

Marzo 81

el Centinela



EN BUSCA DE LA FELICIDAD
Alimentación para Ex Fumadores
Aprendí del Dolor Ajeno



CORTESIA DE MARRIOTT'S GREAT AMERICA

En Busca de la FELICIDAD

Por el Dr.
TULIO N. PEVERINI

¿ES POSIBLE hallar la felicidad? Todo el mundo corre tras ella y se afana por lograrla. Se la busca de tantas maneras diferentes que uno puede terminar por caer en la más oscura confusión.

¿Dónde ir? ¿Qué hacer para disfrutarla?

Se cuenta la historia —que no por simple y conocida deja de encerrar una gran lección— de un rey que vivía inquieto en su palacio. Tenía todo menos lo que más anhelaba. Sentía un vacío en su corazón y ansias profundas de ser dichoso. Ni los bufones lo alegraban ni los médicos podían aliviar sus males. Llamaron entonces al sabio de la corte para que revelara la fórmula milagrosa que pudiera sanarlo de su enfermedad, y éste, después de sesuda reflexión, dijo: “Para que el rey se sane debe ponerse la camisa de un hombre feliz”.

Los emisarios del rey emprendieron entonces una búsqueda ardua e infructuosa. En todo el reino no encontraron un hombre realmente feliz. Al volver desalentados al palacio, oyeron junto al camino el canto de un labrador, un hombre pobre pero dichoso. “Tienes que darnos tu camisa para el rey”, le ordenaron. “No puedo —contestó el campesino—, porque no tengo camisa”. Y fue así como los representantes del rey regresaron con las manos vacías.

Durante siglos el hombre ha buscado la felicidad mediante la posesión de bienes materiales, el placer, los honores o la popularidad, y ha descubierto, tras dolorosa experiencia, que ninguno de estos caminos conduce al esquivo blanco.

Dónde no está la felicidad

Como el rey de la leyenda, millones han comprobado que la posesión de *bienes materiales* no asegura necesariamente la felicidad. Esto no significa negar a los ricos el derecho de ser felices, ni tampoco equivale a afirmar que toda persona pobre viva contenta. Sencillamente es una palabra de advertencia para no tomar el camino equivocado.

La obsesión universal de nuestra época pareciera ser la de mejorar el *standard* de vida, y cuanto más rápido mejor. Pero muchas veces el precio que se paga es dolorosamente alto: el sacrificio de las horas de sueño y la pérdida de la salud; el descuido de la familia; el olvido de las necesidades ajenas, e incluso el atropello de los derechos de los demás y el pisoteo de los principios de honestidad y veracidad. Y esta misma actitud, llevada a escala colectiva, conduce a todo tipo de malestar social y de violencia, y al enfrentamiento entre los países ricos y los pobres a nivel internacional.

Media humanidad vive bajo sistemas ideológicos ateos, materialistas; y la otra mitad —que idealmente debiera seguir los principios nobles del cristianismo— pareciera haber olvidado el ejemplo y las enseñanzas de Jesucristo, quien dijo: “Mirad, y guardaos de toda avaricia; porque la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee” (S. Lucas 12: 15).

No está mal tener dinero y bienes materiales, o desear tenerlos. Al fin y al cabo, en manos altruistas el dinero se convierte en pan, ropa, techo, medicamentos, consuelo, esperanza. Lo malo es hacer del dinero un medio para gratificar

la vanidad, el orgullo y la ambición egoísta. Esto es lo que quita la paz y la dicha auténticas. Cuán bueno, entonces, es tener en cuenta este consejo del apóstol: “No trajimos nada a este mundo, ni tampoco podemos llevarnos nada; pero si tenemos comida y ropa, con eso debemos estar contentos. En cambio, los que quieren hacerse ricos no resisten la prueba y caen en la trampa de muchos deseos tontos que hacen daño y hunden a los hombres en ruina y destrucción. Porque el amor al dinero es raíz de toda clase de mal; y hay algunos que, por ambicionarlo, se han desviado de la fe y han llenado de sufrimiento sus propias vidas” (1 Timoteo 6: 7-10, V. Popular).

Tampoco la felicidad se logra satisfaciendo en forma indiscriminada todas las demandas o *deseos de los sentidos* como piensan multitudes que caen en la glotonería, la lujuria o en otros extravíos semejantes. Con demasiada frecuencia esos apetitos son desmedidos o egoístas, y la persona, al querer gratificarlos, viola las leyes físicas y morales que debieran regir el organismo y la conducta.

¿Qué consecuencias acarrea este hedonismo grosero, ese culto al placer que vemos por todas partes? Bien sabemos: aumento de las enfermedades venéreas, divorcios y hogares deshechos, sentimientos de culpa, naufragio de los valores espirituales. Y ello no proporciona felicidad.

Bien dijo hace siglos el sabio Salomón: “No negué a mis ojos ninguna cosa que desearan, ni aparté mi corazón de placer alguno, ... y he aquí, todo era vanidad y aflicción de espíritu” (Eclesiastés 2: 10-11). Lo mismo podrían confesar hoy infinidad de personas que,

afiebradas, corren tras los placeres sensuales, y cuando despiertan al fin de la aventura, se encuentran dominados por la amargura y el remordimiento.

Esto no significa que hay que ir al otro extremo: negarse totalmente a disfrutar de los placeres sanos de la vida, o considerar que las inclinaciones naturales y legítimas del organismo son algo pecaminoso. Así pensaron por siglos representantes destacados del cristianismo —influidos por filosofías paganas del mundo griego—, y ello condujo al monasticismo e incluso a ciertas formas de masoquismo. Pero esta es una interpretación errónea de las enseñanzas bíblicas. Dios creó el cuerpo humano y puso en nosotros las necesidades e impulsos naturales para que los satisfagamos en forma razonable: “He aquí —dice el autor de Eclesiastés— que lo bueno es comer y beber, y gozar uno del bien de todo su trabajo con que se fatiga debajo del sol, todos los días que Dios le ha dado; porque esta es su parte” (cap. 5: 18).

Es importante recordar, entonces, que el uso del cuerpo y la atención placentera de sus necesidades han de estar controlados por la razón y atemperados por el dominio propio. Han de considerarse sólo un medio para servir y beneficiar a otros, y para honrar al Creador. “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”, aconseja San Pablo (1 Corintios 10: 31).

¿Y qué diremos de aquellos que se esfuerzan denodadamente para alcanzar un cargo, ostentar un título, recibir *aplausos y honores*, disfrutar de popularidad, con la esperanza de que estos logros los harán felices?

Una célebre estrella de cine de Hollywood confesó en un momento de sinceridad: "Tengo dinero, belleza, atractivos y popularidad. Debiera ser la mujer más feliz del mundo, pero me siento miserable". Y un estadista ya retirado de las lides políticas, que había ejercido gran autoridad en su país, declaró: "Ahora soy un viejo y la vida ha perdido todo su significado para mí. Estoy listo para dar el salto fatal a lo desconocido".

Aunque no lleguen a ese extremo de desencanto o desesperación, muchos pasan por una experiencia semejante. Luchan y se afanan para lograr una meta, para ser reconocidos socialmente, pensando que de ese modo serán dichosos, y descubren que no es así, que la flor se les marchita entre los dedos, que la fruta se les vuelve ceniza en la boca. ¿Cómo se explica esto? ¿Qué es lo que anda mal?

Dónde está la felicidad

Estas vías muertas para alcanzar la felicidad —dinero, placeres, poder, prestigio— no llevan a ninguna parte porque desconocen un principio fundamental, implícito en lo que ya hemos dicho y que reza así: "*La verdadera felicidad depende esencialmente de condiciones internas y no de circunstancias externas. Es un subproducto de una actitud interior que llena la vida de significado y propósito*".

