

el Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD





Año 79

Núm. 5

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. Milton Peverini, Luis Ramírez, Andrés Hipólito Riffel, Pedro C. Roque.

CORRESPONSALES:

España: Carlos Puyol, Dr. J. A. Valtuena — México: Francisco Jiménez — América Central: Claudio Ingleton — Las Antillas: Ricardo A. Rodríguez — Colombia y Venezuela: Rómulo Lozano — Otros países sudamericanos: Pedro S. Camacho.

EL CENTINELA (The Sentinel), Spanish language periodical for May, 1975. Volume 79, Number Five. 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, \$5.00; single copies, 60 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.

Copyright © 1975, by
Pacific Press Publishing Association

NUESTRA PORTADA

EL CENTINELA dedica su portada de este mes a las madres, rindiéndoles así un afectuoso y artístico homenaje.

Foto Papazián

editorial

La Madre y las

**Un artículo que
toda madre debe leer
en este mes
cuando se celebra
el Día de la Madre**

Por **SERGIO V. COLLINS**

"MADRE" y "maternidad" son conceptos rodeados por un halo de irrealidad. Esas palabras evocan las ideas de "amante", "dedicada", "paciente", "comprensiva", "cariñosa" y "tolerante", porque tradicionalmente se han atribuido esas cualidades a la función de madre. Y las madres generalmente son cariñosas y pacientes. Generalmente, pero no siempre. Algunas, pero no todas. Hay un número suficientemente grande de madres que no son comprensivas, ni dedicadas, ni tolerantes, como para respaldar la aseveración de que el concepto de "madre" implica muchos atributos y cualidades que son irreales.

Una señora joven, que había tenido su primer hijo pocas semanas antes, dice llena de amargura y resquemor: "A veces me siento tensa y nerviosa, como si fuera a estallar frente a la más leve provocación. Otras veces me siento mareada o bien tengo escalofríos. Echo de menos el estrecho compañerismo que tenía con mi esposo antes del nacimiento de mi hijo. Eramos como dos recién casados en una prolongada luna de miel. Ahora estoy cansada todo el tiempo, porque no puedo

CONTENIDO

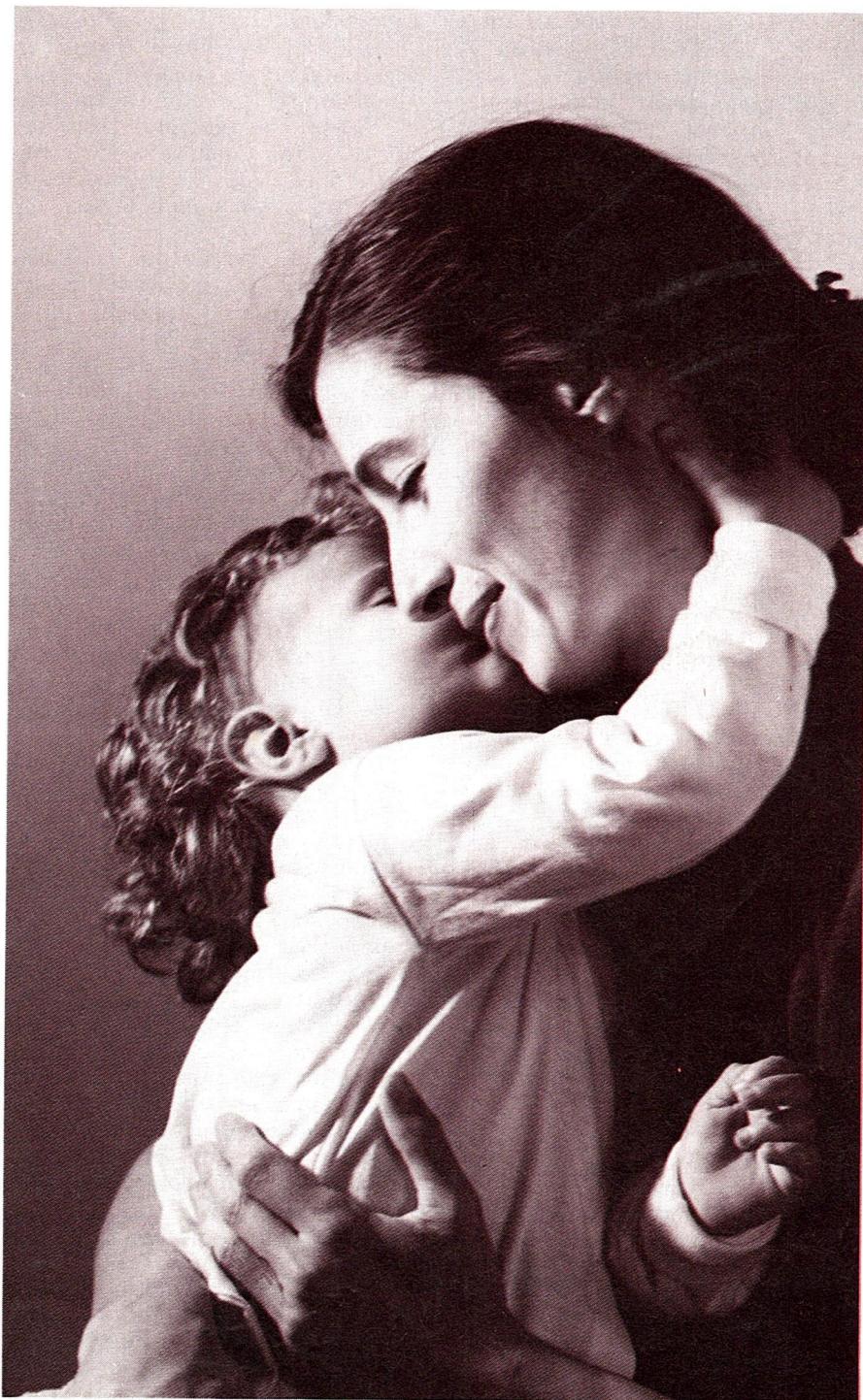
La madre y las emociones destructivas	2 Sergio V. Collins
Siete secretos para un matrimonio feliz	5 R. S. Larson
¡No deje que la fatiga lo destruya!	8 Dr. Paul Tournier
Recetas escogidas de aquí y de allá	10 Dra. I. B. de Vyhmeister
Cómo ser absuelto en el juicio final	12 Dr. Fernando Chaij
¿De quién era la voz?	14 Ana R. de González
La Biblia y la alimentación	17 Estudio bíblico
El hombre que fue ejecutado dos veces	18 C. Mervyn Maxwell
Los superlativos	19 Escogido
El joven y su triunfo en la vida — Reportaje	20 Dr. L. Garibay Gutiérrez
Este es mi problema	22 Sergio V. Collins
Noticias de interés	23 Miscelánea

Emociones Destructivas

soportar la pérdida de sueño a causa de la criatura que llora en la noche. Me siento tan deprimida, que hasta he llegado a pensar en dejar al bebé abandonado en alguna puerta. Otras veces quisiera morirme para no tener que hacer frente a otro día con la rutina de siempre. Todo lo que puedo decir es que la maternidad es un verdadero infierno".

En este caso están ausentes las cualidades de "amante", "dedicada" y "paciente"; en cambio, están obrando con fuerza las emociones destructivas que se llaman agresividad, impaciencia, resentimiento e intolerancia. Y también **egoísmo**. Esa criatura desvalida y necesitada de cariño y atención es el resultado del amor entre dos seres; pero no de ese amor que "es sufrido", que "no se irrita" y que "todo lo soporta", según la excelente definición de "amor" que da San Pablo en su Primera Epístola a los Corintios. El amor que esta madre sentía hacia su esposo era egoísta, excluyente, posesivo. No admitía la proximidad de un tercero: el bebé; porque la presencia del hijito exigía que la madre diera algo más de sí misma —su tiempo, su dedicación, su atención, su cariño. Y eso no podía ser, porque se encontraba demasiado ocupada en la satisfacción de sus propias necesidades emocionales. De modo que su hijito tenía que conformarse únicamente con una buena dosis de emociones destructivas, las que la madre descargaba sobre él con peligrosa insensatez.

Otro caso. La madre de una preciosa nenita de dos meses comenzó a tener pesadillas en las que se veía atacando a su esposo y a su hijita y causándoles daño. Eso la dejó horrorizada. Se preguntó cómo una madre normal podía sentir tanta hostilidad hacia su criatura. ¿Acaso no era que las madres tenían que amar instintivamente a sus hijos siempre? ¿Por qué la maternidad no era para ella una experiencia agrada-



DEVANEY

ble y satisfactoria? No podía dar con la respuesta. Así siguieron las cosas, hasta que una noche cuando su esposo andaba de viaje, ella despertó molesta por el llanto de la criatura. Trató de calmarla y de hacerla dormir, pero no lo consiguió. Eso la puso nerviosa y enojada, hasta que de pronto exclamó: "¡Voy a matarla!" Pero se sintió aterrorizada al comprender la magnitud de su intención, y salió corriendo de su casa para ir a la casa de unos vecinos amigos. Llegó temblando y hablando incoherenteamente. Lo único que sus amigos comprendían claramente era esto: "¡Por favor, ayúdenme!" "¡No me dejen volver a mi casa!"

Esta madre había permitido que la ansiedad, las preocupaciones y las tensiones nerviosas desorganizaran su vida emocional. Dejó que desaparecieran el amor y la paciencia para dar lugar en cambio a emociones destructivas, las que por poco la llevaron a cometer una acción fatal.

Su actitud tan negativa no tiene justificación, pero sí tiene explicación. Poco antes del nacimiento de su hijita se habían trasladado a otra ciudad donde ella no conocía a nadie. Tuvo que dejar de practicar ciertas actividades que le proporcionaban mucha satisfacción. Cuando llegó el bebé, se vio de pronto atrapada en su casa con una criatura a quien no comprendía y cuyas exigencias no le dejaban tiempo para nada y la mantenían continuamente al borde de la fatiga y la desesperación. Anhelaba recibir aprobación y encontrar apoyo, pero no había quién se los diera, porque su esposo trabajaba hasta tarde en la noche y sus vecinos no se preocupaban de ella.

Lamentablemente, ella no pensó que el efecto desalentador de esas circunstancias negativas podía neutralizarse con la sana satisfacción obtenida de una dedicación abnegada al cuidado y atención de su hijita, quien necesitaba amor, aprobación y seguridad.

Otro caso que muestra el efecto de las emociones destructivas. Una madre de un hijo inválido expresa así su resentimiento y frustración a causa de las preocupaciones y el trabajo adicional provocados por la invalidez de su hijo:

"No podría decir cuándo dejé de fingir que amaba a mi hijo ni cuándo el odio se apoderó de mí. Cuando la copa de mi amargura se lle-

Si la madre quiere luchar con éxito contra las emociones negativas, debe comprender claramente cuál es su verdadera misión.

nó, no pude soportar más, y a veces me sorprendí a mí misma pensando: Si no fuera por mi hijo inválido... Si él no estuviera aquí... Si hubiera muerto... Cuando algo salía mal, aunque fuera una cosa insignificante, yo le echaba la culpa a él. Muchas veces le grité con rabia, lo acusé injustamente y hasta rehusé aceptar las muchas formas como él me expresaba su cariño. Cumplía de mala gana las pequeñas tareas necesarias para mantenerlo limpio y para alimentarlo".

Un día, impulsada por sus emociones negativas, esta madre estuvo a punto de soltar a su hijo lisiado a quien llevaba en sus brazos del segundo al primer piso en su casa. "Me puse a temblar —recuerda ella— y me sentí tan mal que casi no podía respirar. Mis brazos se aflojaron alrededor de mi hijo y mis manos comenzaron a soltarlo..." Pero de pronto se fijó en la carita del niño, con su alegre sonrisa y su expresión de confianza en ella; y en ese momento volvió a sostenerlo sin vacilación. ¡Su hijo se había salvado! Ahorra ella comprendía que lo amaba.

"Por alguna razón —dice ella— no pude hablar con Dios en ese instante, pero yo estaba segura que él conocía mis sentimientos sin que yo se lo dijera. Y decidí cambiar. Todo cambio ofrece cierto grado de dificultad, y yo no quedé transformada en una madre perfecta en un abrir y cerrar de ojos. Pero fui aprendiendo poco a poco, basada en mi experiencia. Comprendí que resulta más fácil amar que odiar, y que se puede conseguir mucho más gracias a la comprensión y a la paciencia que con gritos y amenazas".

Esta madre ya no se deja arrastrar por las emociones destructivas, sino que espera que algún día ocurrirá lo imposible, es decir que la ciencia encontrará un remedio para curar la enfermedad de su hijo. "Oramos y esperamos —dice—. Porque sin esperanza, ¿cómo podrían los sueños convertirse en realidad?"

Es imprescindible comprender bien cuál es la verdadera misión de la madre, si se quiere luchar con éxito contra esas emociones que

causan tanto daño. En el siguiente párrafo de una educadora se da una excelente definición:

"Al rey en su trono no incumbe una obra superior a la de la madre. Esta es la reina de su familia. A ella le toca modelar el carácter de sus hijos, a fin de que sean idóneos para la vida superior e inmortal. Un ángel no podría pedir una misión más elevada; porque mientras realiza esta obra la madre está sirviendo a Dios. Si tan sólo comprende ella el alto carácter de sus tareas, le inspirará valor" (Elena G. de White, **El hogar adventista**, págs. 206, 207).

