarme salir con él. He tratado de convencerlo, pero no hay caso. ¿Por qué será que mi padre es así? ¿Son así todos los padres? Yo creo que tengo derecho a ser libre y a ser feliz. ¿Cree Ud. que debiera insistir en hacer mi propia voluntad?—Clarita.

Ud. está en lo cierto, porque tiene derecho a ser feliz y a ser libre. Sin embargo, ese derecho a la libertad y a la felicidad no debe considerarlo como algo del momento presente únicamente. ¡Tiene derecho a ser libre y feliz durante toda su vida!

Ahora considere esto. Ud. tiene 16 años y por lo tanto apenas está asomándose a la vida. Todavía no ha alcanzado plena madurez emocional como para actuar en forma debida en caso de tener amistad sentimental con ese muchacho que menciona. Si insiste en andar con él, lo más probable es que se meta "hasta las orejas" con él. Y entonces ¡adiós libertad y felicidad! Ud. dice que es alegre, activa y que le agrada tener muchos amigos; pero tendría que sacrificar todo eso por la amistad de uno solo. Ya no tendría libertad para participar en distintas actividades con sus amigos y amigas. Ahora su amigo "exclusivo" trataría de aislarla de los demás y de acapararla para él solo. ¿No le parece que esto sería una actitud un poquito egoísta? ¿Cómo se sentiría Ud. si él la tratara como si Ud. fuera una cosa a la que se puede usar con fines diversos, a la que se puede llevar de un lugar a otro, o dejar a un lado cuando no se la necesita? Porque más o menos eso es lo que sucedería, puesto que él es tres años mayor que Ud. y tiene más experiencia. Eso no la haría feliz.

Conozco a muchachas de su edad que han sufrido mucho porque se metieron en estos problemas sentimentales cuando no deberían haberlo hecho. Además, perdieron lamentablemente su tiempo y se atrasaron en sus estudios. Y algunas de ellas hasta se casaron sin estar preparadas para hacer frente a esa seria responsabilidad. Y otras **tuvieron** que casarse, porque sus galanes las



forzaron a hacer algo que ellas nunca hubieran elegido voluntariamente. Una de ellas me dice muy entristecida en su carta: ". . . pero él, con mil engaños me hizo caer, y ahora estoy embarazada". Ella pensó que ceder en eso era mostrar su amor. ¡Cuán equivocada estaba! El otro es el que debiera haberle demostrado su amor no exigiéndole que se entregara a él, porque eso equivale a una traición de la confianza que ella había depositado en él. No puede haber amor en el caso cuando alguien se aprovecha de la inocencia, de la ingenuidad, de la falta de experiencia, de la confianza o del cariño de otra persona. ¿Para qué exponerse a todo eso? Lo único que Ud. sacaría, probablemente, serían heridas emocionales que sangrarían durante mucho tiempo. Esas amistades sentimentales prematuras no duran mucho, y cuando terminan sólo dejan un recuerdo amargo, desilusión y desánimo. Además, ocupan tanto tiempo, que se descuidan casi todas las cosas que realmente valen la pena.

Su papá la ama tiernamente, y gracias a su experiencia él se da cuenta de los inconvenientes que esa amistad podría acarrearle; y por lo tanto desea evitárselos, aunque eso le produzca ahora un poquito de descontento, puesto que Ud. quisiera aceptar la amistad de su pretendiente. Pero tenga confianza en su papá, porque él tan sólo desea su bien y su felicidad, y sobre todas las cosas quiere evitarle que eche a perder su libertad y su felicidad a las que tiene derecho durante toda la vida.

La Biblia enseña que en la vida a su debido tiempo llega la oportunidad de realizar diversas actividades: "Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado. . .; tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar. . . ; tiempo de amar, y tiempo de aborrecer" (Eclesiastés 3:1-11). Y a continuación añade que Dios "todo lo hizo hermoso en su tiempo".

Para una muchacha vivaracha, activa y amistosa de 16 años, todavía no ha llegado el tiempo de amar. Ya llegará, dentro de un par de años. No trate, entonces, de apresurar ese día. Viva en forma natural, ocupándose de lo que es más importante para Ud: sus estudios y la formación de un carácter lo más perfecto posible. Recuerde también que Dios ha pedido a los hijos que honren a sus padres, y una forma de honrarlos es obedecerles.

En resumen, siga siendo amistosa y feliz, siga teniendo amigos y realizando distintas actividades, pero no se ate con un solo muchacho en un momento cuando todavía no está preparada para mantener con provecho esa clase de amistad sentimental. Nunca se arrepentirá de haber esperado un poco más.

