

87-1

el Centinela



☐ Dimensiones de la paz

☐ La fe puede volar

☐ Liberación de la culpa



Dimensiones de la Paz

DIFICILMENTE ha habido una época de la historia en que los hombres hemos buscado la paz con más ahínco que en nuestros días. Por un lado, se multiplican las declaraciones, los premios y los congresos sobre la paz. Por otro, las ciencias del hombre exploran nuevos modos de controlar la violencia, mientras se suceden los libros que prometen una fórmula segura para obtener la paz mental.

Sin embargo, nunca nos ha parecido la paz —tanto interior como exterior— un ideal más remoto. En el campo de las relaciones humanas, vivimos un tiempo de tensiones y conflictos entre grupos sociales y entre naciones. La desconfianza y el orgullo hacen que los pueblos se armen, distrayendo sumas fabulosas para adquirir instrumentos de guerra cada vez más mortíferos. En el terreno individual, la hostilidad y el remordimiento nos roban la felicidad y llevan a muchos al desequilibrio mental o al suicidio.

No era ésta la condición original del hombre. La Biblia explica que al principio Adán y Eva vivían en armonía mutua y en paz consigo mismos y con su Creador. Pero al desobedecer a Dios, nuestros primeros padres perdieron la armonía y la paz. El remordimiento los hizo esconderse del Señor. Surgieron desavenencias entre ellos. Y Caín, su primer hijo, cometió el primer asesinato, motivado por la envidia. Sin embargo, Dios no dejó al hombre librado a su propia suerte, sino que prometió rescatarlo. Por eso Cristo, el Hijo de Dios, vino a morir por la raza desobediente. Por eso también anunció que volvería a esta tierra al fin del tiempo para restaurar el mundo y sus habitantes a la condición de paz y felicidad de los comienzos.

“La paz —definía el filósofo Spinoza— no es la mera ausencia de la guerra, sino una virtud, un estado mental, una disposición a la benevolencia, la confianza y la justicia”. De acuerdo; pero ¿de qué modo y en qué medida podemos alcanzar la paz?

La búsqueda de la paz se inicia, en el interior de nuestra conciencia, con el regreso a Dios. Cuando reconocemos nuestra incapacidad de vivir una vida recta y le pedimos ayuda, él nos

perdona y nos auxilia. San Pablo dice que al ser así justificados, “tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo” (Romanos 5:1). El Señor nos tiende la mano y nos recibe como hijos suyos.

Esta reconciliación no sólo nos libera de la culpa, sino también del remordimiento por las faltas del pasado. Al iniciar de ese modo una nueva vida de amistad con Dios, él ilumina nuestra conciencia y fortalece nuestra voluntad de obedecerle. Surge naturalmente en nosotros el deseo de vivir de acuerdo con sus mandatos. La paz que habíamos perdido por la desobediencia renace en nuestro corazón: “Mucha paz tienen los que aman tu ley”, dice el Salmista (Salmo 119:165). Y cada día podemos volver a él en busca de perdón y fuerza moral.

Una vez que el Señor nos ha otorgado la paz interior, estamos en condiciones de buscar la paz en nuestra vida de relaciones con los demás. Puesto que ahora reconocemos a Dios como nuestro Padre, comenzamos a ver a todos los otros seres humanos —cualquiera sea su raza o condición— como nuestros hermanos. Por eso los tratamos como quiéramos que ellos nos trataran a nosotros.

“Si es posible —aconseja San Pablo—, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres” (Romanos 12:18). Esta advertencia del apóstol es importante porque reconoce los límites de la paz en un mundo imperfecto. Aunque los cristianos hemos de contribuir con nuestro ejemplo y esfuerzo a la paz entre los hombres, sabemos que no será posible alcanzar la paz perfecta en esta tierra. Así lo reconoció nuestro Señor Jesús al declarar: “Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo” (S. Juan 16:33).

La paz con Dios y con nuestra conciencia están ahora a nuestro alcance mediante Jesucristo. La paz entre los hombres, aunque posible, seguirá siendo un ideal buscado y una realidad precaria hasta que el Príncipe de paz inaugure su reino eterno. Entonces sí “lo dilatado de su imperio y la paz no tendrán límite... para siempre” (Isaías 9:6-7).—H.M.R.