La misión de la madre no consiste únicamente en alimentar y vestir a sus hijos. Además, debe formar su carácter y dirigirlos hacia Dios. Debe comunicarles las magníficas enseñanzas contenidas en la Biblia, que son verdaderas salvaguardias contra la delincuencia, la inmoralidad y contra todos los rasgos negativos que amenazan con destruir la personalidad de nuestros hijos (pereza, falta de honradez, inclinación a la mentira, rebeldía, vicios y tantos otros). Debe enseñarle a honrar, respetar y amar a Dios, y también a confiar en él.

Las siguientes palabras completan la descripción de la misión de la madre:

"Hay un Dios en lo alto, y la luz y gloria de su trono iluminan a la madre fiel que procura educar a sus hijos para que resistan a la influencia del mal. Ninguna otra obra puede igualarse en importancia con la suya. La madre no tiene, a semejanza del artista, alguna hermosa figura que pintar en un lienzo, ni como el escultor, que cincelarla en mármol. Tampoco tiene, como el escritor, algún pensamiento noble que expresar en poderosas palabras, ni que manifestar, como el músico, algún hermoso sentimiento en melodías. Su tarea es desarrollar con la ayuda de Dios la imagen divina en un alma humana" (**El hogar adventista**, págs. 211, 212).

Ser madre es la ocupación más importante de todas. Para desempeñarla bien hay que aprender a dominar las emociones destructivas que dañan a los hijos, los llenan de complejos y los preparan para la derrota. Y hay que dar gracias a Dios por los miles de madres abnegadas, pacientes y cariñosas que dedican sus vidas a formar un carácter noble en sus hijos. □

7 SECRETOS para Lograr UN MATRIMONIO FELIZ



PHOTO BY PHILIP GENDREAU

RECIENTEMENTE asistí a un desfile de modas de vestidos de novia de los últimos cincuenta años, durante el cual el animador del programa pidió que se pusieran de pie las damas jóvenes presentes que tenían planes para casarse en un futuro cercano. De inmediato, más de cien jóvenes—cerca de la cuarta parte del público asistente—se levantaron. Cada una de ellas irradiaba ese brillo especial de dicha, peculiar de todas las futuras desposadas. Sin embargo, me quedé pensativo viéndolas, al considerar que, de acuerdo con la actual tendencia, ni siquiera la mitad de esos matrimonios sería permanente y de que poquísimos logrían ser felices.

¿Qué es lo que marcha mal en los matrimonios actuales? ¿Por qué existe esta intrincada paradoja de que mientras los fracasos matrimoniales continúan multiplicándose, al mismo tiempo los compromisos matrimoniales prosiguen incrementándose?

Quizá la principal razón de que aparentemente sean ineffectivas las advertencias sobre problemas matrimoniales, se deba en mayor medida a la tendencia de tomar el matrimonio como una simple relación física. Muchos compromisos matrimoniales no tienen una motivación elevada, sino la de intereses egoístas. Y muchos, al concertar su matrimonio, lo hacen con la idea de que ambas partes deben quedar libres de terminar sus relaciones en el mismo momento en que éstas dejen de serles convenientes.

Desde este punto de vista, hay solamente dos partes interesadas en



Por R. S. LARSON

un contrato matrimonial: el hombre y la mujer. Y ninguna ley más importante que sus propios intereses egoístas.

Pero en medio de estas aguzadas contradicciones, subsiste el hecho de que a pesar de todo se han producido matrimonios de éxito, de acuerdo con las estadísticas. Esta comprobación muestra que, en tales matrimonios, hay tres participantes en cada contrato matrimonial: el hombre, la mujer y Dios, el Creador.

Pues bien, he aquí los siete secretos que pueden lograr que un matrimonio tenga éxito:

símbolo de un tejado. Hay una excelente razón para ello. A diferencia del hombre, cuyos principales intereses generalmente radican fuera del hogar, la mujer es —por un instinto dado por Dios— la principal constructora del hogar; la edificadora del nido. Aunque ella pueda tener una tarea fuera del hogar, sin embargo, la disposición de cada silla, vaso, florero o cortina del hogar le son muy importantes. Aún más: toda mujer siente profunda frustración cuando no puede arreglar los detalles de su hogar a su propia y entera satisfacción. De ahí el obvio simbolismo de dos mujeres —dos constructores del nido— bajo un solo alero —en un solo nido—. No puede ser edificado. Mucho mejor es prestar atención al principio bíblico que traspasarlo y verse luego envueltos en sufrimientos y amargura.

¿Quiere decir entonces que los padres no son bienvenidos en el hogar de sus hijos? ¡Claro que lo son! Pero como huéspedes. Y huéspedes que no deciden en cuanto al arreglo del mobiliario o la disciplina de los niños o el balance del presupuesto familiar. Tales cosas dañan el hogar.

guida de las palabras “como Cristo es cabeza de la iglesia”. La Biblia habla de un nuevo género de primacía en el matrimonio, no como la relación entre empleado y empleador; maestro y estudiante; dirigente y subordinado. Ninguna de estas formas de liderazgo puede describirse como una unidad. La primacía, por lo tanto, es la del amor: un predominio sin dominación, ya sea directa o indirecta; una completa dedicación al bienestar de la persona amada, así como Cristo con su iglesia. Donde se establecía “yo creo” y “tú crees”, debe reemplazarse con “nosotros creemos”.

1

RESPONSABILIDAD

Recuérdese que en el matrimonio hay tres socios: Dios y cada uno de los cónyuges. Por lo tanto, somos responsables ante el Creador mismo y el otro cónyuge por cada acto hecho a nuestra pareja en la delicada relación del matrimonio. Debemos dar cuenta a un Dios que no aprobará ninguna injusticia ni ninguna violación de la santidad del matrimonio.

2

IDENTIFICACION

La identificación es el segundo secreto para tener éxito en el matrimonio. Jesús dijo: “El hombre dejará padre y madre, y se unirá a su mujer”.¹ La soberanía del nuevo hogar no debe ser invadida por nadie: madre, padre, tíos, sobrinos, ¡nadie! La falla en la práctica de este fundamento es causa prolífica de conflictos maritales.

Un escritor chino expresa este pensamiento a la perfección. Para representar la idea de guerra usa dos símbolos: Dos mujeres que llevan sobre sus cabezas el simple

3

UNIDAD

He aquí el tercer secreto de la felicidad del hogar: la unidad. La Biblia establece en este sentido: “Serán una sola carne”. Cierta vez, una novia asustada interrumpió la ceremonia religiosa para preguntar: “¿La carne de cuál?” La mejor respuesta naturalmente es: “De ninguno de los dos”, porque componen una nueva unidad, establecida con la contribución de ambos. Nadie debe perder su identidad personal en la nueva relación que se establece.

Tampoco debe conducir a conclusiones erróneas la declaración bíblica de que el hombre es la cabeza de la mujer, ya que esa declaración está inmediatamente se-

4

INTIMIDAD

Cuando la joven pareja deja a sus padres y llega a ser “una sola carne”, el principio de identidad y de unidad se combinan y producen ese círculo íntimo y privado del hogar, que es el cuarto secreto de la dicha conyugal.

La nuestra es una generación franca y liberal. Pero no cabe duda que una fisura en ese círculo privado puede dañar la belleza de la relación matrimonial. Este es un círculo sagrado dentro del cual cada familia debería permanecer protegida. Nadie tiene derecho a inmiscuirse en él.

He conocido algunas jóvenes esposas que cometieron el desafortunado error de comparar entre ellas la relativa suficiencia de sus esposos como enamorados. En un tiempo asombrosamente corto, cada integrante de la comunidad estaba totalmente enterado de todo lo relativo a cada uno de ellos. Nadie tenía ningún secreto. Resultó desmoralizador.

Igualmente desmoralizadora es la práctica moderna de despreciar y vulgarizar el sexo y el matrimonio en las tablas, la radio y la televisión. Sexo y matrimonio, considerados correctamente, son sagrados. Y eso tiene un efecto salvador.

5

AMOR

Lo anterior nos lleva al quinto secreto: el amor, que no es otra cosa que la simple aplicación de la regla de oro en el matrimonio, que elimina la mayoría de los problemas en las relaciones de los cónyuges.

Sin embargo, no interpretemos mal al apóstol San Pablo en su aplicación de la palabra "negar" que utiliza en su epístola primera a los Corintios, capítulo 7, versículos 3 al 5. San Pablo la utiliza para indicar que cada cónyuge que niega al otro sus afectos comete una ofensa que Dios no considerará livianamente.

6

ARMONIA

La armonía es el sexto secreto. El mismo apóstol San Pablo recomienda: "Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonando unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo".²

Cierta vez fui llamado a una casa donde el hogar se había deshecho. La pareja ya se había repartido el mobiliario y había hecho arreglos para la tenencia de los hijos. Entonces, como último recurso, llamaron a un ministro cristiano. La gravedad de la tensión en la casa era tan seria que cualquier palabra indiscreta mía podría haber provocado una explosión.

Les pedí a los esposos que se sentaran frente a frente. Me senté entre ellos con la Biblia abierta. Leí durante unos treinta minutos, haciendo pequeños comentarios, sobre el perdón de Jesucristo, en qué ocasiones lo había otorgado, qué errores y en qué circunstancias había perdonado. Mientras leía, las dos cabezas permanecían ligeramente inclinadas, escudriñándose con los ojos el uno al otro. Finalmente

pregunté: "Considerando el ejemplo de Jesús, ¿cuál de Uds. podría sentirse con derecho a rehusar perdonar al otro?" Lentamente me llegó la respuesta: "Ninguno de nosotros". El hogar se había salvado.

Muchos hogares podrían salvarse por medio de una cristiana actitud de perdón, que es el elemento indispensable para lograr la armonía.

Dos reglas pueden ayudar: La primera, decir y hacer lo menos posible cuando uno está enojado. Recordemos que en un momento tal nuestro juicio se ha obnubilado temporalmente y que mientras más se hable cuando la mente no está clara, mayores serán los problemas que se tendrán que afrontar cuando se recobren la razón y el equilibrio.

La segunda, nunca dar absoluto crédito a lo que la otra persona diga en un momento de indignación. Una persona enojada puede decir cosas que la consternarán cuando le vuelva la serenidad. Esas expresiones airadas no reflejan las verdaderas reacciones del corazón. Son y deberían ser tomadas como extravíos.

El apóstol San Pablo también nos advierte: "Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas".³ El esposo no debe violar este principio tratando de mantener su superioridad. Tampoco la esposa puede violar este fundamento de amor para lograr la superioridad en su combate verbal.

Cierta vez una señora me advirtió que la mujer pelea con la lengua. Por lo tanto, el hombre que pelea con sus puños y la mujer que golpea con sus palabras, están haciendo la misma cosa. Cada uno pelea con su arma favorita. Cada uno está igualmente equivocado.

7

FIDELIDAD

Nuestro séptimo y último secreto para la felicidad entre los esposos es la fidelidad, o la lealtad, en el contrato matrimonial. El verdadero

amor es más que un mero sentimiento. Es un principio. El verdadero amor puede permanecer únicamente con el hombre y la mujer que mantienen este principio.

Un joven debería tener cuidado de una joven que miente a sus padres para poder salir con él, aunque piense que jamás le miente a él. Lo hará cuando se le presente la ocasión. Una mentirosa si no se corrige, será siempre mentirosa.

Asimismo, una jovencita no debería malgastar su tiempo con un compañero que copia en los exámenes o que comete cualquier otra clase de fraude, engañándose al decir que a ella no la va a defraudar. Lo hará cuando le llegue la ocasión. Un trámposo, si no se corrige, será siempre trámposo. Si una joven desea un verdadero amor, debe mirar a un verdadero hombre: uno que viva los principios morales.

¿Ideas antiguas? No, de ninguna manera. El tiempo ha probado lo contrario. El sentimiento es como un caballo brioso; el principio es la mano que guía la rienda que lo conduce. El sentimiento es como un poderoso automóvil; el principio es como un freno de potencia. El sentimiento es como una flor en botón; el principio es como el robusto tronco de un árbol. El amor que se basa sólo en los sentimientos no tiene esperanza de prolongarse a través de toda una vida. El amor que además se basa en los principios no solamente será perdurable; sino que su profundidad y su fortaleza arrostrarán cualquier problema o prueba, porque lo harán más llevadero.

Este es el amor que el apóstol San Pablo recomienda con elocuentes palabras: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece, no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta... Seguid el amor".⁴ □

(1) S. Mateo 19: 5. (2) Efesios 4: 32. (3) Colosenses 3: 19. (4) 1 Corintios 13: 4-6; 14: 1.

¡No Deje que la Fatiga lo Destruya!

- ★ Cómo descansar de verdad
- ★ ¿Usa Ud. su ocupación como una vía de escape?

Por el Dr. PAUL TOURNIER

EL EXCESO de actividad es uno de los problemas de la vida contemporánea que afecta a un gran número de personas.

La inmensa agitación que atormenta al hombre moderno le ha hecho perder el sentido de la meditación interior, del pensamiento maduro y de la acción reflexiva. Pero toda esta agitación no es más que una huida por la que trata de ocultarse a sí mismo la inquietud que embarga su corazón y su espíritu.