Corrie ten Boom, una holandesa encantadora de 83 años, escribió

un *best-seller* cautivante, *Refugio secreto*. Allí narra las peripecias que ella, su padre y su hermana enfrentaron para salvar la vida de muchos judíos perseguidos por el nazismo. Finalmente fueron detenidos: el padre murió poco después, y Corrie, junto con la hermana, fueron llevadas a un campo de concentración. Perdieron todo —las propiedades, los amigos, la salud, la libertad—, pero se mantuvieron serenas y hasta dichosas porque tenían la mente y el corazón llenos de fe en Dios, de amor

Seremos felices cuando aprendamos a ocuparnos de los demás solamente para hacerles bien, y cuando lo hagamos movidos por un amor desinteresado.

perdonador a sus enemigos, de anhelo de ayudar a sus semejantes. Les faltaba lo secundario, mas tenían lo esencial. Por eso eran felices.

He aquí el consejo que con eco de siglos nos llega desde las páginas de la Biblia: "El que confía en

Jehová es feliz" (Proverbios 16: 20, V. Moderna). Y Jesucristo dijo: "Buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas [materiales] os serán añadidas" (S. Mateo 6: 33).

En nuestra agitada vida moderna, no nos dejemos absorber por el ritmo del trabajo, los compromisos sociales y la lucha por la existencia hasta el punto de que nos olvidemos de Dios, la única fuente de paz. No nos dejemos seducir por los espejismos del materialismo ni cedamos a la presión social, al qué dirán. Cultivemos los valores espirituales, el amor a Dios, porque esto es lo que proporciona seguridad y dicha permanentes.

Constancio Vigil escribió al respecto este hermoso párrafo: "El apoyo humano es una débil caña que se rompe fácilmente. La felicidad no viene de los demás hombres; se forma de uno mismo; es gracia que se recibe de Dios" cuando lo amamos y confiamos en él como nuestro "protector eterno, amigo magnífico, Padre amante y comprensivo".

Esta confianza en Dios no es un antídoto infalible contra los pesares de la existencia. La vida está hecha de goces y de chascos, de alegrías y de tristezas, bien lo sabemos. Pero Dios regula la alquimia de estos dos componentes en forma sabia y misericordiosa, y el creyente puede aceptar los reveses —aunque no siempre los comprenda— con esta convicción inamovible: "Sabemos

EL CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo
Año 85 — N.º 3

Presidente del Consejo Editorial
Dr. Humberto M. Rasi
Director
Dr. TULLIO N. PEVERINI

Director Asociado
Dr. León Gambetta
Redactor
Lic. Raúl Villanueva
Diagramador
Elías A. Papazián
Promotores
Lic. Claudio Ingleton
Lic. Raúl Rojas

Directores de Ediciones Internacionales: Sergio Collins (Francés), Lawrence Maxwell (Inglés), Azenilto Brito (Portugués), Reinder Bruinsma (Holandés); Colaboradores Especiales: I. B. Benson, José Luis Campos, Fernando Chaij, José Espinosa, Sergio Moctezuma; Secretaria de Redacción: Lillian Sánchez; Subgerente de Circulación: Belia Peterson. Suscripción anual, dólares 3,75. Número suelto, dólar 0,35. Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU. Para conseguir información en cuanto al precio en la moneda local, véase la lista de las agencias que sigue.

ANTILLAS HOLANDESAS: Box 300, Curacao. COLOMBIA: Apartado 4979,

Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 1269, Cali. COSTA RICA: Apartado 10113, San José. R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago. EL SALVADOR: Apartado 1880, C. G. San Salvador. ESPAÑA: Editorial Safeliz, S. L., Aravaca 8, Madrid 3. ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain View, California 94042. GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala. HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa. MEXICO: Apartado 18-813, México 18, D.F. NICARAGUA: Apartado 92, Managua. PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4. PUERTO RICO: Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, Puerto Rico 00708. VENEZUELA: Apartado 4908,

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.

Revista mensual ilustrada, con artículos religiosos y generales, publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Más de 600.000 ejemplares en cinco idiomas: español, inglés, francés, portugués y holandés.

Portada: E. A. Papazián

Copyright © 1981, by Pacific Press Publishing Association

que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien" (Romanos 8: 28). Las adversidades hasta pueden transformarse en un instrumento para alcanzar luego una felicidad más serena, más profunda, más duradera.

Señalemos por último otro principio básico para ser felices: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (S. Mateo 22: 39).

Seremos felices cuando aprendamos a ocuparnos de los demás solamente para hacerles bien, y cuando lo hagamos movidos por un amor desinteresado.

Seremos felices cuando nos abstengamos de criticar y de juzgar con severidad; cuando nuestras palabras sean bondadosas y bienintencionadas; cuando con la ayuda divina seamos capaces de arrancar de nosotros todos nuestros rencores, nuestros antagonismos, nuestros odios.

Seremos felices cuando dejemos a un lado lo del "ojo por ojo y diente por diente", y practiquemos el amor que perdona a los enemigos y bendice a los que nos maldicen.

Seremos felices cuando en forma práctica ayudemos a nuestros semejantes. "Aquel que se compadece de los pobres es feliz" (Proverbios 14: 21, V. Moderna), enseña la Biblia. Y Alberto Schweitzer es autor de esta joya de pensamiento, declarada ante un grupo de graduandos: "Los únicos de entre Uds. que serán realmente felices, son aquellos que busquen y hallen la manera de ser útiles a los demás". Es la fórmula antigua pero insustituible para experimentar el gozo verdadero.

Esto no es una mera utopía. Se puede vivir una vida tal. Se puede alcanzar la felicidad. Dios no sólo indica el camino que debemos recorrer, sino que nos toma de la mano y nos da su gracia para transitarlo. Sólo tenemos que pedirle ese amor genuino y práctico que viene de él, y la felicidad será nuestra. Una felicidad que algún día se extenderá por la eternidad, sin la menor sombra que la empañe, cuando Dios establezca su reino de ininterrumpida perfección. ◇



DIALOGO ABIERTO

Consultas sobre el hogar, bienestar físico y mental, y problemas juveniles
Contesta el Lic. Raúl Villanueva T.

QUE NO TRABAJE FUERA DEL HOGAR

Mi esposo no desea que yo trabaje fuera del hogar para que pueda atender personalmente a nuestros dos pequeños niños. ¿Cree Ud. que esta es una medida correcta? ¿No le parece que sería mejor pagar por el cuidado de los niños a fin de que yo pueda trabajar fuera, y así traer algún dinero adicional al hogar?

Aunque es cierto que actualmente el que la mujer trabaje fuera de la casa es una práctica muy generalizada, eso no elimina en ninguna forma el grave daño que se infiere a la educación de los pequeños hijos al confiar la misma a manos extrañas. Nadie puede sustituir a la madre en el cuidado de los niños, sobre todo en una edad tan delicada. Dios ha puesto en la madre un algo especial que la capacita como a nadie para el cumplimiento de su alta misión maternal. Siéntase Ud. muy afortunada de que su esposo piense de la manera que lo hace. Si el sueldo de su esposo es suficiente para el sostenimiento de la familia, el dinero que Ud. dejará de ganar no se comparará con los grandes beneficios que se recibirán. Sus hijos, su esposo, y Ud. misma, resultarán altamente beneficiados con su presencia continua en el hogar.

EL HUEVO Y EL COLESTEROL

He oído decir que el huevo contiene una sustancia que destruye el colesterol. Yo consumo mucho huevo en mi dieta porque me gusta. ¿Puedo confiar en esa información para seguir usándolo libremente?

Es cierto que hay algunas personas que sostienen esa creencia; sin embargo, hasta tanto Ud. tenga una evidencia mayor, yo le aconsejaría que se guíe por los conceptos generalmente aceptados por los expertos en dietética. Estos afirman que el huevo es uno de los alimentos con más alto contenido de colesterol, y por lo tanto recomiendan que la persona se limite al uso de solamente dos o tres por semana, si quiere proteger debidamente su salud. Por otra parte, yo opino, que

ojalá se confirmara esa teoría que Ud. menciona, ya que el huevo además de ser algo muy agradable al paladar para muchas personas, es al mismo tiempo una rica fuente de proteínas y otros elementos nutritivos muy necesarios para el cuerpo humano.