R. HUNT

Cómo superar la **TENSION NERVIOSA**

RUBEN RIVERO

SALUD, dinero y amor! Tres simples palabras... y sin embargo... ¡cuánto significado! Son la expresión de los tres anhelos supremos de la humanidad. Y el de mayor significado de los tres,

pese a la atracción que puedan ejercer los otros, es el anhelo de salud. He ahí la mayor búsqueda del ser humano: ¡Salud! ¡Salud física y espiritual!

Mas hemos de reconocer que, pese a la vehemencia con que se desea e inclusive el esfuerzo con

que se la busca, es una realidad ausente para multitudes de personas en este mundo. Y más aún que por las enfermedades, la humanidad está aquejada por los problemas emocionales, de entre los cuales mencionaremos uno en forma especial: la tensión

Las presiones de la vida moderna y el espíritu competitivo desencadenan serios problemas emocionales. La solución debe encararse a nivel físico, psíquico y espiritual.



E. FUENTEALBA

una unidad indivisible, de tal manera que no se pueden separar en su accionar, así como es imposible la división de los tres aspectos básicos del ser humano: biológico, psíquico, trascendente.

Pero más que el problema, consideremos la solución. ¿Hay remedio para la tensión nerviosa? Sí, lo hay. ¿Cuál? Veamos.

Dada nuestra constitución humana, bio-psico-trascendente, y que la tensión afecta a cada uno de estos aspectos, la solución debe abarcarlos también en forma integrada.

Aspectos biológicos

La agitación de la vida moderna, con sus "filas" en espera de vehículos de transporte público, o "congestionamiento" si se va en automóvil propio, la esclavitud del horario, el bullicio del trajinar callejero, en muchos casos el trepidar de las máquinas en los lugares de trabajo, la radio, la televisión, la música estridente... consumen la energía física, congestionan la circulación sanguínea, deprimen psicológicamente, producen nerviosismo. ¿Resultado? ¡Tensión!

¿Cómo podemos enfrentar esta situación y superar dicha tensión?

1. Haciendo uso sabio de lo que se ha dado en llamar la "trilogía natural": aire, agua y sol. Estos elementos, constituyentes indispensables de la vida humana, el Supremo Creador los ha prodigado abundantemente en la naturaleza y espera que los usemos sabiamente. Por ello debemos cultivar el hábito de respirar en forma profunda, diafragmal, ventilando los pulmones y oxigenando la sangre, lo cual produce sosiego y aplaca el nerviosismo. Pasar el mayor tiempo posible al aire libre proporciona el beneficio de la luz solar, que es imprescindible para proveer al ser humano de su acción vivificante. La utilización del agua en forma abundante también es necesaria, por fuera en la

nerviosa.

¿Por qué la tensión nerviosa se ha convertido en un mal mundial? La salud y el bienestar, ¿no son acaso derechos humanos, según lo reconocen todas las legislaciones políticas? Basta para comprobarlo notar que toda nación tiene un Ministerio de Salud y Bienestar. Por otra parte, ¿no es también un deseo divino, que los seres humanos gocen de salud? Tal es lo que expresan las Sagradas Escrituras: "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud,

así como tu alma está en prosperidad".¹

¿Por qué entonces hay tantas personas que viven inseguros, temerosos, angustiados, en una palabra, tensos?

Las respuestas pueden ser muchas y las causas aparentemente diversas, pero en definitiva, la razón es una: "No se vive de acuerdo con los principios de la naturaleza; no se respetan las normas sociales, ni se acatan las leyes divinas". Estos elementos, principios naturales, normas sociales y leyes divinas constituyen

limpieza y por dentro unos seis vasos diarios.

2. Realizar ejercicio. Para que el ejercicio sea benéfico debe realizarse en forma metódica, por lo menos cuatro días por semana. El tiempo que durará el ejercicio depende de su tipo, de la intensidad y la velocidad con que se lo practica, etc. Hay sin embargo un principio general aplicable a la mayor parte de los casos: ejercitarse hasta que se comience a transpirar perceptiblemente. "Además de aclarar la mente, el ejercicio disminuye la tensión emocional. En consecuencia ..., puede ayudarle a relajarse, a tener una mejor autoimagen, y a tolerar mejor las tensiones de la vida".²

3. Mantener una dieta balanceada, nutritiva y apropiada para el organismo. "Si uno come en forma adecuada, puede poner en práctica más fácilmente las reglas higiénicas sobre el descanso, el ejercicio, la buena postura y aun sobre la respiración profunda".³ Y el dominio del apetito es uno de los mejores métodos para el fortalecimiento de la voluntad, elemento de primerísima importancia en el tratamiento de la tensión nerviosa.