Una vida disciplinada en todos los dominios constituye una de las más importantes condiciones para la salud física y psíquica. Cada día el médico tiene que habérselas con gente agotada, aplastada por la vida que lleva. Generalmente le declaran que nada pueden hacer para cambiarla y creen sinceramente que su exceso de actividad se debe a las circunstancias, cuando en realidad depende de los problemas de su corazón. Es debido a la ambición, al miedo al porvenir, a la codicia, a la envidia o a la injusticia social, por lo que muchas personas se agitan, trabajan en exceso, se crean mil deberes superfluos, velan demasiado, no duermen bastante, carecen de vacaciones o las emplean mal. Tienen de tal modo el espíritu tenso, que por la noche no logran conciliar el sueño y de día se cansan doblemente en el trabajo.

El amor propio juega un importante papel en todos estos problemas de la actividad excesiva.

Recuerdo a una joven señora absolutamente dichosa de tener su primer bebé. Cuando hablamos juntos de la organización de su vida, no le costó mucho darse cuenta de que era su amor propio de ama de casa, y no las exigencias que imputaba a su esposo, lo que le impedía imprimir cierta moderación al celo febril con que trataba de tener su hogar lo mejor dispuesto posible. Tomar una criada hubiera sido demasiado caro, pero de nuevo era su orgullo el que le impedía pedir ayuda a su madre, que hubiera estado dispuesta a prestársela.

Es también harto conocido el excesivo trabajo escolar que ciertos padres ambiciosos pueden imponer a sus hijos, precisamente en la edad en que una parte de sus fuerzas debería ser reservada al ejercicio físico

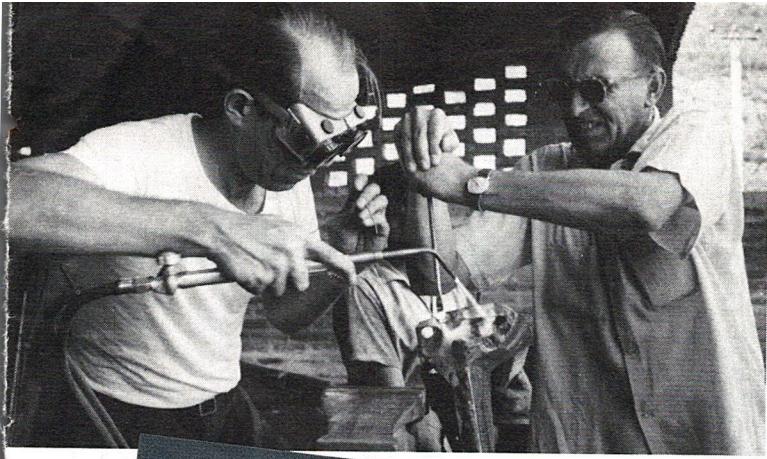
y al misterioso y delicado trabajo del crecimiento. Por amor propio quieren obligarles a proseguir unos estudios para los que no son idóneos, o sobrecargan su horario con lecciones de música, para la cual carecen de toda aptitud.

¿Y cuántos adolescentes no comprometen su salud sacrificando horas de sueño a su pasión por la lectura? ¿Y cuántas personas no se pasan varias horas al día leyendo innumerables periódicos y novelas, cultivando manías secretas, sosteniendo conversaciones superflas e interminables, cuando podrían dedicar esas horas a actividades más tonificantes para el cuerpo y para el alma?

He oído cómo numerosos educadores, médicos y padres denuncian los excesos deportivos a que se dedican los jóvenes. Pero, a juzgar por los resultados, sus advertencias no parecen surtir gran efecto. Y es que en esto ocurre lo mismo que con todos los problemas de indisciplina del mundo: las exhortaciones y los consejos son ineficaces, y lo único que logrará realizar verdaderas reformas en el mundo será el que los hombres, por su victoria personal, reformen su propia vida.

He visto a muchos jóvenes que han puesto fin a sus excesos deportivos, no por los reproches de sus padres o del médico, sino a consecuencia de una experiencia religiosa personal. Cuando un joven decide poner su vida al servicio de Jesucristo y descubre, mediante el recogimiento espiritual ante Dios, todo lo que debe ser cambiado en su vida, se da cuenta de los motivos profundos que sostenían inconscientemente sus pasiones; se da cuenta, por ejemplo, de que su afán de éxitos deportivos oculta un ansia de heroísmo que encontrará su verdadera satisfacción en una vida consagrada y disciplinada.

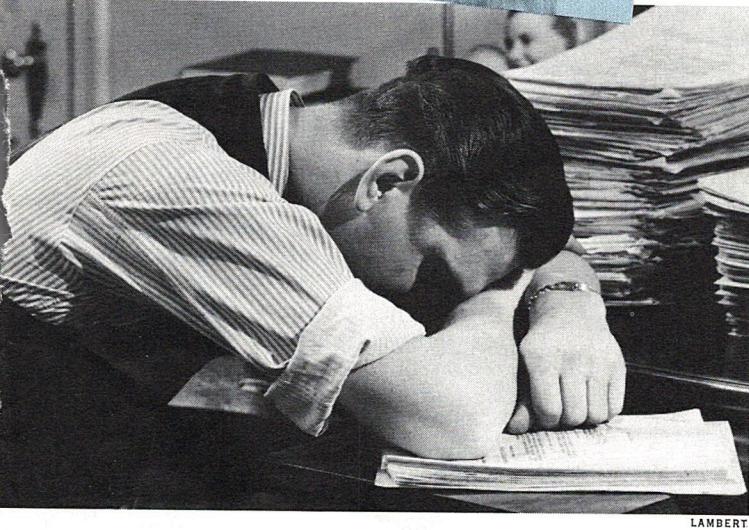
En mi carrera de médico de familia, me ha sorprendido encontrar a tantas mujeres que se convierten en esclavas de su familia por miedo a los reproches o por sentimentalismo. Muy a menudo, los maridos no saben lo que es el trabajo del hogar y sus mujeres no saben explicarles lo que es su jornada. Cuando los primeros regresan al hogar, después de las horas de oficina que no siempre son fatigosas, en lo que menos



PAPAZIAN



DEVANEY



LAMBERT

piensan es en ayudar a su mujer y se hacen servir por ella. Y la culpa de esta sinrazón es de ambos. Las esposas se empeñan en creerse indispensables. Son las primeras en levantarse y las últimas en acostarse; tienen un trabajo mal definido, que nunca está terminado. Por sentimentalismo, estropean también a sus hijos; hasta hacen la cama de sus hijas mayores, que

más tarde enfrentarán diversos problemas en la vida, porque no aprendieron los trabajos domésticos.

La fatiga no depende tan sólo de lo que uno hace, sino también de la manera como lo hace. Poner encarnizamiento en su trabajo, llevarlo a cabo con una tensión interior, que traicione un miedo secreto al venir, un sentimiento de inferioridad o una rebeldía, es multiplicar por diez el gasto de fuerzas que este trabajo exige.

Una de mis enfermas, viéndose obligada a renunciar a su abono en los tranvías por razones económicas, me preguntó por qué las diligencias hechas a pie la agotaban. Al interrogarla, me di cuenta de que, abrumada por sus problemas interiores y por el miedo al mundo, andaba con la cabeza gacha, tensa, casi corriendo, sin mirar cosa alguna, sin gozar de la naturaleza, sin saber respirar, cuando estos momentos de marcha hubieran podido ser un verdadero alivio entre sus horas de trabajo.

Además, hay muchas otras causas psíquicas de la fatiga: la vergüenza que tantas personas experimentan de confesarse fatigadas y de descansar; una pena no aceptada, un complejo psíquico inexplorado, un conflicto que emponzoña la vida y mina las fuerzas físicas. Y luego, debieran agregarse una serie de causas físicas, de errores alimentarios, intoxicación, estreñimiento, actividad profesional inadaptada al temperamento, y otras semejantes.

Olvidamos demasiadas veces que la vida es como un gran libro de contabilidad, con su "debe" y su "haber", con sus entradas y sus salidas. La fatiga representa en este símil el déficit que arroja el balance, déficit que se debe ya a una insuficiencia de entradas, ya a un exceso de salidas. Ningún tónico puede eximirnos de la tarea esencial de asegurar un nuevo equilibrio de este balance de fuerzas.

Los de "naturaleza menguada", los convalecientes, los enfermos crónicos y los ancianos deben aceptar la necesidad de reducir sus gastos de fuerzas en proporción directa a sus módicos ingresos.

Esto no significa que una vida conducida por Dios esté exenta de fatiga. El mismo Jesucristo conoció la fatiga, también San Pablo, y muchos otros hombres de la Biblia. Pero un fatigado debe preguntarse si lo está por obediencia a Dios o por desobediencia a sus mandatos.

Descansar bajo la dirección de Dios, he aquí la primera condición de un descanso verdaderamente eficaz. Y en este dominio, todos sabemos las faltas que cometen los hombres: cuántos hay que se cansan más durante las vacaciones que durante el resto del año, que recorren los museos, visitan ciudades, escalan sin tregua alguna las cumbres de las montañas, devoran kilómetros, trasnochán hasta la madrugada en las salas de juego y de baile, y cometen mil excesos en su alimentación.

Hablando del plan de Dios para la vida normal del hombre, Carton formula lo que él denomina la "ley de los tres descansos". En primer lugar, el descanso anual, cuyo ejemplo nos es dado por la naturaleza, que descansa en invierno, lo que nos permite pensar

que las vacaciones invernales son más favorables que las vacaciones estivales.

En segundo lugar, se presenta el descanso semanal, prescrito en la Biblia; pero en lo que a éste se refiere, ya no es preciso denunciar las innumerables faltas de los hombres, que se cansan más el domingo que durante la semana.*

Finalmente, está el descanso de cada noche. Muchos hombres, cuando buscan por encima de todo la voluntad de Dios, se ven llevados a modificar sus hábitos referentes a la hora en que se acuestan o se levantan. Innumerables enfermos de insomnio han perdido el sueño porque, durante años enteros, arrastrados por su activismo y sus pasiones, han estado en vela sin consideración alguna. A propósito del sueño, se da uno de estos círculos viciosos tan frecuentes en medicina: los que no duermen suficiente están cansados y los que están fatigados no logran conciliar el sueño. Cuanto más fatigados están, menos duermen; y cuanto menos duermen, más fatigados están. El sueño sólo puede volver por una reeducación de la persona, porque el uso de somníferos acarrea a su vez otro círculo vicioso más irredimible todavía; y el hábito llega a ser tan fuerte que ya no es posible dormir sin ellos.

No necesito subrayar el papel desempeñado por las preocupaciones, los conflictos interiores y exteriores, las tentaciones de impureza, de miedo y de ambición en esta cuestión del sueño.

Son incontables los enfermos a los que he visto recobrar el sueño a consecuencia de las transformaciones que ha acarreado en su vida su sumisión a Jesucristo. He aquí lo que me escribió uno de ellos: "Durmiendo menos, descanso más, porque mis noches son absolutamente tranquilas desde que mi vida pertenece por entero a Dios. Duermo unas siete horas diarias; muchas veces, menos. He aprendido a hacer la siesta, cuando dispongo de un momento. Estoy convencido de que Dios nos da directivas para toda nuestra vida física si nos remitimos completamente a él".

Si a la mañana siguiente uno quiere tener una experiencia de recogimiento espiritual, es preciso prepararla por el estado de espíritu con que uno se acuesta. ¿Cuántas veces, arrastrados por el impulso del día, prolongamos inútilmente conversaciones fútiles, acompañamos a un amigo, nos dedicamos todavía a trabajos que deberían ser realizados durante el día, o nos sumimos en lecturas malsanas o en ensueños egoístas?

En fin, ya sea que se trate del descanso nocturno o de esos breves descansos con que tantas personas, si pensaran en ello, podrían jalonar su jornada de trabajo, el reposo es una condición esencial para obtener alivio físico y moral.

Es sorprendente comprobar hasta qué punto el solo hecho de franquearnos una vez a fondo sobre todos los temores y los remordimientos que desazonan nuestra alma, puede producir un sosiego y un alivio inesperados. Y el oído de Dios está siempre listo para recibir con simpatía todas nuestras confidencias. □

* Nota de la redacción: Según la Biblia, el descanso semanal debe tenerse en el día séptimo de la semana, a saber, el sábado.

Este artículo está tomado de *La medicina de la persona*, con permiso de la editorial Gómez, Pamplona, España.

la página de la COCINA

RECETAS de Aquí

RECENTEMENTE dictamos en el sur de California un cursillo de nutrición para amas de casa procedentes de diferentes países latinoamericanos.

Muchas de las participantes presentaron recetas, con su correspondiente demostración, muy apetitosas, y dignas de ser conocidas por los lectores de **EL CENTINELA**.

Este mes y los siguientes publicaremos dichas recetas —mencionando entre paréntesis el nombre de la autora—, las que reflejan el gusto culinario de los diversos países latinos de donde procedían las amas de casa.

PLATO PARA LA CENA

(Luz Venegas)

- 4 cabezas de elote (choclo) cocido
- 200 gramos (1 taza) de queso (queso, ricota, cottage cheese)
- 7 u 8 tomates pequeños
- 1 aguacate (palta) cortado en cuatro
- 1 nabo pelado y cortado en rodajas
- 1 zanahoria cortada longitudinalmente
- 1 taza de aceitunas sin carozo
- 1 pepino (cohombro) o calabacita (zapallito italiano o zucchini) en rebanadas

Arregle las verduras en un plato grande. Coloque el queso en el centro. Use las zanahorias como división en el plato. Sirva el elote caliente con un poco de sal y manteca. Da 4 porciones.