NO QUIERE PERDER A SU ESPOSO

Mi esposo y yo habíamos sido un matrimonio muy feliz hasta que hace poco él ha puesto sus ojos en una de sus compañeras de trabajo con la que sale ocasionalmente. Yo siento que no puedo tolerar esto, por lo que muchas veces le peleo. Yo amo mucho a mi esposo y no quiero perderlo. ¿Qué debo hacer?

Estas cosas ocurren a menudo en la vida de muchos matrimonios. Hay que aceptar que son situaciones delicadas, que a veces, si no se las maneja con tacto y sabiduría, pueden terminar en divorcio. Pero no tiene que ocurrir así en su caso. Ud. misma puede contribuir mucho a la solución del problema. Si, como Ud. dice, él la ha querido mucho, necesariamente no hay que pensar que esta aventura signifique que él ya no la quiere. Ud. tiene que actuar de tal forma que él no vaya a perder el amor que le tiene y pasarlo a la otra. Para eso lo primero que tiene que hacer es dejar de pelearle. Asuma una actitud positiva. Como si se hubiera olvidado de lo que está pasando, trate de hacerse cada día más atractiva para él, tanto en su conducta como en su apariencia física. Si había discontinuado sus demostraciones de amor, vuelva a practicarlas, si se quiere aún más intensamente que antes, pero con discreción. Esto lo acercará a Ud., y es de esperar que consecuentemente lo aleje de su rival. A menos que un hombre pierda totalmente la cabeza, algo que a menudo ocurre en estos casos, él suele colocar por encima de todo los valores superiores del hogar, de la esposa y del honor, sobre todo si se le crea el ambiente favorable para que recapacite. En todo caso el continuar peleándole, generalmente no es la solución, y si lo fuera, es una solución tan imperfecta que no garantizaría la futura felicidad del matrimonio.

Alimentación para EX FUMADORES

Por la Dra. IRMA B. de VYHMEISTER

Profesora de Nutrición en la Universidad de Loma Linda, California

Y O DEJARIA de fumar si no fuera porque... —La bella joven posó, dejó su cigarrillo y miró sus dedos medio amarillentos y sus largas y bien cuidadas uñas, y agregó—: Todos los que dejan de fumar suben de peso. Y eso... ¡yo no lo toleraré...!

Movió su cabeza haciendo volar su largo cabello brillante y limpio. Su figura esbelta y elegante se perfilaba en su moderno traje pantalón.

Lo cierto es —continuó— que el subir de peso me aterra. He tratado varias veces de dejar el cigarrillo, pero vuelvo al vicio porque cuando fumo no tengo apetito, y así mantengo mi línea. —Al decir esto apagó el cigarrillo en el cenicero y me miró con sus grandes ojos redondos de pestañas curvas y perfectas, como esbozando la pregunta: ¿Tiene Ud. la respuesta?

—Sé de muchas personas que han dejado de fumar. Todas no necesariamente suben de peso. Depende de cuánto ese cigarrillo significa para Ud. —le dije.

Seguimos la conversación. Al sugerirle que estudiásemos una línea de acción, la joven se interesó grandemente.

—Yo sé cuáles son mis limitaciones, y pensaré lo que podría y no podría realizar —dijo.

Al final esbozamos un plan y ella prometió seguirlo.

Acordamos reunirnos dentro de dos semanas para evaluar el progreso. Entre tanto la llamaría de vez en cuando por teléfono para charlar.

Las pautas generales del programa

cubrirían las siguientes actividades:

a. Beber agua al levantarse y entre comidas durante todo el día.

b. Hacer ejercicio en la mañana y en la tarde. Esto debía cubrir caminatas y calistenia; además, respirar aire puro.

c. Un baño de esponja una o más veces al día.

d. Descanso adecuado de más o menos ocho horas diarias.

e. Una dieta sencilla, natural, sabrosa, servida con gracia y rica en vitaminas y minerales.

—Si siente deseo de fumar —agregué—, beba agua, o dése un baño, o tenga a mano algunas verduras cortadas en palitos o rebanadas. Podrá masticarlas sin aumentar las calorías. Como el dejar de fumar hace más sensibles las papilas gustativas, debería Ud. reeducar el gusto para que los alimentos, además de ser sanos y sencillos, sean también apetitosos, y de bajo tenor calórico. Prepare y siga un régimen dietético conforme a las siguientes recomendaciones:

1. Coma suficiente para satisfacer el apetito y mantener el peso. No coma entre comidas. Beba agua o coma verduras bajas en calorías.

2. Use las frutas como postre. Son sabrosas y contienen vitamina C. El que fuma tiene bajo nivel de vitamina C en la sangre. Esta valiosa vitamina que mantiene los tejidos sanos, se encuentra únicamente en las frutas y verduras. Use el azúcar en muy pequeña cantidad.

3. Consuma las grasas en su forma natural: aceitunas, nueces, aguacates, semillas oleaginosas. Agregue un poco de aceite a las co-

midas para hacerlas más sabrosas. Los que dejan de fumar descartan uno de los riesgos involucrados en las enfermedades coronarias. Evite las grasas duras (saturadas) que aumentan el colesterol de la sangre.

4. Use cereales y pan integral, que contienen vitaminas del complejo B, especialmente tiamina, la que es necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso, circulatorio y digestivo. Los cereales integrales contienen también la celulosa, que es parte de la fibra necesaria para el buen funcionamiento del tubo digestivo.

5. Suplemente las proteínas vegetales con cereales y leguminosas. Además use un poco de leche, huevos y queso. Si consume carne, hágalo en muy poca cantidad.

6. Beba agua abundantemente entre las comidas. Evite las bebidas gaseosas. Contienen demasiado azúcar. Beba jugos de frutas, agua fresca y té de hierbas, y evite el café y el té negro, que son estimulantes y aumentan el deseo de fumar.

7. Para aliño, use un poco de sal, cebolla, ajo, orégano y otras hierbas de sabor. Evite la pimienta, el chile y otras especias que son irritantes.

8. Evite las papas saladas, las frituras y el exceso de maní (cacahuete) salado.

Al pasar las dos semanas me encontré con la joven de nuestra historia inicial, quien había seguido todas las instrucciones mencionadas. Venía radiante, con el cutis limpio y con un tinte rosado en los dedos.

—No sabe cuánto le agradezco —me dijo moviendo su cabellera brillante—. Me siento tan bien. Le diré que no he tenido deseos de fumar. Y, por último, ¡no he subido ni un kilo de peso! ◇

DESDE que en 1968 el Dr. Kenneth H. Cooper publicó su libro *Aerobics*, más de 60 millones de norteamericanos —y varios millones de personas en otros países— han comenzado a correr, nadar, andar en bicicleta, saltar la cuerda y caminar como un medio para mejorar su salud. Sin embargo, paralelamente a este movimiento de “explosión de aptitud física” ha surgido entre los especialistas la pregunta sobre cuál de estas actividades es la más beneficiosa para la aptitud cardiovascular, y la relación que las mismas tienen con posibles lesiones; también se está analizando cuál de ellas es más atractiva para las masas en general.

Una respuesta a algunas de estas preguntas ha sido provista por una investigación realizada por el Dr. Miguel L. Pollock, director de rehabilitación cardíaca y del Centro de Evaluación de Actuación Humana en el Centro Médico Monte Sinaí de Milwaukee, Wisconsin. El estudio demuestra que un programa de caminata puede ayudar al corazón tanto como otras formas más intensas de ejercicio como el trote [jogging], además de proveer muchos beneficios adicionales.

El Dr. Pollock ha demostrado que los adultos sanos no sólo pueden cultivar aptitud aeróbica sino que pueden mejorar la calidad de la composición del cuerpo (relación de la grasa con la masa muscular y los huesos) al seguir estas recomendaciones en un programa sistemático de caminata relativamente rápida:

Frecuencia: Caminar tres a cinco días por semana.