SUSCRIBASE UD. A "EL CENTINELA"

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

SOLICITUD DE SUSCRIPCION

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

Nombre .....

Calle y No. .....

Ciudad ..... País .....

NOTICIAS DE INTERES

LOS DERECHOS DE LOS NO FUMADORES. Está tomando cada vez mayor fuerza el movimiento de los no fumadores, quienes demandan el derecho de respirar aire no contaminado por el tabaco. En julio último se aprobó una ley en los Estados Unidos por la cual es obligatorio que las compañías comerciales de aviación tengan en los aviones una sección para los no fumadores. Por su parte, la Casa de los Comunes de Canadá está considerando un proyecto de ley por el cual se provee igual espacio para los no fumadores en todos los transportes públicos. Una serie de comerciantes del Estado de Arizona están reservando secciones para no fumadores en hoteles, restaurantes, salones de belleza y otros establecimientos. Los resultados, sostienen unánimemente, son magníficos. Leonardo Monti, dueño de un restaurante muy concurrido, reservó una sección de 35 asientos para los no fumadores. Poco más tarde debió ampliar la sección a 125 asientos durante la semana y 200 en el fin de semana. Ahora, después de dos meses de haber iniciado el experimento, casi la mitad de los 800 clientes a quienes atiende diariamente piden comer en la sección sin humo de cigarrillo. Otros comerciantes están imitando la idea.

EL MOVIMIENTO DE LIBERACION DE LA MUJER Y EL AUMENTO DE LOS SUICIDIOS. El Departamento de Salud del Estado de California publicó recientemente un estudio que muestra que el movimiento de liberación de la mujer ha producido un marcado aumento en la incidencia de los suicidios entre las mujeres de dicho Estado. "Su ansia de alcanzar éxito y reconocimiento ha aumentado las presiones y abierto más posibilidades para el fracaso —escribe la autora del informe— Están afrontando crisis que anteriormente experimentaban únicamente los hombres, tales como la pérdida de la estima propia por no rendir en su trabajo o por ser despedidas". Señala a continuación que los suicidios femeninos subieron de diez cada cien mil habitantes a más de catorce, mientras que entre los hombres aumentaron de 22 a 23 cada cien mil durante los últimos diez años. El aumento mayor se ha producido entre las mujeres de color de veinte a veinticuatro años, lo cual refleja "las presiones psicosociológicas especiales a las que están sometidas".

JAPON SIENTE PREOCUPACION POR SU JUVENTUD. El gobierno japonés está preocupado por los jóvenes de su nación. En 1971 un total de 107.107 jóvenes estuvieron envueltos en crímenes y hechos delictivos; un 34,6 % del grupo estaba formado por adolescentes de catorce o quince años. Un estudio hecho por el gobierno señala el creciente sentimiento de vacuidad y falta de sentido en la vida de los jóvenes, lo que se advierte en el aumento de suicidios y el auge de las alocadas carreras automovilísticas en la vía pública. A modo de solución, el informe sugería que se proveyesen nuevas instalaciones para la práctica de los deportes y para la recreación, y que se les diese a los jóvenes mayor participación en el gobierno. Sin embargo, no se decía una palabra en cuanto a la necesidad de darle a la vida un sentido religioso.

TELEVISORES EN COLOR MAS BARATOS. Hombres de ciencia soviéticos del Instituto Lebedey, Moscú, están trabajando con un método nuevo y más económico de producir televisión en color; se valen de un tubo de rayos láser en vez del tubo convencional de rayos catódicos. El diario *Pravda* informó que el nuevo método puede proveer imágenes en blanco y negro y en colores, y se cree que el primer modelo estará listo para fin de este año 1974.

LOS CEPILLOS SUAVES SON MEJORES. El Dr. Merrill G. Wheatcroft, de la Universidad de Texas, advierte contra el uso de cepillos de dientes de cerda dura. Son buenos para limpiar los azulejos del baño, dice, pero no para la dentadura. Los cepillos de cerda dura pueden lastimar las encías y causar su retraimiento. Cuando las encías se retraen, queda expuesto el cuello sensible del diente lo que causa dolor al estar en contacto con los líquidos calientes o fríos. Más serio aún es el hecho de que la cerda dura puede desgastar la superficie del cuello que ha quedado expuesto, el cual no es tan duro como el esmalte de los dientes. La cerda suave es más delgada que la dura porque tiene la mitad del tamaño y por ello se dobla más fácilmente.