ESCOGIDAS y de Allá

PANQUEQUES CHILENOS (Carmen M. Béjar)

Salsa blanca

- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche
- 1 diente de ajo machacado
- Sal a gusto

Fríe el ajo y la harina en la margarina. Agregue la leche de a poco para no formar grumos. Cocine revolviendo constantemente y añádelle la sal.

Espinacas para el relleno

- 1 atado grande de espinacas
- ½ cebolla picada fina
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de perejil picado
- Sal con gusto a pollo
- Queso rallado

Pique las espinacas finas. Fríe la cebolla, el ajo y las espinacas en un poco de aceite. Sazone con la sal, el perejil, el queso rallado y un poco de salsa blanca.

Panqueques

- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 1 ¼ tazas de agua o leche

Mezcle bien la harina con la leche y los huevos hasta obtener una pasta líquida. En una sartén mediana ponga muy poco aceite con un pincel y agregue ¼ taza de la pasta líquida. Forme el panqueque. Dórelo por los dos lados. Rellene el panqueque con 1 ó 2 cucharadas de espinaca. Arróllelo. Sirva los panqueques con dos cucharadas de salsa blanca encima. Acompañe este



Por la Dra. IRMA B. DE VYHMEISTER

Profesora de Nutrición
en la Universidad de Loma Linda,
California.

plato con una ensalada verde y tomates.

Variaciones: Los panqueques pueden rellenarse con queso (*cottage cheese*), o servirse con miel o mermelada.

Puede hacer una torta con capas de panqueques y espinacas. Corte como una torta. Sirva con un guiso de papas y berros.

Puede hacer una torta con panqueques y queso. Adorne con tomates y perejil.

ENSALADA DE GARBANZOS (Nilda Basáez)

- 2 botes de garbanzos ó 3 tazas de garbanzos cocidos
- 2 huevos duros
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- ½ cucharadita de ajo en polvo (o fresco)
- Sal y mayonesa a gusto
- 3 tomates chicos
- 1 planta de lechuga romana

- 3 cebollitas verdes
- 1 palta o aguacate (a opción)
- 1 taza de aceitunas (a opción)

Pique los 2 huevos y la cebolla, y agregue esto a los garbanzos. Añada la mayonesa y la sal. Ponga sobre una bandeja las hojas de lechuga hasta cubrirla. Coloque la ensalada de garbanzos en el medio y la cebollita verde picada encima de los garbanzos. Luego se decora con el tomate cortado en rodajas, las aceitunas y el aguacate cortado en rebanadas. Da 6 porciones.

MAYONESA DE SOYA CON LIMÓN

(Nidia Robles)

- ½ taza de agua fría
- ½ taza de leche soya en polvo
- 1 taza de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de accent (ajinomoto)
- ¼ cucharadita de color amarillo (bijol, achiote)
- ¼ cucharadita de pimentón en polvo (paprika)
- 3 cucharadas de limón

Coloque el agua en la licuadora y añada la leche de soya. Bata esto durante un minutos. Añada gradualmente el aceite mientras bate. Añada la sal, el accent, el pimentón y el color amarillo. Bata con una cuchara hasta que la mayonesa esté suave y cremosa. Da 2 tazas de mayonesa.

NOPALES A LA QUINA (Juana Mata de Velasco)

- 1 frasco de nopalitos ó 2 tazas de nopalitos frescos cocidos
- 1 cebolla verde
- 2 huevos
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite

Corte la cebolla en pedacitos finos. Enjuague los nopalitos. Caliente la sartén con el aceite. Agregue la cebolla picada y fríe hasta que esté blanda. Añada los nopalitos, el huevo y la sal. Fríe esta mezcla hasta que el huevo esté suficientemente cocido. Da 4 porciones. □

Cómo Ser Absuelto en

EN NUESTRO artículo del mes pasado, "Watergate en perspectiva", comentamos el hecho de que todavía no se han apagado los ecos del juicio político del Sr. Richard Nixon y de la obra de espionaje y encubrimiento realizada por altos personajes del poder ejecutivo y tolerada por el presidente mismo para evitar el proceso judicial contra los implicados. En esa oportunidad arribamos a las siguientes consideraciones de orden espiritual:

1. Habrá un juicio final en el que cada ser humano será llamado a rendir cuenta de sus actos, y de cómo ha aprovechado las oportunidades que Dios le ha dado de prepararse para la eternidad. Eso es lo que está establecido en la Biblia.¹

2. Nada podrá evitar o pervertir ese juicio, porque así como las cintas fonomagnéticas de la Casa Blanca reprodujeron con absoluta fidelidad todas las conversaciones y los planes oficiales, y hasta las palabras incorrectas y denigrantes pronunciadas, y aun la inflexión de la voz, también los hechos de la vida de cada ser humano, sus palabras y los motivos ocultos de su corazón están registrados con pasmosa exactitud en los libros del cielo.² Esos libros son abiertos en el día del juicio, y lo que allí está consignado determinará la decisión relativa a cada ser humano.

Finalizamos nuestro comentario declarando: Una actitud de pavor domina el alma humana cuando se considera la tremenda realidad de que toda la vida pasará en revista ante el tribunal del cielo.

Ninguna esperanza humana. La perspectiva parece desesperante. ¿Quién podrá mantener la cabeza erguida? ¿Quién es absolutamente impecable? ¿Quién no ha cometido errores? ¿Quién no tiene defectos de carácter? ¿Quién no ha tenido jamás un mal pensamiento? ¿Quién no ha albergado jamás un motivo egoísta?

Desgraciadamente, después que Adán y Eva, nuestros primeros padres, pecaron en el Edén, nos legaron, a todos sus descendientes, una naturaleza pecaminosa. Afirma San Pablo en su Epístola a los Romanos (5: 12): "El pecado entró en el mundo por un hombre, y por el pecado la muerte, así la muerte pasó a todos los hombres, por cuanto todos pecaron". Esta verdad está confirmada en los Salmos: "He aquí —dice David—, en maldad he sido formado, y en pecado me concibió mi madre", al referirse al carácter hereditario del mal.³ Y el apóstol reitera: "No hay justo, ni aun uno". "Todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios".⁴

El problema se complica cuando recordamos que la consecuencia natural del pecado —que es la violación de la ley de Dios—, es la muerte. Esa es la sentencia ya establecida en la Palabra de Dios. "La paga del pecado es muerte".⁵

Norma suprema del juicio. El juicio final del cual hablan las Escrituras se realiza en base a una norma eterna, invariable y perfecta. Es la ley de Dios, los Diez

Mandamientos, con todas sus tremendas implicaciones morales.

"El fin de todo el discurso oído es éste —declara la Biblia—: Teme a Dios, y guarda sus mandamientos: porque esto es el todo del hombre [la suma del deber humano]. Porque Dios traerá toda obra a juicio".⁶ También en el Nuevo Testamento el apóstol Santiago escribe acerca de la norma suprema que Dios usa en el juicio. Al referirse a los Diez Mandamientos —y enumera varios de ellos para exemplificar—, declara: "Así hablad, y así haced, como los que habéis de ser juzgados por la ley de la libertad [los Diez Mandamientos]".⁷

Ese código moral no admite cambios. Esa constitución del cielo no necesita reformas ni enmiendas. Ha sido establecida por Dios. Es un reflejo de su perfección y su justicia. Es un trasunto de su carácter. Es tan eterna como Dios mismo. Esto es lo que dice la Biblia: "La ley a la verdad es santa, y el mandamiento santo, justo y bueno".⁸

Si miles de cristianos y aun dirigentes religiosos dejaran de afirmar que la ley fue abolida, y aceptaran la declaración de Cristo de que "ni una jota ni una tilde pasará de la ley"⁹ y obrasen en consecuencia, habría en este mundo mucho menos ilegalidad, mucho menos crimen, mucho menos inmoralidad.

La ley fue dada por Dios con un triple propósito: 1) como una norma moral, como un programa de vida; 2) como criterio para determinar lo que es pecado; 3) como una base invariable para el juicio.

Ahora bien, aunque Dios se propone que el hombre convertido por su gracia observe la ley, y pase por un proceso permanente de santificación, de elevación espiritual, de refinamiento del carácter, jamás en este mundo llegará el cristiano al punto en que diga: He alcanzado la absoluta perfección. Y aunque ello ocurriera, siempre quedaría registrada, frente a su nombre, toda la multitud de pecados que han manchado su vida anterior.

Seguridad para la hora del juicio. Pero la condición del hombre en el juicio no es desesperada, como parece. Dios, en su inmenso amor y misericordia en favor de los seres a quienes creó a su imagen y por quienes profesa un inmenso cariño y un interés personal, ha provisto una forma segura para que cada creyente, por pésimos que sean sus antecedentes, por malo que sea su registro, sea absuelto en el juicio solemne del cielo.

Con el propósito de salvar al hombre, Dios no podía derogar su ley, porque ésta expresa su carácter, su justicia y su amor. En cambio, echó mano de otro recurso admirable. Resolvió ofrecer su propia vida, y cumplir él mismo —en la persona de su Hijo Jesucristo— en la cruz del Gólgota, la sentencia que pesaba sobre cada uno de nosotros.

Así San Juan pudo explicar: "De tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que

a el Juicio Final

Por el Dr.
FERNANDO CHAIJ



todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna".¹⁰ Cuando el Señor Jesús pronunció en la cruz las palabras: "Consumado es", y entregó la vida, selló para siempre el admirable plan de salvación, y abrió el camino del perdón y la vida eterna para todo mortal. ¿Cuál es la condición? "Para que todo aquel que en él cree". Creer en Cristo significa aceptarlo por la fe como el Salvador y Señor de la vida, y como tal estar dispuesto a obedecerlo. En ese preciso instante en que uno pone su vida a la disposición de Jesús, comienza el extraordinario proceso transformador.

Pero a la vez son borrados todos los pecados pasados. "Si decimos que no tenemos pecado —enseña San Juan—, nos engañamos a nosotros mismos... Si confessamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad". "La sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado".¹¹

Juez y Abogado defensor. Lo extraordinario es que Cristo, que es nuestro Creador y a la vez nuestro Salvador, también se constituye en nuestro eficiente y perfecto Abogado defensor en el juicio final. "Si alguno hubiere pecado, abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo. Y él es la propiciación por nuestros pecados".¹² "Porque hay un solo Dios, y un solo Mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre".¹³

Pero hay quienes todavía dudan de la eficacia de este método divino de lograr el perdón absoluto delante de Dios, es a saber, por la fe en Jesucristo, su aceptación como Salvador personal, y la disposición a obedecer sus preceptos y seguir en sus pisadas. Para ellos van estos versículos adicionales de las Escrituras: "Siendo justificados gratuitamente por su gracia, mediante la redención que es en Cristo Jesús... Concluimos, pues, que el hombre es justificado por la fe sin las obras de la ley".¹⁴ Las obras vendrán como fruto de entregar la vida a Cristo, pero no serán hechas para ganar la vida eterna, siendo que ésta es un regalo de Dios: "La dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro".¹⁵ "Porque por gracia [gratuitamente] sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se glorie".¹⁶

Y si Cristo, nuestro amoroso Salvador, es también nuestro pontífice y el abogado que presenta su vida perfecta y su sangre derramada como sustituto por nuestra pecaminosidad, vale la pena seguir el consejo del apóstol: "Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro".¹⁷ □

(1) Hechos 17: 30, 31; Hebreos 9: 27; Romanos 2: 1-3. (2) S. Mateo 12: 36; I Corintios 4: 5. (3) Salmo 51: 5. (4) Romanos 3: 10, 23. (5) Romanos 6: 23. (6) Eclesiastés 12: 13, 14. (7) Santiago 2: 12. (8) Romanos 7: 12. (9) S. Mateo 5: 18. (10) S. Juan 3: 16. (11) 1 S. Juan 1: 7-9. (12) 1 S. Juan 2: 1, 2. (13) 1 Timoteo 2: 5. (14) Romanos 3: 24-28. (15) Romanos 6: 23. (16) Efesios 2: 8, 9. (17) Hebreos 4: 16.



“¡SI TAN sólo pudiera saber de quién es esa voz!”, pensaba Luisa confundida, mientras escuchaba que alguien le decía al oído: “¡Márate! ¿Para qué quieres seguir viviendo?” Al pensar en la muerte, Luisa sentía una angustia terrible, pero al mismo tiempo la deseaba.

Por varios años, apenas había podido dormir. Cuando estaba por conciliar el sueño, alguien a quien ella no podía ver la tiraba de la cama y la maltrataba. Sus noches eran largas y muy molestas; el pánico se apoderaba de ella al caer el sol en la tarde y no tenía reposo en ningún lugar. Aquella voz la seguía por todas partes.

¿Cuándo comenzó Luisa a escuchar la voz?

Algunos meses después de la muerte de su padre, Luisa escuchó

Relato verídico y fascinante de una voz misteriosa que angustiaba a la protagonista, pero que fue identificada al cabo de años.

¿DE QUIÉN ERA

**Por ANA R.
DE GONZALEZ**

una voz que le dijo: "¿Quieres dinero? Yo puedo darte mucho, mucho. Mira", y le mostró una gran bolsa llena de monedas de oro y las hizo rodar delante de sus ojos en forma tentadora. "Todo esto puede ser tuyo", agregó. Esta escena ocurrió varias veces.

Luisa sintió gran temor. Nunca antes había visto ni oído algo semejante, y como arrastrada por un instinto, se postró y pidió a Dios con fervor: "Señor, si eres tú el que hablas, yo estoy dispuesta a servirte, pero si no es así, yo rechazo todo esto".