Intensidad: Alcanzar al final de una caminata un pulso equivalente al 60 por ciento del máximo prudente, estimándose que dicho máximo de latidos por minuto es igual a 220 menos la edad de la persona.

Duración: 15 a 60 minutos de caminata continua.

Como parte de su investigación, el Dr. Pollock realizó un experimento con hombres de 40 a 57 años de edad, quienes participaron en un programa de caminata que duró 20 semanas. Los hombres caminaban durante 40 minutos, cuatro días por

¿Practica Ud. el EJERCICIO MAS COMPLETO?

Por DAVID NIEMAN

Profesor de Salud y Educación Física en el Colegio del Pacífico, California

semana, lo suficientemente rápido como para mantener el ritmo cardíaco por encima del 60 por ciento del pulso máximo. Se descubrió que la mejoría en la aptitud física de estos hombres que siguieron este programa de caminata era igual a la que habían obtenido otro grupo de hombres de la misma edad que seguían un programa de trote de intensidad moderada, tres días por semana, 30 minutos diarios. La mayor duración del período de caminata, que tiene una

Un antiguo proverbio da la clave para uno de los programas más benéficos de aptitud física: “Cada persona tiene dos médicos, su pierna derecha y su pierna izquierda”.

intensidad física menor que la del programa de trote, compensaba la mayor intensidad del período más corto de trote.

Ritmo más lento, duración mayor

El concepto de un ritmo más lento y una mayor duración tiene importantes implicaciones para los hombres y mujeres que prefieren la caminata al trote. El esfuerzo menos intenso hace que el programa sea más agradable. Además el sistema musculoesquelético tolera mucho mejor un trabajo menos intenso que otro de mayor intensidad. Y junto con esto, el practicar ejercicio a una intensidad

entre baja y moderada es una práctica más segura para las personas que tienen problemas cardíacos, o que sufren de obesidad y de otros problemas de salud.

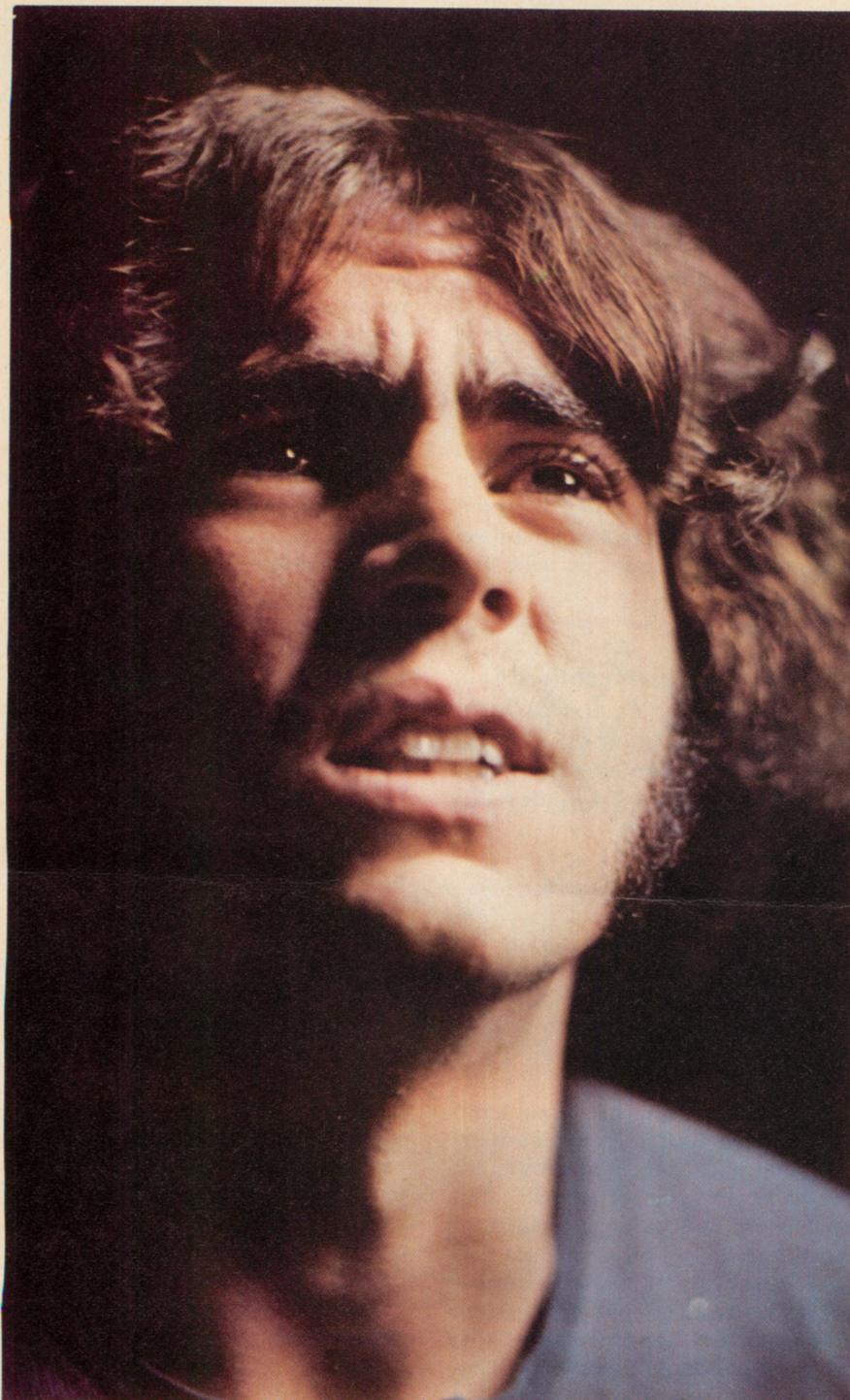
En una época cuando las personas tienen poco tiempo y llevan muchas responsabilidades, el caminar es especialmente valioso porque uno puede hacer algo más que sólo caminar. Al mismo tiempo pueden memorizarse citas o datos, puede estudiarse la naturaleza, o pueden cultivarse ideas útiles y elevadoras. Los griegos del siglo V a. C. creían que la caminata contribuía a que la mente fuese más lúcida, y que este ejercicio les ayudaba a resolver los problemas de lógica y de filosofía. La palabra griega que nosotros traducimos como “peripatético” describe tanto la caminata como la reflexión. Este ejercicio puede integrarse a nuestro programa diario de actividades sin llamar la atención sobre lo que hacemos, mientras uno camina ágilmente hasta el trabajo, la casa de comercio o subiendo las escaleras de un edificio de apartamentos.

El Dr. Kenneth Cooper, citado al comienzo de este artículo, recomendó grandemente la caminata, y sugiere: “Saque a su perro a caminar, ya sea que lo tenga o que no lo tenga”. Al poner en práctica el consejo de investigadores y autoridades en materia de aptitud física, comprobaremos por nosotros mismos la sabiduría del antiguo proverbio: “Cada persona tiene dos médicos, su pierna derecha y su pierna izquierda”. ◇



COMO ACEPTARSE UNO MISMO

Por CARLOS SCRIVEN



DESDE un comienzo la conducta de Carl me llamó la atención. Vestido con su uniforme de presidiario entraba en la capilla de la cárcel con sus manos atrás, fuertemente tomadas a la altura de la cintura, la cabeza agachada, la mirada fija en el piso, y entonces comenzaba a recorrer ininterrumpidamente el pasillo. Nunca levantaba la vista; nunca saludaba a los otros presos. Cuando pasaba cerca de la ventana de mi oficina, podía ver en sus ojos una mirada extraña, como si su cerebro estuviese ardiendo.