Aspectos psíquicos

He aquí una declaración significativa de un especialista en estos asuntos: "Que los trastornos nerviosos y los desequilibrios psíquicos constituyen un problema médico-social de palpitante actualidad nos lo dicen las estadísticas oficiales de la ciencia, lo confirma la experiencia clínica en todos los niveles y lo propaga a los cuatro vientos la observación diaria de cada uno de nosotros".⁴

Para evitar este problema y hacer frente a la tensión en el aspecto psíquico, debemos:

1. Mantener un equilibrio entre trabajo y recreación. El trabajo, en lo posible, debe resultarnos placentero, debe realizarse con diligencia, recordando que no hay mayor satisfacción que la del deber cumplido. Y luego recuperar

las fuerzas perdidas, por medio de un descanso reparador, pasatiempos constructivos, actividades que ayuden a la recuperación del organismo y a la tranquilidad de la mente, manteniendo un sano dominio propio, una actitud positiva y una disposición alegre.

2. Ejercer el autocontrol. Vivir desarrollando nuestras posibilidades y aceptando nuestras limitaciones. Realizar nuestras actividades en busca de superación propia, luchando contra nosotros mismos, y no en forma competitiva contra los demás. Un autocontrol tal produce seguridad, apacigua las inquietudes, conduce al buen entendimiento con los demás, aquieta la tensión.

Aspectos trascendentes

La vida del individuo, como lo hemos mencionado ya, tiene que ver no sólo con las bases físicas y emocionales, sino también con las espirituales. ¡Y éstas son de enorme significación! El mayor problema de tensión emotiva se debe a la inseguridad de las creencias rectoras de la vida. Cuando ignoramos de dónde venimos y no conocemos hacia dónde vamos, no podemos saber la finalidad de nuestra existencia; un sentimiento tal produce desazón, oscurece el entendimiento, limita la vida, y baja las aspiraciones de lo sublime y eterno a lo egoísta y perecedero.

Por eso es necesario:

1. Identificarnos con motivos perennes. El ser humano tiene sed de eternidad; ésta es la causa por la cual todo individuo trata de identificarse con motivos que lo sobrevivan. Algunos recurren a creaciones poéticas o artísticas;

otros, a realizaciones políticas; no pocos, a logros materiales; y muchos, a principios religiosos. Pero sólo podemos escoger con seguridad y certidumbre la causa trascendente a la cual entregarnos, mediante la sabiduría infinita del Todopoderoso.

2. Conocer la verdad. Ser capaces de analizar nuestras creencias en forma honesta, valiente y desprejuiciada. Buscar la verdad en las fuentes de sabiduría perdurable: la ciencia interpretada correctamente, la filosofía sin subterfugios ni tendencias personalistas, y sobre todas las cosas, investigar la verdad en el manantial infalible, puro y eterno de la palabra de Dios, la Santa Biblia. "Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres".⁵

De esta manera podremos vivir el presente con seguridad y mirar al futuro con confianza; cuando coloquemos nuestra vida al amparo de Cristo Jesús, él nos capacitará para hacer frente a las vicisitudes de la vida.

Escuchemos hoy sus tiernas palabras que nos dicen: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas".⁶

¡Sí! ¡Hay remedio para la tensión nerviosa! ¡Y está a nuestro alcance! ¿Lo aprovecharemos?

(1) 3 S. Juan 2. (2) Marvin Moore, *El Centinela*, agosto de 1978, p. 2. (3) J. Wayne McFarland, *Viva más y mejor*, Publicaciones Interamericanas, California, EE. UU., 1962. (4) Aldo Sapanaro, *Libérese de los trastornos nerviosos*, De Vecchi, Barcelona, España, 1974. (5) S. Juan 8:32. (6) S. Mateo 11:28-29.

Es necesario tener una dieta apropiada y practicar un equilibrio entre el trabajo y la recreación. Sobre todo interesa establecer una correcta escala de valores y cultivar una sólida fe en Dios.