Al borde de la locura

En su desesperación, Luisa buscó la ayuda de una amiga espiritista, pensando que ésta le podría dar alguna solución a sus problemas.

—Si esa voz me sigue molestando, voy a perder la razón. Cada día le tengo más miedo —se desahogó angustiada la pobre niña.

—¿Por qué te afliges, Luisa? —le contestó su amiga—. Tú tienes un gran don; eres una vidente. Si no rechazas ese don, podrás ganar mucho dinero. Puedes convertirte en médium y los espíritus de los muertos podrán hablar a sus familiares por tu intermedio. Hasta podrás oír la voz de tu padre y lo podrás ver. Yo puedo ayudarte a desarrollar ese don.

Al escuchar esto, Luisa palideció de terror.

—Aunque gane el oro de todo el mundo —replicó la joven—, no quiero tener nada que ver con los muertos. Esto no puede ser enviado por Dios. Mi mamá siempre me enseñó que Dios es bueno y que nos

La autora es sobrina del personaje central de este relato y fue testigo de lo que aquí cuenta.

ama. Si es él quien me habla, ¿por qué me hace sufrir tanto? ¿Por qué no me deja dormir? ¿Por qué tengo tanto miedo?

—Porque tú te resistes mucho —le dijo su amiga—. Si no rechazas esa voz, Dios te podrá usar, pero tú no le permites que él se posea de ti. Ese es tu problema.

Un rayo de luz

La conversación con su amiga espiritista no resolvió las dificultades de Luisa. Sin embargo, el traslado de un matrimonio servicial a la zona donde vivía la desdichada joven, representó la llegada de un rayo de luz.

En efecto, Santiago James y su esposa Ruth, procedentes de Jamaica, se radicaron por ese entonces en la ciudad de Cienfuegos, en la costa sur de Cuba, donde Santiago trabajaría como agente vendedor de libros religiosos.

Una noche, mientras Santiago dormía, tuvo un sueño. Vio a un ángel y escuchó que le decía: "Santiago, levántate, toma este camino recto —y le señaló con su dedo—; cuando llegues a la encrucijada que ves allá, dobla a la mano derecha". Luego le mostró una casa de campo, rodeada de flores, que estaba junto al mar y sobre la cual había una luz. "Allí vive una viuda —le dijo—. Ve y llévale mi Palabra".

Impresionado por el sueño, Santiago se levantó más temprano que de costumbre. Le contó a su esposa el extraño mandato que había recibido. Como eran devotos cristianos, se postraron en oración en busca de ayuda y dirección. El tomó su Biblia y algunos libros, y emprendió la jornada.

El camino era largo y cansador, y no había ningún medio de transporte que permitiese acortar el viaje. A medida que avanzaba, Santiago podía reconocer todo lo que había visto en el sueño. Al llegar a la encrucijada no pudo contener la emoción. Sí, ése era el camino que había visto, y sin pensarlo más, tomó a la mano derecha. Bajo los ardientes rayos del sol, caminaba hacia lo desconocido, tratando de descubrir la casa que buscaba. Sin embargo, tendría que andar varios kilómetros más antes de llegar a destino.

El día señalado

¿Qué ocurría entretanto en la casa de la viuda, donde vivía Luisa con su madre y sus diez hermanos?

Era la hora del mediodía y la mesa estaba lista. Los varones habían regresado del campo y todos se disponían a participar del apetitoso almuerzo, menos Luisa, que permanecía en la cocina, alegando que no tenía deseos de almorzar.

Ese era el día señalado. Ya lo había pensado bien. Antes de que sus hermanos usaran el cuchillo nuevo para matar el cerdo grande que estaba en el corral, ella lo usaría para terminar de una vez con su vida. Y mientras lo afilaba, seguía oyendo la voz que le decía: "¡Mátate!"

—Mamá —dijo Juan, el hijo mayor—, se acerca un señor con un maletín en la mano. Parece que viene muy cansado. Creo que debemos esperar hasta que él llegue para que almuerce con nosotros.

—¿Lo conoces? —preguntó la madre.

—No —respondió Juan—. Parece que es un vendedor.

—Alisten agua y una toalla para que se lave, y busquen un cubierto

LA VOZ?

más —fue la orden de la hospitalaria viuda.

Juan salió de prisa para recibir al forastero y lo condujo hasta el comedor. Santiago no podía ocultar su sorpresa. ¿Por qué lo recibían en aquella forma, si nunca antes lo habían visto?

—Hay un lugar para Ud. en nuestra mesa —dijo Juan, quien ocupaba el lugar de su padre desde que éste murió—. Puede sentarse.

—Muchas gracias —repuso Santiago—, pero no podré sentarme a la mesa hasta que les diga el motivo de mi visita.

Allí estaban todos, menos la hija mayor, que era casada, y Luisa que escuchaba desde la cocina, quien por un momento dejó a un lado el cuchillo para saber de qué se trataba en la conversación.

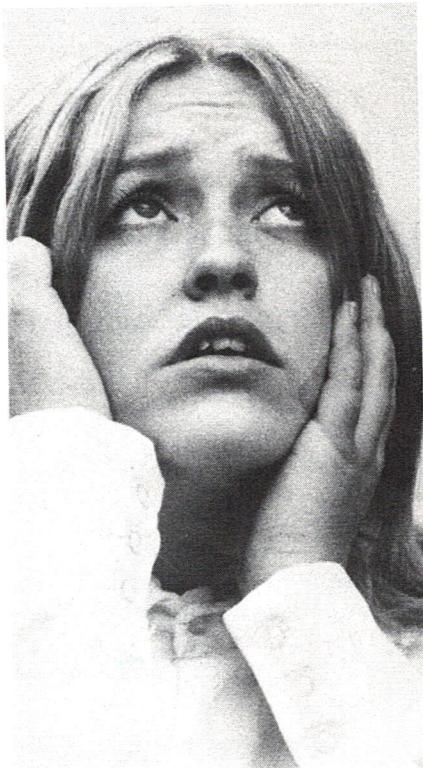
—Anoche tuve un sueño especial —comenzó a decir Santiago—. Un ángel del Señor me mostró esta casa y me dijo que viniera y les hablaría de la esperanza del pronto regreso de Jesucristo a esta tierra.

Abrió su Biblia y leyó: “No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis” (S. Juan 14: 1-3).

—¿Ese libro es la Sagrada Escritura? —preguntó ansiosa y asombrada doña Ana, la viuda.

—Sí, señora —fue la respuesta de Santiago.

—¿Lo puedo tener en mis manos?



D. TANK

—Claro que sí —respondió Santiago, entregándole el libro.

Ella lo apretó fuertemente contra su pecho, y con lágrimas incontrolables explicó:

—Mi esposo, antes de morir, me dijo: “Si algún día puedes encontrar un libro que se llama la Sagrada Escritura, cómpralo, léelo y enséñales a mis hijos las verdades que contiene. Ese libro es la Palabra de Dios”. ¿Me lo puede vender?

—Esta es mi Biblia —replicó Santiago—, la que usamos mi esposa y yo para nuestra devoción personal. Pero yo le puedo traer una la próxima semana, una nueva.

—Está bien —dijo Ana—; pero mientras me trae la nueva, Ud. me deja ésta. Quiero comenzar a leerla hoy mismo.

Santiago no objetó. Dios lo había

mandado a llevar su Palabra, y él debía cumplir el mandato.

La pregunta

Sin poder esperar por más tiempo, Luisa salió de la cocina. Todos notaron en su rostro la palidez que denotaba angustia y terror. Sus ojos estaban enrojecidos y sus manos, temblorosas. Sin perder tiempo se acercó a Santiago.

—Ud. dijo que Dios lo mandó —afirmó ella— y que su libro es la Palabra de Dios. Yo quiero que Ud. me conteste si o no a esta pregunta: ¿El espiritismo es de Dios?

—Esa pregunta se la puedo contestar más adelante —fue la prudente respuesta de Santiago—, cuando Ud. haya leído la Biblia y tenga alguna noción de este libro. Ese es un tema de mucha importancia, y debemos estudiarlo a fondo.

—Por favor, señor, lo único que yo le pido ahora es que me diga si el espiritismo es de Dios. Luego podremos estudiar más.

—Ya que Ud. insiste, señorita, voy a decirle *que no es de Dios*.

Mientras almorzaban, la familia hablaba con Santiago sobre las Escrituras. Luisa regresó a la cocina. Esta vez oyó la voz que le ordenaba con más insistencia que nunca que se quitara la vida. El cuchillo estaba listo. La familia estaba distraída con la grata conversación del extraño. Ella estaba sola...

Miró de nuevo el afilado cuchillo, pero ya no sentía tanto temor, y su decisión había cambiado. Así que respondió valientemente: “Ya sé que no eres de Dios. No me quitaré la vida. Ese libro tiene un mensaje de amor para mí. Déjame en paz”.

Aunque Luisa no sabía orar, se arrodilló en la cocina y le dijo a Dios con toda sencillez: “Señor, te doy gracias por haberme oído. Ahora sé que tú me amas y que eres un Dios bueno. Gracias por haber mandado un mensaje a tiempo. Estoy decidida a hacer tu voluntad”.

Una vida nueva

Apenas se fue Santiago, la familia completa (en unión de Isabel, la mayor, a quien pusieron inmediatamente al tanto de lo que acontecía) comenzó a estudiar la Biblia. Y, por supuesto, todos —los doce hijos y la

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

mamá— estuvieron presentes en las próximas visitas de Santiago.

Llegó el momento cuando abordarían el tema del espiritismo. Santiago había rogado fervientemente a Dios que le diera sabiduría y prudencia al presentar la clara enseñanza de la Biblia acerca de tan delicado tema. Todos estaban muy atentos para no perder ni un detalle. Después de pedir la bendición divina sobre los estudiantes, Santiago les presentó verdades tan claras e importantes como éstas:

- Dios creó al hombre a su imagen, con el propósito de que gozara de vida plena (Génesis 1: 27, 28).

- Como señal de obediencia, el Creador se reservó para sí tan sólo un árbol del jardín del Edén. Les advirtió a nuestros primeros padres: "... el día que de él comieras, ciertamente morirás" (Génesis 2: 17). ¿De dónde, pues, sale la idea de la inmortalidad?

- Fue el gran engañador, Sátanas, quien usando como médium a una bellísima serpiente, susurró ante la maravillada Eva las palabras que han servido como base a la idea de un alma consciente después de la muerte: "No moriréis; sino que sabe Dios que el día que comáis de él... seréis como Dios..." (Génesis 3: 4, 5).

- Dios, sin embargo, sigue afirmando: "Porque 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 feneieron ya" (Eclesiastés 9: 5, 6). "Pues sale su aliento, y vuelve a la tierra; en ese mismo día perecen sus pensamientos" (Salmo 146: 4).

Mucho impresionó a la familia de doña Ana la enfática declaración del profeta Isaías: "Y si os dijeron: Preguntad a los encantadores y a los adivinos, que susurran hablando, responded: ¿No consultará el pueblo a su Dios? ¿Consultará a los muertos por los vivos? ¡A la ley y al testimonio! Si no dijeren conforme a esto, es porque no les ha amanecido" (Isaías 8: 19, 20).

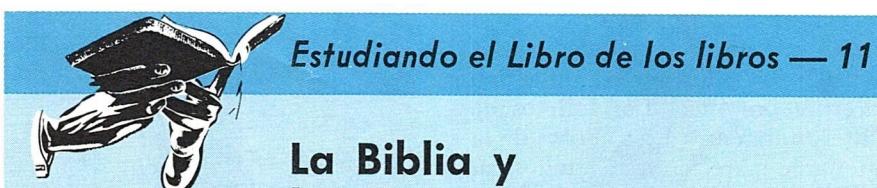
También aprendieron en las Sagradas Escrituras —y para Luisa todo esto era una maravillosa nove-

dad— que el mismo poder satánico que usó a la serpiente en el Edén sigue obrando para engañar a la humanidad de todos los tiempos, y mayormente ahora, cuando Dios está por intervenir en este mundo para poner fin a los grandes males de la humanidad.

Se llenaron de un gozo inmenso al saber que un día podremos hablar con los que murieron; que veremos a nuestros padres, hermanos y otros amados, en el gran día de la resurrección de los muertos, cuando despierten como de un sueño

profundo, con un cuerpo glorificado y una vida inmortal (1 Tesalonicenses 4: 13-18).

Todos los miembros de la familia de doña Ana aceptaron la Biblia como la Palabra inspirada de Dios, y sus enseñanzas como su regla de fe y conducta. Desde que aprendieron a amar las enseñanzas sagradas, una nueva vida comenzó en ese hogar. Luisa no escuchó más aquella voz maligna. Hoy vive llena de profunda felicidad, a tesorando la alentadora esperanza del pronto regreso de nuestro Señor Jesús. □



Estudiando el Libro de los libros — 11

La Biblia y la Alimentación

Si bien la Biblia no es un tratado de alimentación, incluye algunos principios alimentarios muy valiosos.

1. Régimen alimentario original

Dios les dijo a Adán y Eva, y por extensión a sus descendientes, lo siguiente: "He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer" (Génesis 1: 29).

Esta instrucción fue dada antes del pecado. Este régimen alimentario —frutas, cereales y frutos oleosos— con el complemento del fruto del árbol de la vida, habría mantenido al hombre en perfecta salud por la eternidad.