Cierto día, cuando no había nadie en la capilla excepto un preso tocando música melancólica en el piano, Carl vino a mi oficina. Yo era un capellán nuevo que trabajaba voluntariamente un par de horas por semana, hablando con los presidiarios en esa cárcel cercana a mi casa. Carl quería saber mi nombre y, además, como pude descubrirlo, contarme algo en cuanto a su vida: cómo en un momento de odio había matado a un hombre; cómo antes de eso había terminado sus estudios en la escuela secundaria con notas brillantes, había ido después a una academia militar, y obtenido más tarde un título de licenciado en Ciencias Económicas, para convertirse entonces en un exitoso corredor de bolsa.

Detrás de los muros de una cárcel circulan muchas historias exageradas, pero era evidente que Carl tenía una mente cultivada, ágil, que bien pudo haberlo llevado hasta el grado de éxito que él afirmaba haber alcanzado. Ahora, sin embargo, vivía en este lugar sucio, en este "depósito de cuerpos", como lo llamaban los reclusos. Se odiaba

DAVID TOGAMI

Principios prácticos para eliminar la ansiedad y la autocondenación, y para disfrutar de paz interior.

a sí mismo por lo que había hecho y porque sus acciones habían arruinado la vida de dos hombres: la de su víctima y la suya propia.

Durante los siguientes meses hablamos con bastante frecuencia, pero nada parecía cambiar en la vida de Carl. Todavía caminaba por horas en los oscuros azulejos del piso de la capilla, sin levantar la vista jamás y sin saludar a nadie. Y cada vez que conversábamos decía una y más veces: “He matado a un hombre”; a veces expresaba esta frase medio a gritos, en un violento estallido de angustiosa frustración.

Mi trato con Carl me permitió sentir el lazo de parentesco moral que nos une a todos nosotros, por así decirlo. Su remordimiento y su angustia, aunque mayores que las que cualquiera de nosotros pueda experimentar, guardan cierto paralelo con lo que nos pasa a todos. Aunque la mayoría de nosotros, por no decir todos, no hemos matado a nadie, sin embargo, al igual que Carl deseábamos poder cambiar nuestras vidas, nuestro pasado, nuestro presente. Es parte de nuestra naturaleza humana reconocer la presencia del bien y del mal, considerar que debemos hacer lo bueno, y sentirnos ansiosos cuando no lo logramos.

Esta ansiedad, en términos específicos, la llamamos culpa, y nos sentimos culpables cuando existe una brecha entre lo que *debemos ser* y lo que *somos*.

Vi claramente en mi amigo Carl cómo esos sentimientos tienen un poder destructivo. A menudo me dijo que se sentía “mortificado” por lo que había hecho, y sin proponérselo daba a entender que había perdido el respeto por sí mismo, la sensación de autoestima.

Por lo que él me dijo y por lo que yo mismo pude observar, evidentemente él carecía, en forma casi total, de la capacidad de afirmar su propia persona. Una actitud de autocondenación lo dominaba, lo que le impedía superar en forma positiva su drama.

Cómo eliminar el sentimiento de culpa

Todos sabemos por experiencia los sentimientos desdichados que siguen a un fracaso moral. Carl nos enseña el peligro de esos sentimientos, cómo pueden crecer hasta transformarse en un gran tumor de culpabilidad que puede amenazar la misma sustancia humana de nuestra existencia. Vemos que no sólo es deseable sino también esencial que tengamos una actitud básica de autoaceptación, y la capacidad de sentirnos a gusto con nosotros mismos.

¿Pero cómo puede lograrse esto cuando en realidad todos fracasamos desde el punto de vista moral? Los psiquiatras nos dicen que la actitud racionalizadora: “Cometo errores, ¿pero quién no los hace?”, no elimina nuestro sentimiento de culpa. Y es muy improbable que podamos alcanzar el éxito —o siquiera desear alcanzarlo— en el intento de negar que los principios morales sean importantes. ¿Cómo entonces, en vista de nuestros fracasos, podemos mantener una actitud sana de autoaceptación de la que Carl carecía totalmente y que todos necesitamos en forma desesperada?

Quizá puede ayudarnos a contestar estas preguntas un incidente de la vida de Jesucristo, descrito en el Evangelio de San Lucas. Cierta día Jesús estaba hablando a una gran multitud en una casa en Galilea.

Aparecieron algunos hombres, llevando a un paralítico en una camilla, y al no poder pasar en medio de la multitud para llegar hasta la puerta, “subieron encima de la casa, y por el tejado le bajaron con el lecho, poniéndole en medio, delante de Jesús” (S. Lucas 5: 19).

Según todas las apariencias, la primera necesidad del hombre era obtener la salud física, conseguir que Jesús restaurase su cuerpo enfermo e impotente. Pero Jesús se limitó a decirle: “Hombre, tus pecados te son perdonados” (vers. 20). A las personas allí presentes, esta declaración debe haberles parecido al principio totalmente irrelevante, como ofrecerle una pala a un hombre engripado. Pero en realidad Jesús, que sabía que la enfermedad a menudo se debe a la ansiedad, había hecho un diagnóstico brillante. Vio que la causa básica de la parálisis del hombre era la sensación de fracaso y de culpabilidad que lo abrumaba. La palabra divina de perdón contenía precisamente el medicamento correcto.

En efecto, lo que Jesús le dijo al hombre abarcaba este mensaje: “Yo sé que tu fracaso moral te ha llevado con un sentimiento de autocondenación, y que esto ha desencadenado una actitud de ansiedad tan grave que ha acentuado la enfermedad orgánica. Pero recuerda, no importa cuán grandes sean tus pecados, el amor de Dios por ti es mayor. El, que es la esencia de toda realidad y la fuente de toda virtud, cree en ti y perdona tu pecado. Puedes andar con la frente alta. Puedes sentirte a gusto contigo mismo”.

Algunos circunstancias estuvieron a punto de reprender a Jesús por ofrecer el perdón de los pecados —sólo Dios puede hacer tal co-

sa—; pero Jesús, por el doble hecho de ser Hijo de Dios y por la autoridad especial que había recibido de su Padre, no se retractó en absoluto. Por el contrario dirigiéndose al paralítico, le ordenó: “Levántate, toma tu lecho y vete a tu casa” (vers. 24).

En la camilla estaba un hombre que, antes que cualquier otra cosa, necesitaba la seguridad de que Dios lo aceptaba y lo consideraba valioso. El anuncio de Jesús de que sus pecados eran perdonados limpió su corazón y su conciencia. Acatando la orden de Cristo se puso de pie, enrolló su camastro, y se fue a su casa alabando al Señor. Los que presenciaron la escena exclamaron atónitos: “Hoy hemos visto maravillas” (vers. 26).

Este episodio nos enseña nuevamente los riesgos y perjuicios de la autocondenación: cómo una persona que no se acepta a sí misma, que no se siente a gusto consigo misma, no puede funcionar como un ser humano normal. Pero la lección más importante, por supuesto, es que a través de la misericordia divina un hombre consumido por la culpa puede alcanzar la sanidad y la paz interior. El anuncio del Salvador que lo absolvía de sus pecados le proporcionó al paralítico la llave para lograr una autoaceptación saludable, y de esa manera, por primera vez desde hacía tiempo, pudo afirmar su propia persona a pesar de sus deficiencias.

Esto es precisamente lo que todos nosotros quisiéramos hacer.

No alcanzamos nuestros ideales morales; sin embargo deseamos afirmar lo mejor que hay en nosotros mismos, desarrollar al máximo nuestras posibilidades. Pero no podemos lograrlo si nos sentimos llenos de autocondenación. Necesitamos aceptarnos a nosotros mismos, lo que incluso podría llamarse el correcto amor a nosotros mismos. Y el Evangelio de Cristo dice que, a través de la experiencia del perdón, podemos disfrutar de esa experiencia. No debemos permitir que nuestros sentimientos de frustración por nuestros fracasos morales malogren nuestra vida. Dios es

Dios es un Dios de infinita misericordia. Nos acepta aun cuando no tenemos nada meritorio en nosotros mismos. Nos acepta y nos comprende sencillamente porque nos ama.

un Dios de misericordia que nos ofrece su gracia perdonadora, que nos trata con infinita compasión y paciencia, y que desea librarnos de esa sensación de autocondenación que es tan destructiva. El nos acepta aun cuando no tenemos nada meritorio en nosotros mismos. Nos acepta y nos comprende

sencillamente porque nos ama. Es por eso que Jesús, que fue en esta tierra el reflejo del carácter de Dios, dijo a sus oyentes de entonces y a los hombres y mujeres de todos los tiempos: “Tus pecados te son perdonados”.