NERY CRUZ

¿Usa usted las "VALVULAS de ESCAPE"?

CHARLES SWINDOLL

ALGUNOS días empiezan bien, y otros terminan bien. Pero este día tuvo ambas cosas: comenzó bien y terminó bien. Durante el día todas las actividades se deslizaron suavemente, y al anochecer marcharon mejor aún.

Como había planeado, llegué a casa antes que el juego de fútbol

del lunes por la noche hubiera comenzado, y al entrar percibí que el aroma de una exquisita sopa se deslizaba hasta la puerta de calle.

Después de haber abrazado a los niños y dado un beso a la "cocinera", me senté en mi sillón favorito, me desaté la corbata y me quité los zapatos. Nuestro pequeño perro se paseaba en el

cuarto detectando un nuevo aroma.

En el segundo piso, nuestros dos hijitos estaban jugando con un conejo y otros pequeños animales. Los chillidos de protesta de animales y humanos se podían oír a través de la escalera. Nuestra hija mayor (que por fin dejó el teléfono tranquilo) estaba al frente de la casa con una chica vecina y un par de muchachos. Nuestro hijo mayor se encontraba en su cuarto cantando con tono medio destemplado (la lluvia sigue cayendo en mi corazón) mientras el sol se despedía lentamente del día.

No hay dinero en este mundo con que se pueda comprar el sentimiento que inundó todo mi ser: un contentamiento increíble... un sentimiento profundo de plena satisfacción... un oleaje de alivio y descanso que me llenaban conforme el ruido y las ocupaciones mundanales eran apaciguadas por los sonidos y el perfume del hogar.

Aunque la lista de trabajos todavía estaba por hacerse en gran parte, el día había terminado. El mañana traería un nuevo quehacer de necesidades y responsabilidades, pero eso será mañana.

Todos nos deleitamos con la cena (agradable, por supuesto); luego vino el lavado de platos en exactamente cinco minutos (un nuevo récord de velocidad), para el cual nos movimos como balas mientras reíamos a mandíbula batiente.

¡Qué buena terapia! ¡Cuán esencial! ¡Y sin embargo, cuán raramente las familias se recrean en realidad! Es como si tuviéramos miedo de ponernos en neutro y dejar que el motor siga su trabajo.

Durante un reciente viaje por el centro del país, visité un pueblo pequeño donde la vida transcurre a paso de tortuga; pueden Uds. imaginar a ese pueblo como un grupo de personas

que se reúnen alrededor de un pedazo de metal para ver cómo se oxida.

Y le pregunté a un amigo mío que vivía allí: "¿Cómo puedes vivir aquí? ¿No te vuelve demente esta forma de vida tan lenta?"

El sonrió, y respondió: "Bien, nos ha tomado 8 meses el aflojar las tensiones. Tú debes aprender a recrearte, Chuck. Es algo que no se puede conseguir automáticamente. Ahora sí disfrutamos la vida".

He pensado mucho acerca de lo que él me dijo. Recrearse es algo que uno no puede conseguir en forma automática, sino que debe cultivarse. He aquí algunas ideas:

1. Separe en su calendario, algunas noches de cada mes, y haga planes especiales para hacer en las mismas lo que a Ud. (o a su familia) le gustaría hacer.

2. Afloje las cuerdas que lo mantienen tan seriamente atado a su trabajo. Por supuesto, hay muchas cosas que son realmente serias, pero no todas.

3. Trate de encontrar todos los días algo gracioso que lo haga reír. Y cuando ría, ¡ríase con toda el alma! Eso le ayudará a nivelar el sistema nervioso.

4. Cuando Ud. se distrae, distráigase realmente. Goce. Haga buen uso del tiempo libre. No deje que nadie lo detenga. No preste atención a las críticas por lo que Ud. hace.

Por supuesto, recibirá chispazos de aquellos que se están quemando. Pero, recuerde que una persona que está descansada, un cristiano que no vive bajo presión, se encuentra kilómetros adelante en el camino de una vida atractiva y efectiva, en relación con aquel que está rígido, siempre tenso, y que rechina cuando camina o se queja cuando habla.