EL CENTINELA

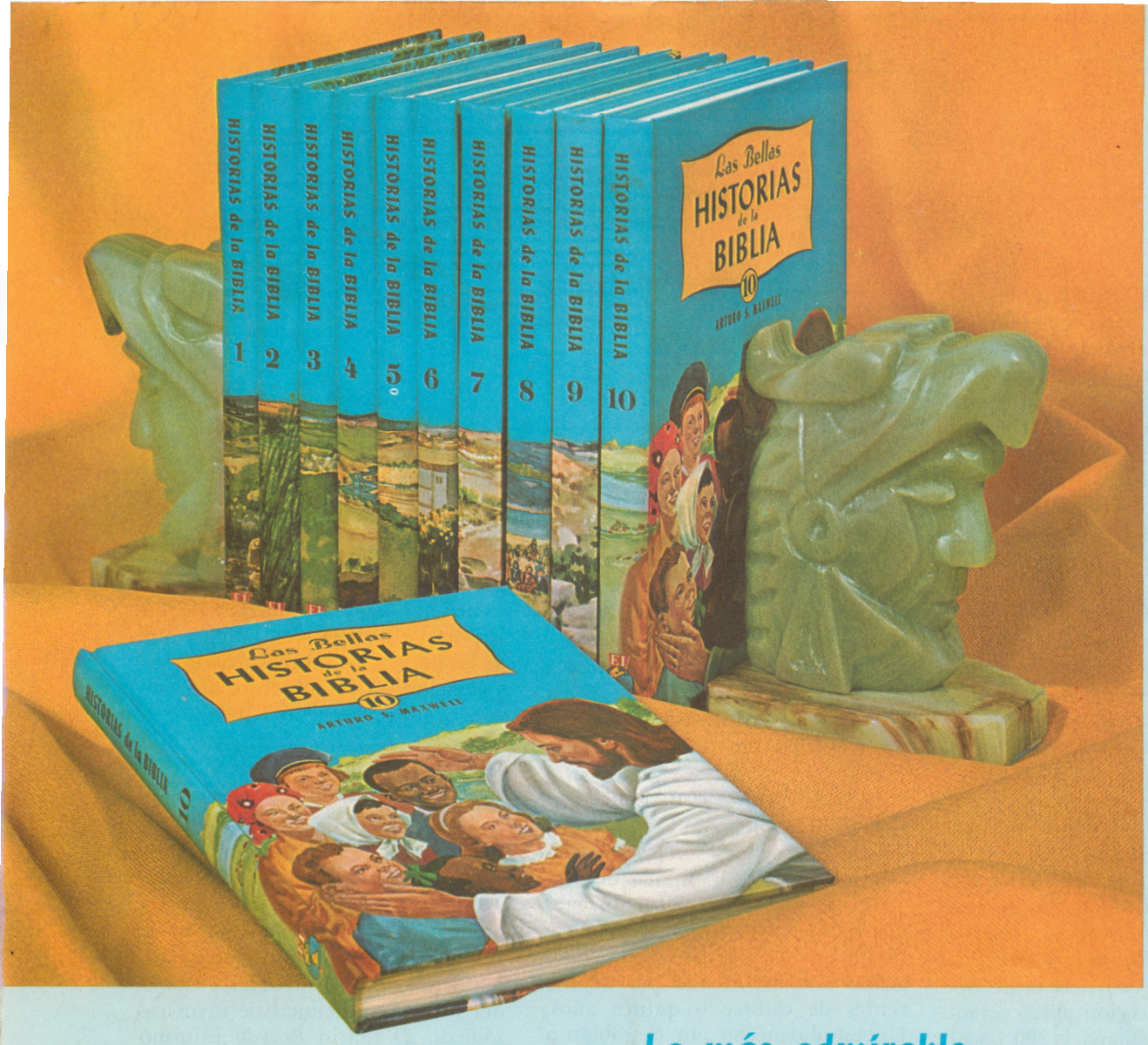
Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números ..... dólar 4,50
Número suelto ..... dólar 0,50

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.



GRAN NOVEDAD
NUNCA VISTA ANTES

La más admirable colección de historias del mejor libro del mundo

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

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

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

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

Pida datos y precio a

EDICIONES INTERAMERICANAS

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

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

Sírvanse enviarme información acerca de
LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

Nombre .....

Calle y No. .....

Ciudad ..... País .....