Sabiendo que soy aceptado por Dios, puedo amarme a mí mismo en vez de odiarme. Pero este tipo correcto de amor al yo no significa que debo estar satisfecho con mis defectos y caídas morales, ya que está basado en la comunión con un Dios que transforma la vida y que será nuestro Juez, un Dios que me anima a afirmar lo mejor que hay en mí mismo y a superarme al máximo tanto en el aspecto moral como en todos los demás aspectos de mi vida.

Antes de abandonar la zona donde estaba recluso mi amigo Carl, hablé con él más de una vez en cuanto a estas cosas, con la esperanza de que comenzaría a eliminar su sentimiento de culpa. Lamentablemente él nunca cambió. No quiso aceptar la oferta que Dios le ofrecía, no quiso confiar en las promesas seguras de la Biblia: “Si confesamos 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” (1 S. Juan 1: 9, 7). Y por esa actitud de rechazo de la misericordia divina, quedó con una actitud de autodesprecio y autocondenación en sus venas y en su corazón.

En contraste, conocí a algunos otros presos, uno de ellos un asesino convicto, que aceptaron el perdón que Dios ofrece. De esta manera eliminaron el desprecio y aun el odio que sentían por ellos mismos y pudieron mirar con una nueva actitud al futuro. Algunos hasta caminaban y sonreían con una elasticidad y optimismo que desafiaban los muros de la cárcel. A pesar de todo, estaban luchando valerosamente para afirmar lo mejor que había en ellos mismos.

Ciertamente, esa puede ser la experiencia de toda persona. Tal es el significado de una vida dominada por la gracia de Dios. ◇

CURSO BIBLICO GRATUITO

¿Le gustaría seguir un curso bíblico que le traerá un mensaje de amor, esperanza y paz? Pídale ahora mismo. Las lecciones del curso se le enviarán por correo, gratuitamente y sin compromiso alguno. Diríjase a *El Centinela*, 1350 Villa St., Mountain View, California 94042, EE. UU. de N. A.

(Tenga la bondad de escribir con letra bien clara)

Nombre

Calle y N.º

Ciudad País

La Transformación de María

Por JORGE ESCANDON

LA PRIMERA vez que vi a María fue en la noche inicial del programa del famoso plan de "Cinco Días para Dejar de Fumar", que, bajo el patrocinio de la Iglesia Adventista, se celebró en Río Piedras, y en el que tuve la oportunidad de participar como conferenciante. Esto ocurrió a mediados del año 1979.

Algún tiempo más tarde me enteré de que María J. Román, una joven muy agradable, trabajaba como secretaria ejecutiva en el Banco Nueva Escocia, en la capital de Puerto Rico; que gozaba de buena reputación entre los empleados de aquel lugar, y que era una excelente trabajadora. Sin embargo, al igual que muchos de sus compañeros de oficina, ella se sentía incapaz de librarse por sí sola del fuerte hábito de fumar, que la tenía aprisionada como cuando una culebra envuelve a su víctima y la va constriñendo hasta estrangularla.

Varias veces María había tratado infructuosamente de abandonar aquel vicio que había practicado desde su adolescencia, hasta que un día se encontró con Oscar. Oscar era un novio que ella había tenido hacía muchos años y a quien no había vuelto a ver desde entonces. Era un joven de más o menos su misma edad, pero ahora lo veía muy cambiado, seguramente porque hacía dos años que se había bautizado en la Iglesia Adventista, y por lo tanto, había abandonado muchas prácticas que afectaban su salud física y emocional, en particular algunos vicios.

Cuando Oscar invitó a María a asistir a su iglesia, la joven casi se escandalizó, ya que ella gustaba mucho de las fiestas, de los bailes, el licor, y sobre todo el cigarrillo, hábito que había llegado a constituirse en un elemento primordial en su vida, puesto que lo apetecía más que la comida.

Para complacer a su amigo, un día lo acompañó a la iglesia. El programa le pareció interesante, pero lo que captó más su atención fue un aviso que se hallaba a la entrada, el que ofrecía un curso gratuito para dejar de fumar. Sin disimular sus sentimientos hizo la resolución de participar en aquel programa, y cuando llegó la noche en que se iniciaron las reuniones, ella fue una de las primeras en arribar al lugar. Esa misma noche dejó de fumar, y echó en un cesto, con los demás compañeros de grupo, los cigarrillos que todavía le quedaban en la última cajetilla. Desde ese instante brilló un nuevo horizonte en su sendero.

Al segundo día vino a mí, y llena de regocijo me

Nota sobre el Autor: El Lic. Jorge Escandón es un campeón infatigable en favor de la temperancia y del bienestar de la juventud. Durante treinta años ha expuesto los principios de salud y la manera de verse libre de las drogas ante miles de personas, particularmente jóvenes, ya sea mediante conferencias, artículos o seminarios. Tan eficiente ha sido su actividad que en abril del año pasado recibió una distinción especial en la ciudad de Dallas, Estados Unidos, en ocasión del Congreso Mundial de la Iglesia Adventista, por los centenares de cursillos sobre Cómo Dejar de Fumar en Cinco Días que el Lic. Escandón presentó o auspició en Puerto Rico y en otros países latinoamericanos. EL CENTINELA suma sus congratulaciones y publica con verdadero deleite esta interesante narración del Lic. Escandón.

comunicó que hacía muchas horas que no se había fumado un cigarrillo y al mismo tiempo me dio su dirección para que la visitara en su hogar. Cuando tuve la oportunidad de ir a su casa, quedé muy sorprendida pues no esperaba que la visitáramos tan pronto. Allí estaba también Oscar, y después de una agradable conversación terminamos la visita dando gracias a Dios en oración por la gran victoria de María sobre el vicio.

Por medio del Plan de Cinco Días para Dejar de Fumar y con la ayuda de Dios, María pudo librarse de sus cadenas, al abandonar por completo el vicio que por tantos años la había esclavizado. Como resultado no sólo cambió su aspecto físico, sino que también comenzó a interesarse por su salud espiritual. Con gran interés comenzó a estudiar la Biblia, y el 18 de agosto de 1979, yo mismo, como pastor, tuve la oportunidad de bautizarla.

Las relaciones entre Oscar y María se volvieron más formales, y pronto comenzaron a hacer planes para el matrimonio. De inmediato decidieron la fecha de la boda y me invitaron a officiar en la ceremonia. El 23 de diciembre de 1979 tuve el privilegio de unir sus vidas por medio del sagrado rito del matrimonio.

Hoy María se goza en la oportunidad que Dios le dio de librarse de las cadenas del vicio, de haber conseguido un buen esposo, y de tener en su corazón la bendita esperanza de recibir a Jesús en gloria cuando venga, según la promesa bíblica, a buscar a sus hijos que le aman. ◇





Enseñanzas del Señor Jesús para esta hora de crisis
Curso a cargo de ERADIO ALONSO

ESTUDIO N.º 1

El Libro Supremo

El ensayista español Juan Donoso Cortés, al pronunciar su famoso discurso sobre la Biblia, comenzó el mismo con la siguiente frase: "Hay un libro". Con estas palabras el orador quería significar que las Sagradas Escrituras constituyen el libro supremo y único. Luego continuó haciendo una de las descripciones más bellas que jamás hayan sido hechas acerca del santo Libro. ¿Y qué hay de único y de supremo en este libro? En el estudio que sigue a continuación el lector encontrará interesante e inspiradora respuesta a esta pregunta.