Tomado con permiso del libro *Home: Where Life Makes Up Its Mind* por Charles R. Swindoll, copyright 1979 by Multnomah Press, Portland, OR 97266.

diálogo abierto

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

MADRE QUE ABRE CORRESPONDENCIA DE SU HIJA

Tengo grandes dificultades para controlar a mi hija. Creo que, como madre, debo saber con quiénes anda y dónde está en todo momento. No obstante, me perturban sus secretos. He encontrado su diario y lo leo cada día para saber qué escribe en él. También me ha parecido conveniente abrir su correspondencia antes de entregársela, a fin de evitarle problemas. Ultimamente ella se enteró de lo que estoy haciendo y se puso furiosa. ¿No le parece que sólo estaba cumpliendo con mi deber?

La felicito por el interés que se toma en la formación de su hija, pero el método usado no es el más recomendable: ha provocado y con razón el disgusto de su hija. Y si Ud. persiste, ella sólo tratará de evadir su control. En cuanto a la correspondencia, su hija fácilmente podrá encontrar muchas maneras de recibirla sin que caiga en las manos de Ud. El peligro mayor es que se eleve tal pared de separación entre Uds. dos, que su hija le pierda la confianza. En tal caso, ni siquiera hallándose ella en grandes dificultades querrá consultarla. Sería mejor que Ud., sin descuidar la vigilancia, demostrara a su hija que la considera honesta y respetable. A través de los años Ud. ha tratado de inculcarle principios rectos. Mantenga las mejores relaciones posibles para que en conversaciones ocasionales le sea posible aconsejarla y orientarla.

REDUCCION DE PESO CON POCO ESFUERZO

He oído decir que ejercicios tan sencillos como subir escaleras y barrer el piso pueden ayudar a rebajar de peso. ¿Cree Ud. que actividades físicas tan sencillas y realizadas durante tan corto período de tiempo realmente ayudan?

Hay un número de pequeños ejercicios que Ud. puede hacer diariamente y en cualquier momento mediante los cuales puede perder cinco kilos en el año. Para algunos puede ser simplemente ir de compras caminando en

vez de usar el coche y para otros puede ser la sola acción de barrer el piso diariamente o pasar la aspiradora a la alfombra. Si sube todos los días una escalera de quince escalones en vez de usar el ascensor, puede perder también cinco kilos en el año. Por supuesto, si desea perder más peso necesitará acudir a los ejercicios más intensos como el trotar, caminar, nadar, etc.