2. Un cambio de régimen

Después de la entrada del pecado y del diluvio universal, cuando sólo quedaban con vida unas pocas plantas, Dios permitió que los hombres se sirvieran productos animales, además de los vegetales: "Todo lo que se mueve y vive, os servirá para mantenimiento: así como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo. Pero carne con su vida, que es su sangre, no comeréis" (Génesis 9: 3, 4).

3. Una lista prohibida

En el capítulo 11 de Levítico encontramos una lista de los animales, peces, aves, insectos y reptiles cuyo consumo Dios prohíbe. Sin entrar en los detalles, citaremos dos cosas mencionadas en dicho capítulo.

a) Todos los animales que tienen la pezuña hendida y que rumian son limpios, y su carne es comestible. Todos los demás animales son "inmundos", y no debe comerse su carne. Entre los animales inmundos están también el camello, el conejo, la liebre y el cerdo, que cumplen sólo una de las dos condiciones señaladas.

b) En cuanto a los peces, se dice en los versículos 9 y 10: "Todos los que tienen aletas y escamas en las aguas del mar, y en los ríos, éstos comeréis. Pero todos los que no tienen aletas ni escamas en el mar y en los ríos... los tendrás en abominación".

Vale la pena seguir estos consejos divinos. La ciencia médica ya ha provisto una explicación satisfactoria para esta sabia prohibición bíblica.

4. Otros dos principios básicos

a) Moderación. "¿Hallaste la miel? Come lo que te basta" (Proverbios 25: 16). "Vuestros corazones no se carguen de glotonería" (S. Lucas 21: 34).

b) Caridad. San Pablo dice: "Si, pues, coméis o bebéis o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios" (1 Corintios 10: 31). Al servirnos alimentos debiéramos preguntarnos: ¿Agradó a Dios lo que hago? ¿Fortaleceré con esto mi organismo como para poder servir mejor a mis semejantes y honrar más cabalmente a Dios?

Vale la pena cuidar nuestra alimentación. Esto aumentará nuestra salud y por ende nuestra felicidad.

EL TITULO es exagerado. Nadie puede ser ejecutado dos veces.

Andrés Fischer, sin embargo, estuvo tan cerca de pasar por esa experiencia como ninguno hubiera deseado estarlo.

La primera vez que fue sentenciado a muerte, parece que él realmente llegó hasta el punto de sentir cómo el lazo corredizo se ajustaba en su cuello; pero en el momento cuando hubiera debido quedar suspendido en el aire, la cuerda se rompió y él cayó indemne al suelo y escapó.

La segunda vez, una década más tarde, no fue tan afortunado...

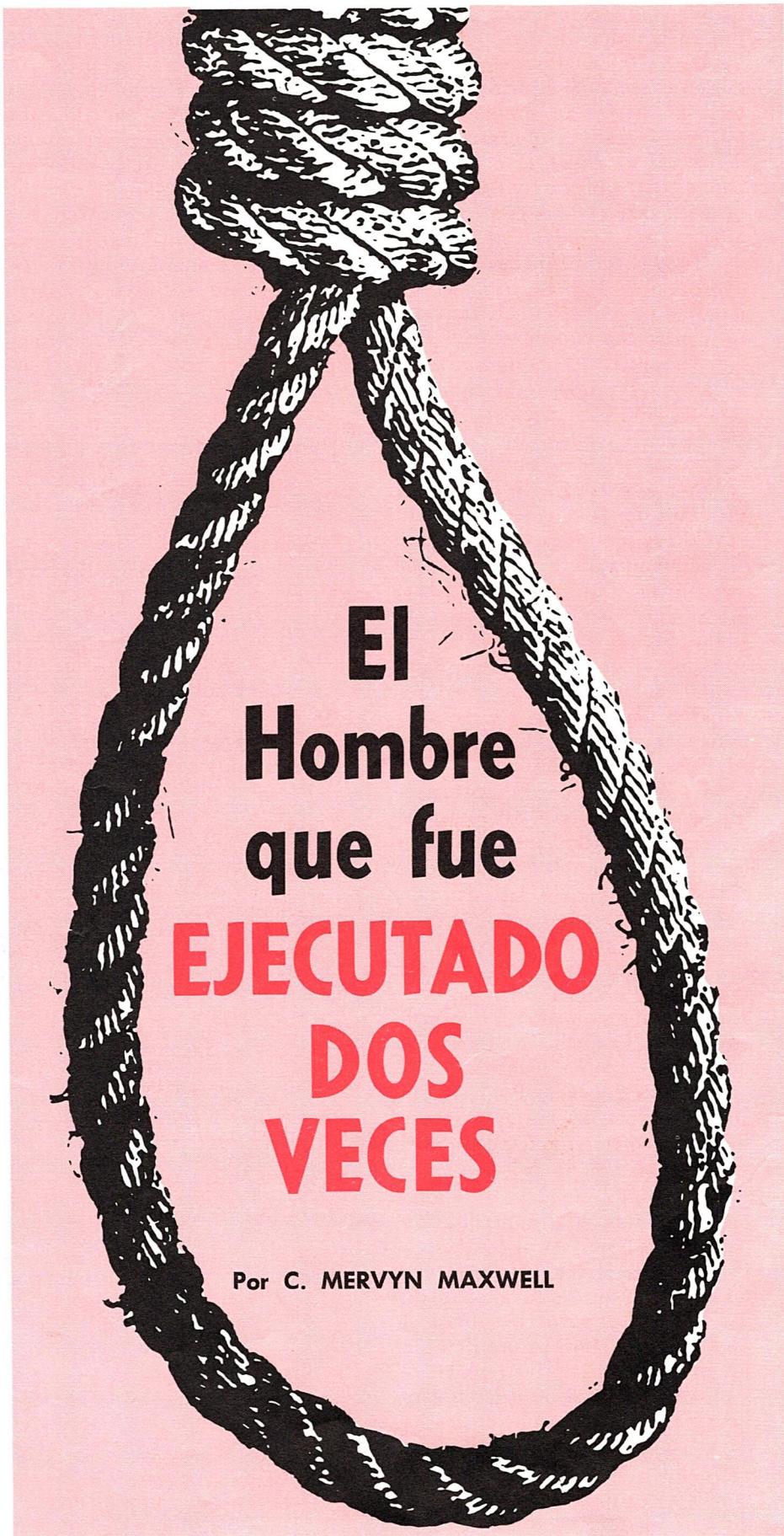
Cuando Martín Lutero comenzó la Reforma protestante a principios del siglo XVI, Fischer era un activo sacerdote católico. Los folletos de Lutero referentes a los abusos de la iglesia le parecieron acertados, al igual que a miles de otros sacerdotes y laicos.

Por elevados que hayan sido los motivos que impulsaron la práctica de usar las peregrinaciones y las indulgencias como un medio para expiar los pecados, su tráfico se comercializó tanto que provocó una preocupación generalizada. Cuando Lutero, que era un sacerdote católico que vivía en un monasterio católico y enseñaba en una universidad católica, declaró que Dios no quería penitencias sino arrepentimiento, y que todo aquel que estuviera verdaderamente triste por haber pecado recibiría el perdón de Dios en forma gratuita, sin penitencias, pagos o peregrinaciones, los católicos de todo el centro de Europa estrecharon filas detrás de él.

Cuando en Roma la jerarquía eclesiástica quiso saber con qué autoridad un sacerdote alemán podía desafiar a la iglesia, Lutero repuso con firmeza: "¡Con la autoridad de las Escrituras!"

Vino la persecución. Los sacerdotes que enseñaban la herejía luterana eran ahorcados, a veces en grupos.

Al examinar la posición de Lutero, muchos de sus seguidores continuaron estudiando la Biblia y repartieron en el pasaje de San Marcos 16: 16: "El que creyere y fuere bautizado, será salvo; mas el que no creyere, será condenado". Razonaron



que si el bautismo ha de tener algún sentido o propósito, es necesario que la persona lo reciba cuando tiene la suficiente edad como para creer y entender lo que hace, y no cuando es un infante, como enseñaban los católicos y el mismo Lutero. Exhortaron a la gente a estudiar la Biblia por su cuenta, a tomar una decisión madura en favor del Señor, y luego a arrodillarse y a derramar agua sobre sus cabezas; denominaron este procedimiento como el "bautismo del creyente".

Los católicos, y también Lutero, temieron que la sociedad sufriría un colapso si las personas no fueran automáticamente registradas en la iglesia en el momento de nacer. En consecuencia, los anabaptistas —que así se denominaron los partidarios de ese nuevo procedimiento—, fueron perseguidos severamente. Muchos de ellos fueron ahogados, en una burlona imitación del bautismo del creyente. A algunos les hicieron agujeros en las mejillas con objetos ardientes. Otros fueron quemados vivos o asados lentamente. Y hubo quienes fueron colocados en ataúdes abiertos, demasiado pequeños para ellos. Los soldados los aplastaban y molían con sus botas claveteadas a fin de que cupiesen.

Compasivamente, la Providencia persuadió a numerosos príncipes que tenían sus dominios en zonas aisladas y espesamente boscosas de Moravia, Austria, y de tierras cercanas, a que proveyesen asilo a los anabaptistas; de ese modo, los afortunados huyeron a esos lugares de refugio.

Dos anabaptistas fueron guiados mediante su estudio de la Biblia a una conclusión particularmente peligrosa. Ambos eran ex sacerdotes católicos que habían sacrificado su sacerdocio para convertirse en luteranos, y que tras proseguir en el estudio de las Escrituras habían llegado a ser anabaptistas. Uno de ellos era Oswaldo Glait, y el otro, Andrés Fischer.

Hacia el año 1527, Glait y Fischer se quedaron asombrados al leer en la Biblia que el día de reposo que Dios quería que los hombres santificasen semanalmente no era el domingo, el primer día de la semana, sino el sábado, el séptimo.

LOS SUPERLATIVOS

- El obstáculo más grande, el miedo.
- El día más bello, hoy.
- El mayor error, darse por vencido.
- El más grande defecto, el egoísmo.
- La mejor distracción, el trabajo.
- La peor bancarrota, el desánimo.
- Los mejores maestros, los niños.
- El sentimiento más vil, la envidia.
- El regalo más hermoso, el perdón.
- El mayor conocimiento, Dios.
- Lo más maravilloso del mundo, el amor.
- La felicidad más dulce, la paz.

Escogido

Cuando comenzaron a enseñar esto, Lutero envió teólogos para que se entrevistaran con ellos y los persuadieran a abandonar lo que él denominó el "sábado judaico".

Glait y Fischer replicaron que según la Biblia el "séptimo día es reposo para Jehová tu Dios" (Exodo 20: 8-11), y no el día de reposo judaico. Mostraron en base a la Biblia que el sábado o día de reposo fue dado en la creación a nuestros primeros padres como una bendición para toda la raza humana (Génesis 2: 1-3); citaron la declaración de Cristo referente al séptimo día: "El día de reposo fue hecho por causa del hombre" (S. Marcos 2: 27), no meramente por causa de los judíos.

Los teólogos de Lutero abogaron que Jesús puso término a la observancia del séptimo día como día de reposo; pero en respuesta, Glait y Fischer citaron nuevamente a Cristo: "No penséis que he venido para abrogar la ley... hasta que pasen el cielo y la tierra, ni una iota ni una tilde pasará de la ley, hasta que todo se haya cumplido" (S. Mateo 5: 17, 18).

Cuando los luteranos sugirieron que los apóstoles habían abolido el sábado después de la muerte de Cristo, Glait y Fischer citaron al apóstol Santiago: "Porque cualquiera que guardare toda la ley, pero ofendiere en un punto, se hace culpable de todos (Santiago 2: 20),

y al apóstol San Pablo: Por la fe "confirmamos [y no invalidamos] la ley" (Romanos 3: 31); y al apóstol Juan: Aquellos que tienen "la fe de Jesús", "guardan [no traspasan] los mandamientos de Dios" (Apocalipsis 14: 12).

Cuando los teólogos les pidieron a Glait y a Fischer que se sometieran al dictamen de Lutero, ellos replicaron que sus conciencias estaban cautivas a la Palabra de Dios.

Esta era una posición peligrosa. Una persona que la asumiese difícilmente podía esperar que sobreviviría. En 1529, el Sr. Andrés Fischer y su esposa, por ser anabaptistas sabatistas, fueron sentenciados a muerte, ella por ahogamiento y él por ahorcadura. La Sra. Fischer fue ahogada, pero él —como lo vimos al comienzo—, mientras estaba siendo ahorcado, cayó a tierra y escapó.

No definitivamente, por desgracia. Después de una década peligrosa durante la cual viajó valientemente para compartir la verdad del sábado y para fortalecer a los fieles, Fischer fue tomado por los soldados de un vil caballero, arrastrado al interior del castillo, y ejecutado —exitosamente esta vez— al ser lanzado desde lo alto de un muro.