1. **¿De quién dan testimonio las Santas Escrituras?** Respuesta: "Escudriñad las Escrituras; porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí" (S. Juan 5: 39).

Cuando Jesús dijo estas palabras no existía el Nuevo Testamento. Debemos estudiar tanto el Antiguo como el Nuevo. El Nuevo Testamento se esconde en el Antiguo.

2. **¿Qué puede hacer la verdad de Dios por el creyente?** Respuesta: "Santifica en tu verdad; tu palabra es verdad" (S. Juan 17: 17).

Los hombres buscan la verdad y ella se halla revelada en el Santo Libro. La verdad de Dios santifica a la persona que la acepta y practica.

3. **¿Qué dijo Jesucristo en cuanto a sus palabras?** Respuesta: "El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán" (S. Mateo 24: 35).

Cristo afirmó la permanencia de su Palabra: su carácter tal como se revela en aquella, sus promesas, su ley, su plan de salvación, en fin, su infinita sabiduría y misericordia.

4. **¿Qué son las palabras de Jesucristo para el cristiano?** Respuesta: "El espíritu es el que da vida; la carne para nada aprovecha; las palabras que os he hablado son espíritu y son vida" (S. Juan 6: 63).

Jesucristo se proclamó como el pan de vida. S. Juan 6: 35. Las enseñanzas de la Biblia nutren la vida espiritual del hombre.

5. **¿Quiénes dijo Jesucristo que eran bienaventurados?** Respuesta: "Y él dijo: Antes bienaventurados los que oyen la palabra de Dios, y la guardan" (S. Lucas 11: 28).

La palabra bienaventurado significa siete veces feliz. Las personas que estudian y obedecen los preceptos del Libro sagrado conocen el secreto de la felicidad verdadera.

6. **¿Qué puede hacer la palabra de Jesucristo por nosotros?** Respuesta: "Ya vosotros estáis limpios por la palabra que os he hablado" (S. Juan 15: 3).

La Palabra de Dios puede limpiar el corazón del pecado, y el cuerpo de la enfermedad.

7. **¿A qué se compara la Palabra de Dios?** Respuesta: "Esta es, pues, la parábola: La semilla es la palabra de Dios" (S. Lucas 8: 11).

Una semilla que es plantada en el corazón por el Espíritu Santo produce abundante fruto de paz, felicidad y salvación eterna.

"La Biblia nos habla hoy porque el Dios que se mueve entre sus páginas es nuestro contemporáneo; es el Dios eterno que sigue buscando al hombre con la misma pasión redentora con que lo ha buscado siempre" (F. E. Estrello).

Aprendí

AUN antes de que el camión fuera totalmente descargado, noté que faltaba parte del cargamento de hierro. Como resultado perderíamos por lo menos dos horas en nuestro proyecto de construcción, ¡y un descuido tal realmente no podía aceptarse! Si ese camionero no se hubiera distraído y hubiera atendido su trabajo, fácilmente podría haber recordado todas las mercaderías que debían incluirse en el cargamento diario. Mi sangre comenzó a hervirme en las venas.

—¿Dónde está la otra parte de la carga? ¿Cómo es que está faltando? —Me temo que mi voz se parecía más a un ladrido que a la manera de expresarse del dueño de una fábrica de casas rodantes.

El camionero me miró un tanto sobresaltado y luego fijó su vista en la pila de metal.

—Oh sí, olvidé una pieza. —Su respuesta vino quedamente, quizá demasiado—. Lamento mucho que falta esa pieza. Iré a buscarla.

¿Qué pasa con este amigo? ¡Dice que lo lamenta! ¿Qué se gana ahora con lamentarlo cuando todo el proceso de construcción tendrá que detenerse precisamente cuando se necesita la parte que él olvidó? Tendremos que sentarnos y esperar hasta que el señor regrese.

Incapaz de eliminar de mi voz un tono de sarcasmo o el efecto incisivo de mis palabras, y decidido a enseñarle a estar más atento y a ser más cuidadoso, le hablé casi gritando:

—¡Está bien, está bien! ¡Ud. sabe que cada día necesitamos nuestro cargamento completo para construir la cuota que nos hemos propuesto!

Miró al piso y habló lentamente: —Lo siento de veras. Me apuraré. Lo que pasa es que tengo un problema...

Mi temperamento hirviente comenzó a enfriarse. Habiendo tenido yo mismo muchos problemas, comencé a sentir compasión hacia el

del Dolor Ajeno

Como le fue contado a
ELLEN DANA

Comencé mentalmente a morderme la lengua con la que lo había castigado, y hubiera querido partírmela en dos.



camionero. En mi mente empezó a efectuarse una extraña metamorfosis. Sin que me significara ningún esfuerzo, hablé ahora en un tono normal de voz.

—Bueno, veamos. ¿Cuál es su problema?

Dejó caer su cabeza como si un peso terrible estuviera a punto de aplastarlo. Su voz salió en un susurro, en un tono sofocado.

—Mi hijito murió el otro día. —Hizo una pausa para recuperar su compostura, mientras yo comencé mentalmente a morderme la lengua con la cual lo había lastimado tan duramente, y hubiera deseado partírmela en dos.

—Eso no es todo —continuó—.

Mi otro hijo habrá muerto antes de que termine la semana.

Suavemente lo tomé del brazo y lo conduje a mi oficina.

Cuando se sentó del otro lado de mi escritorio pude observar mejor al hombre, esta vez no como a un camionero que había olvidado parte de su carga, sino como a una persona. No era mucho más joven que yo, pero su rostro parecía tener más edad; era el rostro ojeroso y consumido de un padre enfermo de preocupación y de tristeza. Cuando le pedí que me contara qué había ocurrido, pareció sentirse agradecido por la oportunidad de hablar, de liberarse de su angustia antes que lo aplastase. Sacó su billetera del bolsillo, y la abrió en la sección de fotografías familiares, insertas en sobres plásticos. Colocó su dedo en medio de las fotos y me entregó la billetera. Pude ver el rostro de un niño rubio que me sonreía encantadoramente.

—Este ya se fue. —Me indicó que diese vuelta a la siguiente foto—. Y este otro está en el hospital. Se nos irá cualquier día de estos.

En respuesta a mi mirada interrogativa y llena de desconcierto, continuó:

—Ambos han sido víctimas de una rara enfermedad. No se puede hacer nada para detenerla. Habremos perdido a los dos en una semana. Es casi más de lo que puedo soportar. —Enterró su rostro entre las manos.

No pude sino pensar en mis dos hijos varones y cuán preciosos eran para mí. ¿Podría yo sobrellevar la pérdida de ambos, en una sola semana? Me imagino que semejante tragedia haría que yo olvidara mucho más que una pieza de metal de un cargamento.

—¿Pero no puede tomarse libre esta semana? Quede con su esposa y con su hijo. Ellos lo necesitan.

—Cuánto quisiera hacerlo —suspiró—, pero necesitamos tanto el dinero. Debo seguir trabajando.

Hablamos largo rato. Primeramente le pedí disculpas por mi lengua desbocada y mis palabras descorteses. Hablamos luego del amor de Dios, del consuelo que él desea darnos misericordiosamente, y de la esperanza que tenemos, como cristianos, de que Jesús rescite a nuestros seres queridos cuando regrese en gloria a esta tierra. Compartí todo esto con este padre quebrantado por el dolor. Evidentemente se sintió agradecido, y cuando le estreché la mano al salir de la oficina, sus hombros estaban un poco más erguidos. Miré a mi secretaria, quien había oído nuestra conversación, y vi que las lágrimas se habían asomado a sus ojos. Ella hacía un tiempo había perdido a un hijo; sabía cómo uno se siente en un trance tan abrumador.

Cuando el camionero siguió su marcha era mi amigo, un hermano de la familia de Dios, aunque no pertenecía a mi propia iglesia. Habíamos hablado como una hora, y sin hacer cálculos precisos, sabía que ya nos encontrábamos más de dos horas atrasados en nuestro programa de trabajo, y que la casa rodante que estaba tomando forma en el taller ubicado fuera de mi oficina no quedaría completada ese día.