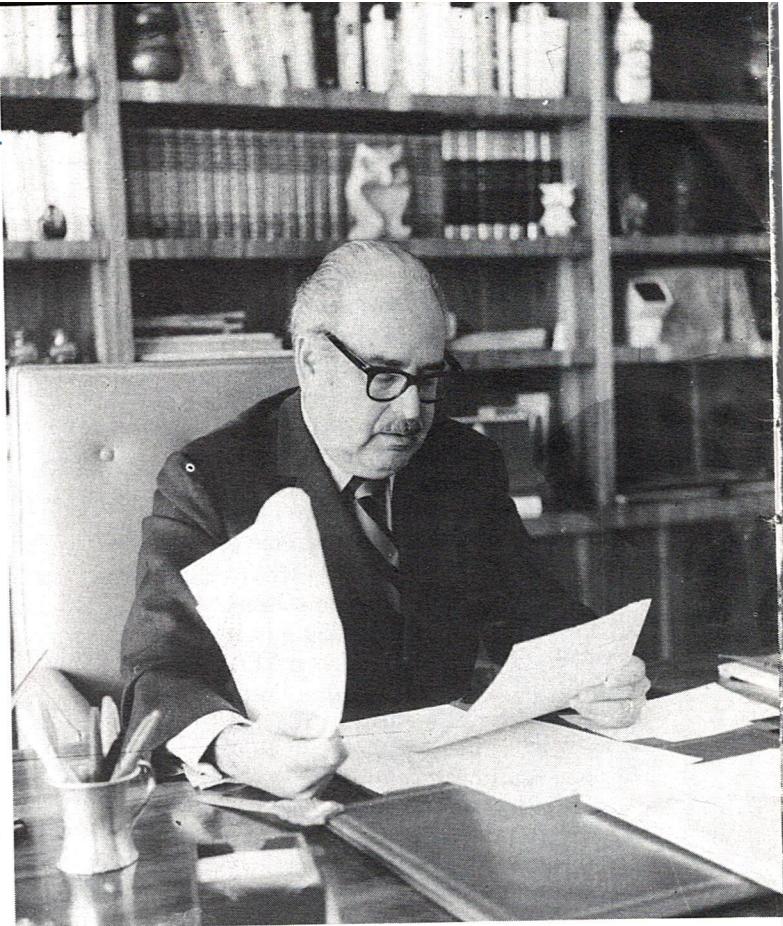
Oswaldo Glait, incidentalmente, sobrevivió a muchas aventuras experimentadas en un ministerio similar. En 1545, sin embargo, fue capturado y encarcelado en Viena. Despues de un año y seis semanas, fue despertado a media noche por la gritería de los soldados que se acercaban a su celda. La puerta se abrió violentamente, y a la luz de las antorchas de los soldados él leyó en sus rostros la suerte fatal que le aguardaba. Fue conducido por en medio de la ciudad silenciosa hasta las orillas del Danubio y arrojado al río.

Cuando los soldados oyeron su chapaleo al hundirse en las aguas, poco se imaginaban que la verdad del sábado por la cual este hombre había dado su vida, sobreviviría por siglos en Alemania e irrumpiría en la vida de Gran Bretaña; sería transferida a América, y hallaría cabida en los corazones de millones de personas en el siglo XX, en el mundo entero. □

para los JÓVENES

El Dr. Luis Garibay Gutiérrez, graduado en la Universidad Autónoma de Guadalajara, México, y actualmente su Rector, es un médico, pediatra y educador de prestigio internacional. Además de ser Presidente de la Asociación Nacional de Pediatría y fundador y Presidente de la Asociación Latinoamericana de Pediatría, es miembro honorario o correspondiente de 38 sociedades científicas o culturales. Doctor honoris causa de las universidades de Guanabara y Petrópolis, ha sido honrado con cinco condecoraciones y es autor de diez libros y de 113 publicaciones sobre temas médicos, educativos y culturales. EL CENTINELA se complace en presentar a sus lectores al Dr. Garibay Gutiérrez, en este reportaje exclusivo para nuestra revista.

**El Rector de la
Universidad Autónoma de Guadalajara
Dr. LUIS GARIBAY GUTIERREZ,
contesta sobre**



EL JOVEN y SU TRIUNFO

Señor Rector, ¿podría describirnos brevemente la Universidad de Guadalajara: algo de su historia, los cursos que ofrece, número de alumnos y perspectivas para el futuro?

La Universidad Autónoma de Guadalajara es la más antigua universidad no oficial de México. Fue creada en 1935, como un acto de voluntad de particulares, para prestar un servicio público educativo, sin finalidades lucrativas. Sus recursos provienen de sus propios ingresos y de fuentes privadas que, al ayudarla, cumplen con su sentido de obligación social.

La causa principal de su creación fue la decisión de mantener vigentes los principios de libertad de enseñanza y de cátedra, y la autonomía universitaria. Al correr de los años se ha dado primordial atención al propósito de buscar excelencia educativa. Para cumplirlo, se inició en 1962 un ambicioso programa de desarrollo cuya primera etapa terminó alcanzando con creces sus objetivos prioritarios de: a) reformar la estructura académica universitaria; b) constituir un buen cuadro de profesores, cuya preparación sea cada vez más alta; c) perfeccionar la estructura administrativa; d) mejorar los recursos financieros y formar un patrimonio universitario; e) lograr una adecuada instrumentación de la enseñanza y; f) construir una planta física conveniente. En este momento la universidad ejecuta una etapa intermedia, mediante la cual consolida sus energías y recursos a fin de acometer su segunda etapa de desarrollo, consistente en

el proyecto "Ciudad-Salud", cuyos trabajos dirige con gran vigor y tino el Sr. Vicerrector, Lic. Antonio Leaño Alvarez del Castillo.

La Universidad Autónoma de Guadalajara tiene actualmente poco más de 700 profesores, en su inmensa mayoría de tiempo completo, y unos 13.000 estudiantes en sus tres campus y en las instalaciones situadas en el centro de la ciudad. Sus 15 escuelas y facultades ofrecen estudios en 44 diferentes carreras profesionales, en 14 áreas de estudios de postgrado y en algunas carreras de nivel subprofesional. El área más fuerte es la de Ciencias de la Salud, pero sin descuidar las otras. En términos generales, la calidad de los estudios se encuentra entre las más altas en América Latina.

Los estudiantes son mexicanos en un 65 por ciento y provienen de casi toda la nación, pero principalmente de Jalisco y de la zona noroccidental del país. La población estudiantil extranjera es de 3.500 estudiantes norteamericanos y latinoamericanos. Sólo un centenar de escolares vienen de otros continentes.

La universidad se propone moderar el crecimiento de su población estudiantil, pero no pone límites a la expansión cualitativa y cuantitativa de su personal docente y de sus recursos educativos. El cuarto campus, donde se alojará la enseñanza y la investigación en materias y profesiones relacionadas con la salud, ocupará un solar de cinco kilómetros cuadrados, ubicado al poniente de la ciudad, sobre la espléndida Barranca de

Oblatos. Igualmente, la universidad incorporará una serie de innovaciones educativas que está estudiando e implantando con equilibrada mezcla de audacia, rigor, sentido de la realidad, probidad y decisión.

A su juicio, ¿en qué consiste el verdadero triunfo en la vida y cuándo puede decirse que una persona se ha realizado en forma cabal?

¿Cómo contestar una pregunta de tal magnitud e importancia en unas cuantas palabras? ¿Cómo contestarla, aun cuando dispusiera de tiempo ilimitado, en esta época difícil y ante un futuro tan incierto? Sin embargo, es la principal cuestión que debe preocupar al hombre contemporáneo, y especialmente cuando éste tiene la responsabilidad de ser educador. Trataré, por consiguiente, de apuntar algunas ideas al respecto.

Pienso que el joven empieza a conquistar ese verdadero triunfo, cuando reconoce su capacidad y su responsabilidad ineludible de fabricar, por sí mismo, a la medida de su propia escala ética, sus valores y su destino. Cuando se da cuenta, además, de cuán frágil es la civilización en que vive y de cuán fácilmente puede contribuir a su destrucción, si no identifica las verdades con fibra ética y nervio moral que ha de profesar a vida o muerte. Cuando, como persona, puede declarar su amor a la libertad y su anhelo de autenticidad y de justicia, aquilatándolos en función de valores sobrehumanos, afianzándolos en la norma divina, fortaleciéndolos en la abnegación, captando los latidos y gozos de la vida **sub specie aeternitatis** [que pertenece al orden de la eternidad], y buscando una "paz que conjure la envi-

es más indispensable que nunca. El hombre se distingue de los demás animales por muchos rasgos importantes. Una de sus más radicales características consiste en la inseguridad. En todo momento de la vida humana y en cada una de sus experiencias laten la problemática y la incertidumbre. Quiéralo o no, en la meseta más sólida de la física, en la cumbre más alta de las matemáticas o en el ámbito de cualquier otra ciencia, el hombre seguirá estando inquieto, porque lo humano es inquietud invencible y angustia si no tiene confianza en Dios. Si no tiene el amor y la alegría que nacen de una fe firme y de la esperanza.

La sociedad latinoamericana en general y su generación joven en especial, atraviesan actualmente una hora de honda crisis. ¿Qué medidas habría que tomar para resolverla y cuál es el papel que le cabe en ello a la educación?

Me parece que la crisis social es universal. América Latina es sólo uno de los escenarios donde se presenta. Esta crisis ha englobado a la generación joven provocando, en parte, la llamada "enajenación juvenil", la cual, a su vez, está agravando seriamente la difícil situación social. Las causas de la crisis juvenil y social son múltiples, y ante la imposibilidad de enumerarlas siquiera, voy a referirme a una que tiene particular relación con la pregunta. Nourissier ha señalado que un sistema educativo incoherente contribuyó a gestar la rebelión estudiantil francesa. Fue más certero aún, cuando añadió que se ha lanzado la moda de la juventud, sin preocuparse por crear una política que inspire a la juventud y dé un propósito alto a su hiperactividad.

Mientras las universidades, las iglesias, los gobiernos y los padres de familia no se den cuenta de que carecen de esa política eficaz para encauzar a la juventud, no habrá modo de encarar sus problemas, ni sus excesos. Esa política no puede consistir, seguramente, en lamentaciones, injurias, mentiras o falsas lisonjas. Mientras no la tengamos, no estaremos preparados para hacer frente abierta, honrada, inteligente y constructivamente a la crisis juvenil.

Cuando de verdad busquemos una respuesta, quizás nos sorprenda por su sencillez. Tal vez sólo consiste en reconocer que ni la universidad ni los jóvenes deben ser mensajeros de destrucción y de odio. Que la juventud es para amar y esperar, y la educación es para construir y crear. Que la verdadera misión de los jóvenes y los maestros es garantizar la unidad espiritual de la humanidad. Una misión de claridad y de reordenamiento moral. □

EN LA VIDA

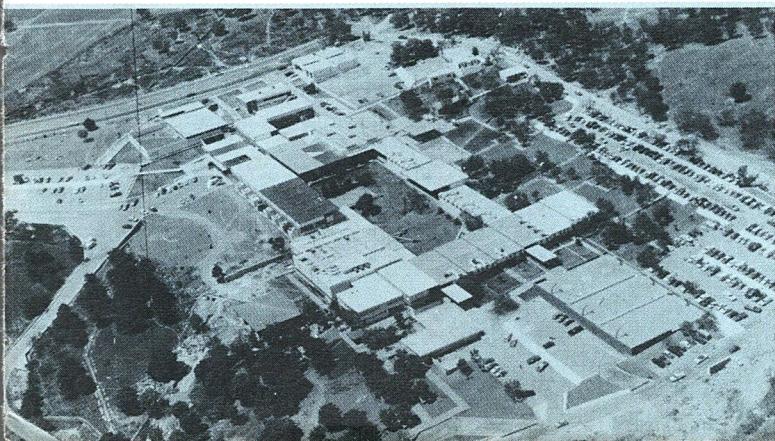
dia, la venganza, el latrocínio, el daño al prójimo y el resentimiento". Cuando llega a incorporar en su modo de ser, el horror a cuanto signifique especulación en el vacío y especialmente a la acción desatinada que provoca un vacío social, en el que falta, por egoísmo exagerado, la mínima preocupación por el bien común... y, en última instancia, por el SUMO BIEN [es decir, Dios].

Si logra esta base, cualquier cosa que emprenda será un triunfo. Sin ella, cualquier triunfo será vano y nunca podrá alcanzar su realización cabal.

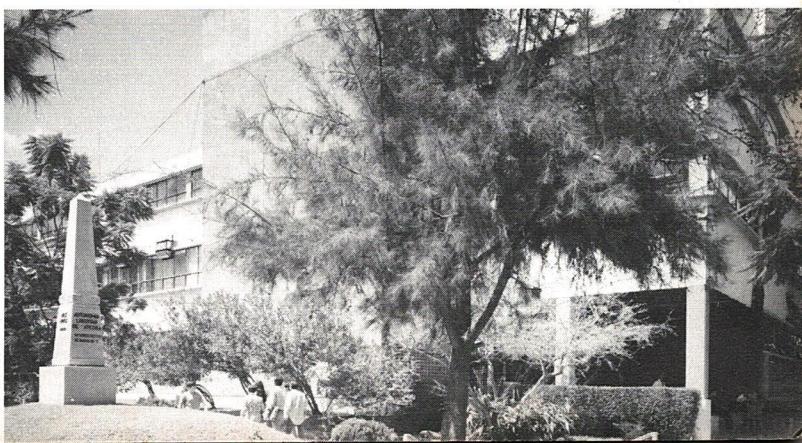
Dr. Garibay, a fin de alcanzar el éxito ¿qué papel juega una firme confianza en Dios?

La firme confianza en Dios, siempre necesaria, hoy

Vista parcial de la Universidad Autónoma de Guadalajara, México, que cuenta con unos 13.000 estudiantes, de los cuales un sesenta y cinco por ciento son mexicanos.



Uno de los edificios de la universidad. Mediante el estudio y el esfuerzo, los jóvenes pueden obtener una preparación que les ayudará a triunfar en la vida.





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.

¿QUE TIENE DE MALO LA MARIHUANA?

En el barrio donde vivo en Bogotá, Colombia, los muchachos fuman cigarrillos de marihuana. Yo también los he fumado, porque todos lo hacen. Pero a veces pienso que eso podría perjudicarme de alguna manera. Quisiera que me conteste esta pregunta: ¿Qué tiene de malo la marihuana?—Luis A.

Lo felicito por su iniciativa de escribir a esta sección de *EL CENTINELA* a fin de pedir orientación en relación con una cuestión tan delicada como lo es el uso de la marihuana. Contestaré su pregunta con una declaración firmada por seis médicos —miembros del Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia, Estados Unidos— y publicada en el influyente diario norteamericano *The New York Times*:

"La marihuana contiene sustancias tóxicas [es decir, que causan perjuicio en el cuerpo] que pueden disolverse solamente en la grasa y que se almacenan en los tejidos del organismo humano, incluyendo el cerebro, durante semanas y hasta meses, en la misma forma como ocurre con el pesticida DDT. Los tejidos del cuerpo tienen una enorme capacidad para almacenar esas sustancias, lo cual explica sus efectos lentos y destructivos en los fumadores habituales de marihuana. Cualquiera que emplea la marihuana más de una vez por semana tiene su cuerpo contaminado por esas sustancias dañinas.

"Resulta difícil utilizar la marihuana en forma moderada, porque el cuerpo desarrolla tolerancia a esta droga, es decir, se habita a su uso, y requiere cada vez una cantidad mayor para que se produzca el mismo efecto. Este es uno de los grandes peligros de la marihuana. Como resultado de esta tolerancia, los que habitualmente usan la marihuana se ven obligados a utilizar dosis crecientes de preparados más potentes, tales como el hachís, o bien recurren a drogas todavía más poderosas.

"El humo de la marihuana induce cáncer en los cultivos de tejido pulmonar humano en experimentos de labo-

ratorio. Muestras de pulmón obtenidas de soldados norteamericanos estacionados en Alemania, que diariamente fumaban hachís [producto muy parecido a la marihuana y que se obtiene de la misma planta], presentaban metaplasia escamosa, o sea una lesión relacionada con el cáncer del pulmón. El empleo de la marihuana produce daño en las células humanas: los fumadores de marihuana tienen disminuida su capacidad de luchar contra las infecciones debido a que los glóbulos blancos de la sangre, elementos importantes en esta lucha, quedan afectados. Este menoscabo que se produce en las funciones de los leucocitos (glóbulos blancos) se asocia con la destrucción de cromosomas observada en los fumadores de marihuana casuales y también en los crónicos. Si esa destrucción de cromosomas ocurre en las células germinativas de las gónadas (ovarios y testículos), donde los subproductos de la marihuana se acumulan de preferencia debido a su elevado contenido de grasa, entonces los hijos de esos fumadores probablemente nacerán con defectos físicos. Esto se ha comprobado en experimentos hechos con animales tratados con marihuana.

"Los representantes de países asiáticos y africanos miembros de las Naciones Unidas, declararon ante una comisión que el empleo tan difundido de la marihuana en sus países se relaciona con enfermedades físicas y mentales de amplios sectores de su población, y además se vincula con su estancamiento social".

Lo que estos médicos han comprobado es que la marihuana causa graves

daños en el organismo humano. Entonces, ¿para qué usarla? ¿Qué necesidad hay de introducir en el cuerpo sustancias perjudiciales? El muchacho que usa drogas, tabaco o alcohol se echa encima una tremenda responsabilidad, porque en los años futuros él y sus hijos tendrán que cosechar el fruto terrible de una siembra tan insensata.

Ud. tiene delante de Dios la responsabilidad de cuidar su cuerpo y su mente. Son los instrumentos que él le ha dado para que Ud. los utilice para abrirse paso en la vida. No eche a perder su futuro sólo porque hay otros que no se interesan en su porvenir, y se ocupan solamente de ahogar en el humo de la marihuana sus problemas, su soledad, sus diferencias con sus padres y otras situaciones negativas. Sea Ud. valiente y haga lo mejor posible para solucionar sus dificultades. Tenga paciencia. Fortalezca su voluntad y nieguese rotundamente a aceptar las drogas mortíferas que sus "amigos" puedan ofrecerle.

¿DEJO A MI NOVIO O SE LO DIGO A MI MADRE?

Tengo 18 años y estoy estudiando. Espero terminar mi carrera dentro de dos años. Tengo un novio de 21 años, aunque en mi casa no lo saben. Si se enterara mi madre, me prohibiría volver a verlo y se disgustaría mucho conmigo. Pero yo lo quiero a él y no deseo perderlo. Mi novio me dice que puede esperarme los dos años que me faltan para recibirme, para entonces casarnos. Sin embargo, yo quisiera casarme a los 26 años, puesto que tengo que ayudar a mi madre económicamente. Cuando me pongo a pensar en esto me desespero mucho. ¿Qué puedo hacer? ¿Dejo a mi novio o se lo digo a mi madre?—Novia Confundida.

Los noviazgos largos no resultan. Desaniman. Crean problemas. Matan la ilusión. No son prácticos. Hacen perder tiempo. Y con frecuencia terminan mal, porque los novios se pelean y cada uno se va por su lado, y ambos terminan casándose con otro o con otra al poco tiempo. Si Ud. decide casarse a los 26 años, entonces tiene por delante un noviazgo de ocho años. Y eso es demasiado. De modo que debe des-

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

EL EMBARAZO Y EL HABITO DE FUMAR. Investigaciones recientes confirman las evidencias de que en proporción mueren muchos más niños nacidos de mujeres fumadoras que de aquellas que no fuman. Las autoridades médicas se sienten preocupadas frente al hecho de que el hábito de fumar afecta marcadamente a la mujer embarazada y a su futuro hijo o hija. Lamentablemente está aumentando el número de mujeres que fuman; en los Estados Unidos, por ejemplo, un tercio de las mujeres adultas fuman cigarrillos.

INFLUENCIA PERJUDICIAL. ¿Qué es lo que más influye sobre un adolescente para que use marihuana? ¡Sus "mejores" amigos de la escuela! Esta es la conclusión de un estudio realizado por la investigadora Denise Kandel entre los alumnos de la enseñanza secundaria del Estado de Nueva York. La influencia de los amigos de la misma edad es por lejos mayor que la de sus padres. Sin embargo, la influencia es aún más fuerte cuando tanto los amigos como los padres usan drogas. El índice más elevado de uso de marihuana entre los adolescentes ocurre cuando se presenta ese doble estímulo.

¿MOVIMIENTO FEMINISTA O QUE? Angela Hernández, torera española y una de las campeonas del movimiento feminista, logró

cartar esa posibilidad. Después de todo, si Ud. debe ayudar a su madre igual puede hacerlo estando casada. Además, si Ud. tiene hermanos, este deber debe ser compartido con ellos.

La mejor solución es que se case poco después de haber terminado sus estudios. Si tiene un novio responsable, que se preocupa de Ud. y que es buen cristiano, ¿para qué hacerlo esperar? No vale la pena arriesgarse a perderlo.

Un noviazgo es una cosa seria y no debiera ocultarse a los padres. En su caso es comprensible que Ud. tema que su mamá se oponga a su amistad con su novio, porque probablemente piensa que si Ud. se casa ella va a perder su ayuda. Lo que Ud. debe hacer es asegurarle que seguirá preocupándose de ella y ayudándola todo lo que pueda. Déle esa seguridad y su madre no se opondrá a su noviazgo.

Y HERALDO DE LA SALUD

noticias de interés

que el gobierno de España promulgase una ley que autoriza a las mujeres a practicar el toreo. Pero esto no es nada. Dos muchachas norteamericanas solicitaron en octubre último a la Comisión de Atletismo del Estado de Nueva York, que les extienda la autorización oficial para ser boxeadoras profesionales. De este modo, el pujante movimiento feminista derribaría otra barrera que frena el progreso (?) del sexo débil; en este caso, gracias al empeño de dos delicadas jovencitas.

EL TEMOR LOS IMPULSO A ORAR. La Comisión Central del Concilio Mundial de Iglesias estaba reunida recientemente en Berlín Occidental, cuando sus miembros recibieron sorpresivamente un ex-

tenso informe relativo a la impotencia de la humanidad para enfrentar el futuro. Esto los movió a buscar a Dios en oración. Los líderes religiosos de seis continentes quedaron sobrecogidos por los hechos y las cifras referentes a la rápida disminución del alimento y de otros recursos naturales. El embajador sueco Olle Dahlen advirtió a los dirigentes religiosos que es inevitable la instauración de un nuevo orden económico. "A menos que se realice pronto —agregó—, estoy convencido de que la paz mundial se halla en peligro".

LENTOS, PERO FUERTES. Los caracoles se encuentran entre los animales más fuertes de la tierra, en proporción a su tamaño. Un caracol que pesa diez gramos puede arrastrar tres kilogramos y medio, o sea, unas 350 veces su propio peso; esto equivale a que una criatura de cinco kilogramos arrastre un automóvil. En cambio, la marcha del caracol es muy lenta. Todos los años, en el mes de junio, se realiza en Inglaterra una carrera internacional de caracoles. El campeón es un caracol inglés llamado Henry, quien "corrió" a un promedio de 103 horas por milla.

IDIOMAS HABLADOS EN AFRICA. Los 347 millones de habitantes del continente africano hablan por lo menos ochocientos idiomas diferentes y una cantidad de dialectos varias veces superior a esa cifra. Alrededor del diez por ciento de los africanos dominan el inglés o el francés. Más de once millones de africanos hablan el suahili, y por lo menos 16 millones utilizan el hausa, la otra lengua africana más importante.

EL CENTINELA Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números dólar 5,00
Número suelto dólar 0,60

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.
Apartado 699, Santiago.

EL SALVADOR: Apartado 699, Santiago.
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

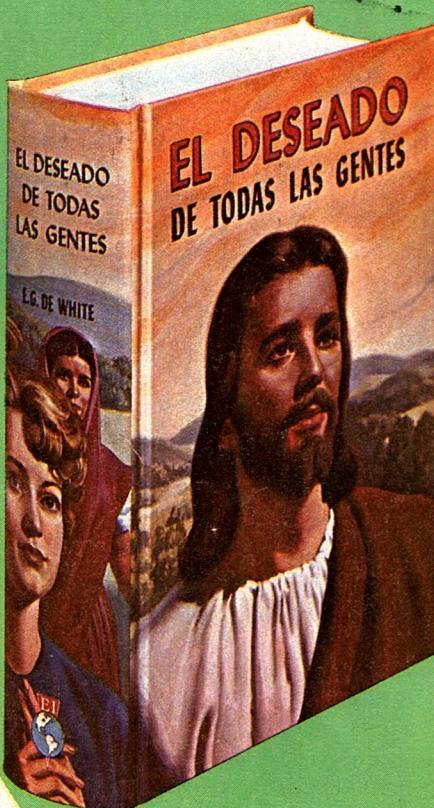
VENEZUELA: Apartado 986, Caracas.
Apartado 525, Barquisimeto.

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

Conozca Ud.

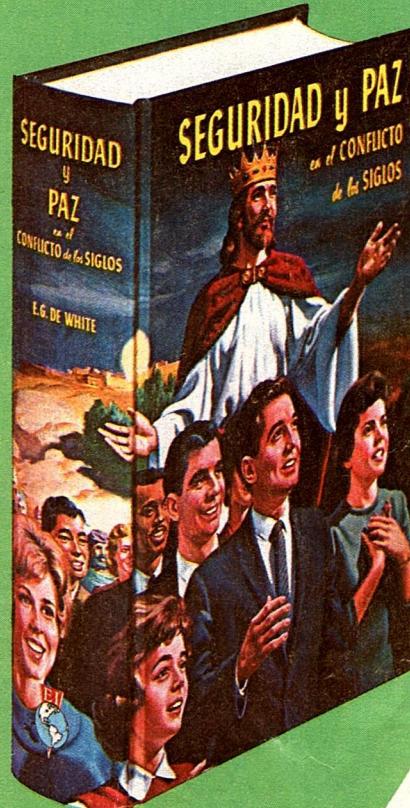
1. La fórmula para una vida plena y feliz
2. El futuro de un mundo en crisis

leyendo



EL DESEADO de Todas las Gentes

Esta obra presenta la vida de Jesucristo en forma clara y conmovedora. Mediante su lectura, miles han encontrado el camino a una vida verdaderamente dichosa y llena de significado. Sea Ud. uno de ellos.



SEGURIDAD Y PAZ en el Conflicto de los Siglos

¿Cuáles son las raíces de la crisis contemporánea? ¿Triunfarán la violencia y el mal? ¿Intervendrá Dios en los destinos del hombre? Este libro contesta satisfactoriamente estas preguntas y descorre el futuro de modo espectacular.

Pida datos
y precios
a



EDICIONES
INTERAMERICANAS

o a nuestra agencia más cercana a su
domicilio. Vea la lista en el interior.

Sres. PÚBLICACIONES INTERAMERICANAS

1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94042, U.S.A.

Sírvanse enviarme información gratuita acerca de

EL DESEADO DE TODAS LAS GENTES

SEGURIDAD Y PAZ EN EL CONFLICTO DE LOS SIGLOS

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

Escriba con claridad