Pero en realidad no lamentaba el tiempo perdido ni la casa rodante inconclusa. Mi amigo y su tristeza eran mucho más importantes que una pieza de metal que se necesitaba para completar nuestro trabajo. Lo único que realmente lamentaba eran las palabras duras que había hablado cuando había considerado mi trabajo y mi persona como más importantes que un hombre, un padre con el corazón quebrantado. ◇

Tomado con permiso de la *Adventist Review*.



Hemos de Ser Justos...

Hemos de ser justos, hemos de ser buenos;
hemos de embriagarnos de paz y de amor,
y llevar el alma siempre a flor de labios
y desnudo y limpio nuestro corazón.

Hemos de olvidarnos de todos los odios,
de toda mentira, de toda ruindad;
hemos de abrasarnos en el santo fuego
de un amor inmenso, dulce y fraternal.

Hemos de estar siempre gozosos —tal dijo
Pablo, el elegido, con divina voz—,
y a través de todos los claros caminos,
caminar llevando puesta el alma en Dios.

RUBEN DARIO



NOTICIAS DE INTERES

Remedios antiguos para el catarro común

¿Ha pescado Ud. un resfriado y está padeciendo del molesto catarro común? Si le han fallado todos los remedios ¿se atrevería a probar con algunos de los que se usaban antiguamente en Inglaterra? Recientemente una compañía farmacéutica hizo una exhibición de "infalibles remedios caseros" para mostrar cuánto ha progresado la medicina en el mundo. El Dr. Nick Varey, consejero de la compañía, dice que muy pocos de esos remedios son de algún valor, excepto para provocar risa en los pacientes modernos.

He aquí algunos de estos antiguos remedios: frotar el pecho con cebollas fritas y aguarrás, colocar cáscaras de naranjas en las ventanas de la nariz, tomar un guisado de carne de ratón, y besar una mula en la nariz.

El reloj digital nos desarticula

El Dr. Miles Orvell, profesor y jefe del departamento de estudios americanos de la Universidad de Temple en Filadelfia, Pensilvania, se interesa en estudiar el impacto que la tecnología moderna produce en todos nosotros, y cita el ejemplo

de cómo el reloj digital nos disloca y nos fragmenta.

"El círculo de números en la cara de los relojes antiguos nos daban un concepto del tiempo —dice el doctor—. Cuando consultamos la hora formamos mentalmente un ciclo de doce horas mostrado en la cara del reloj y nos identificamos personalmente con ese ciclo de acuerdo con la posición de las agujas. Eso nos daba una sensación de continuidad, en muchos casos subcientemente porque lo habíamos experimentado como una cosa natural, a través de los años, pero no obstante muy real e importante.

"El reloj digital produce un efecto totalmente contrario. Indica el tiempo mediante pequeños y apretados segmentos, fragmentando así nuestro concepto de la continuidad de las doce horas que podríamos ver en los relojes convencionales.

"Para el observador superficial puede ser que esto no tenga ninguna importancia, pero es sin embargo un ejemplo más de las muchas maneras como la tecnología moderna tiende a separarnos de nuestra herencia cultural reduciéndonos a meras piezas", dice el Dr. Orvell.

—Departamento de Información, Universidad de Temple.

LA VOZ DE LA ESPERANZA

- El programa religioso más escuchado en Hispanoamérica
- Transmitido por más de 500 estaciones
- 35 años de existencia

Algunas de las principales estaciones por las que se transmite La Voz de la Esperanza en los países donde circula *El Centinela*

(En los EE. UU. y otros países, pedir radioguías a Box 55, Los Angeles, CA 90053)

HISD	S. Domingo, Rep. Dominicana	Domingo 8:30 AM
WKJV	Mayagüez, Puerto Rico	Domingo 6:00 AM
WALO	Humacao, Puerto Rico	Domingo 5:30 PM
WMNT	Manatí, Puerto Rico	Domingo 7:30 AM
BHBS	Belice	Martes 9:30 AM
HOHM	Panamá City, Panamá	Domingo 7:30 AM
HRN	Tegucigalpa, Honduras	Domingo 6:30 PM
TGJ	Guatemala, Guatemala	Domingo 6:00 AM
TILX	San José, Costa Rica	Domingo 8:00 AM
YNOW	Managua, Nicaragua	Domingo 8:00 AM
HJHJ	Barranquilla, Colombia	Domingo 7:30 AM
HJNX	Ibagué, Colombia	Jueves 8:00 PM
YVTI	Maracaibo, Venezuela	Domingo 8:30 AM
YVMR	Barquisimeto, Venezuela	Domingo 7:30 AM
XECI	Acapulco, México	Domingo 8:00 AM
XEPJ	Guadalajara, México	Sábado 8:00 PM
XEPB	Hermosillo, México	Domingo 8:00 AM
XERRF	Mérida, México	Domingo 7:30 AM

¡SINTONICELO SIN FALTA ESTA SEMANA!

Predicción de terremotos

Cinco Días para Dejar de Fumar. El mismo fue incluido en la sección de clases de interés general sin crédito del horario nocturno del Colegio Casper y fue dictado por miembros de la iglesia local de los Adventistas del Séptimo Día.

De los 27 que se matricularon en la primera clase, 24 terminaron el curso y de éstos 21 dejaron de fumar antes de la terminación del mismo.

El plan de cinco días es un eficaz programa que ha ayudado a millones de personas a dejar de fumar, y pertenece y es operado por la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día. El programa se presenta también en muchas iglesias adventistas de los Estados Unidos y del mundo entero.

Colegio ofrece curso sobre cómo dejar de fumar

El Colegio Casper, de Wyoming, ofreció el año pasado un curso basado en el Plan de

Conozca las verdades que salvan.

Suscríbase hoy mismo a EL CENTINELA

Envíe este cupón a: Subgerente de Circulación, EL CENTINELA, 1350 Villa St., Mountain View, CA 94042, U.S.A.

SOLICITUD DE SUSCRIPCION

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto \$3,75* dólares. (Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones a países fuera de los EE. UU.) Mi dirección es:

Nombre

Calle y N.º

Ciudad País

*Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1981

Proteja y Ayude a su Familia. ¿Cómo?



¡ATENCIÓN!
EN ESPAÑA DIRÍJASE AL
SERVICIO DE EDUCACIÓN Y SALUD / ARVACA, 8 / MADRID-3
para cualquier información sobre el contenido
de esta publicación: artículos, libros, cursos, etc.

Poniendo a su Alcance Material de Lectura Util e Interesante.

EDICIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa Street, Mountain View,
California 94042, Estados Unidos

Sírvanse enviarme información acerca de

LA PERSONALIDAD TRIUNFADORA EL CONFLICTO INMINENTE PELIGROS QUE AMENAZAN LA SALUD AMOR E INTIMIDAD EN EL MATRIMONIO

Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____ Prov. o Estado _____

Código Postal (Zip Code) _____ País _____

Le recomendamos estas cuatro obras orientadoras:

1. LA PERSONALIDAD TRIUNFADORA: Puntualiza en forma didáctica y fascinante los instrumentos de que se habrá de valer el joven para alcanzar los más nobles objetivos.
2. EL CONFLICTO INMINENTE: Presenta las causas de la crisis contemporánea y ofrece soluciones que ayudan a mirar el futuro con más confianza.
3. PELIGROS QUE AMENAZAN LA SALUD: Expone en forma práctica los principios básicos de la medicina preventiva moderna que ayudan a disfrutar de una vida sana y feliz.
4. AMOR E INTIMIDAD EN EL MATRIMONIO: Ofrece valiosas enseñanzas y útiles sugerencias acerca de los aspectos íntimos del matrimonio, que frecuentemente son mal comprendidos y causan problemas.

Pida información, sin compromiso, a:
EDICIONES INTERAMERICANAS