PREOCUPADA POR PRIMERA ENTREVISTA PARA SOLICITAR EMPLEO

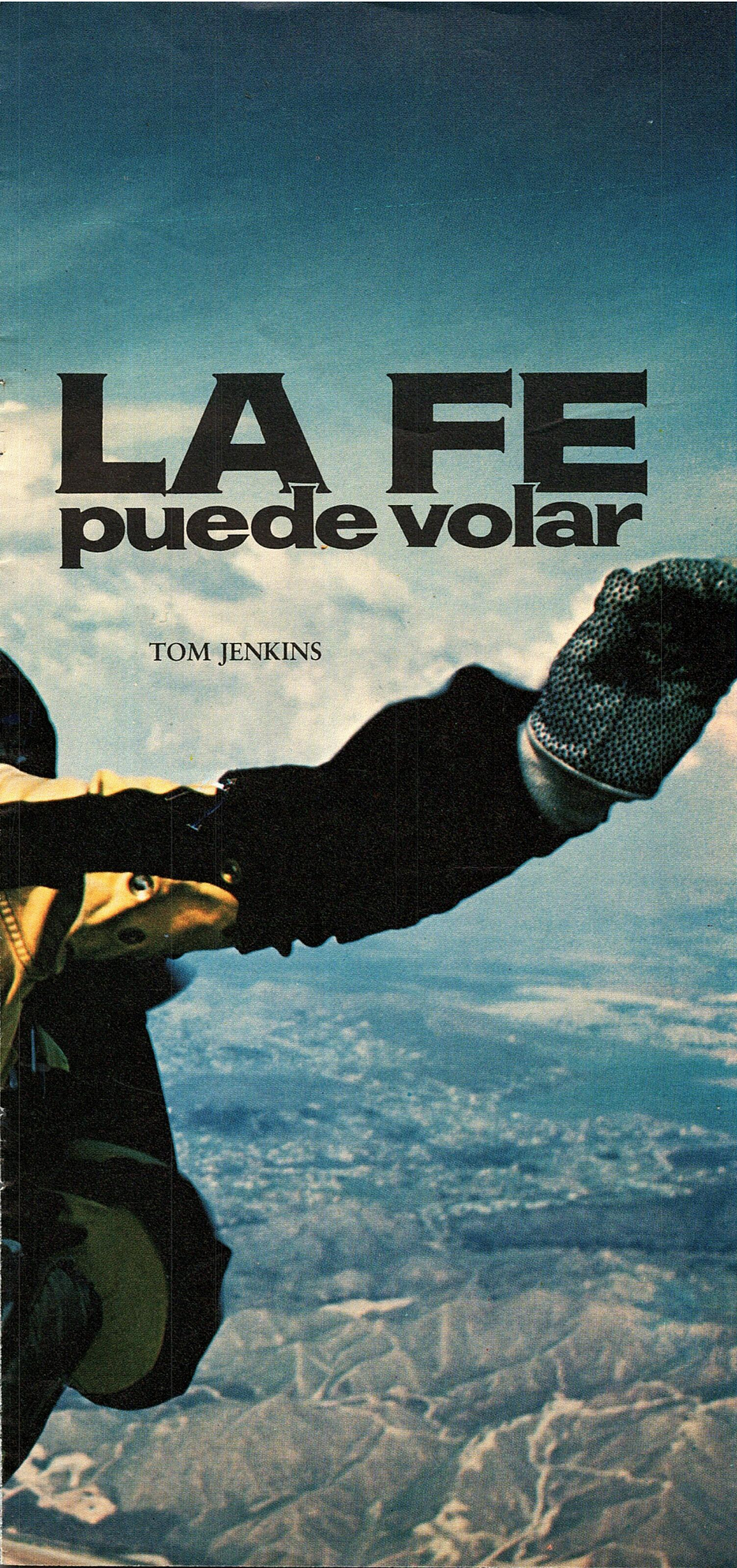
Estoy solicitando un empleo y me han dado cita para una entrevista. Será mi primer trabajo y confieso que me siento un poco nerviosa. No sé qué actitud asumir ante el entrevistador ni qué preparación debo hacer antes de ir. ¿Puede Ud. orientarme?

Cuando se va a gestionar un trabajo, la primera entrevista a que uno asiste es muy determinante. Al entrar Ud. al lugar donde va a ser entrevistada, en ese mismo instante puede quedar sellada su suerte con respecto al empleo que procura. La primera impresión que Ud. cause es tan importante o más que los diplomas o cartas de recomendación que Ud. pueda presentar.

Es realmente muy importante la actitud con que Ud. se presente. Debe mostrar confianza en sí misma. No hable con arrogancia, pero tampoco con vacilación y servilismo. La forma como Ud. vaya vestida es algo muy importante también. Su arreglo personal debe ser cuidadoso, de buen gusto, pero sin exageración. Debe actuar con cortesía; al saludar no extienda Ud. la mano primero. Espere a que se la tiendan a Ud. No se siente hasta que le indiquen hacerlo y entonces no se arrellane en el asiento como si estuviera en la intimidad de su casa, ni se siente nerviosamente al borde del asiento.

Cosas como éstas que hemos mencionado le ayudarán a causar una buena primera impresión en su entrevistador y a aumentar, naturalmente, las posibilidades de conseguir el empleo que solicita.





LA FE puede volar

TOM JENKINS

EN 1973, para un maquinista de una compañía de ferrocarriles de los Estados Unidos, que vivía en Rialto, California, con su esposa y cuatro hijos, se iniciaron tres años de agonía. Como consecuencia de una severa tensión nerviosa que exigió repetidas veces su internación en el hospital, empezó a padecer de una dolencia diagnosticada como colitis ulcerativa. Para Roberto Kidwell, de 47 años, la muerte era un desenlace inminente hasta el momento en que los cirujanos le extirparon 25 cm de su colon. De ese modo se convirtió en un ostomizado.

Un ostomizado necesita portar una bolsita externa o un recipiente aplicado a su cuerpo para recoger los desechos, debido a que el proceso normal de eliminación no puede funcionar. Esta dolencia puede ocurrir en cualquier edad, incluso en criaturas recién nacidas cuyos médicos han descubierto la necesidad de una cirugía inmediata. Las ostomías se efectúan como consecuencia de la colitis, de la enfermedad de Crohn, del cáncer, de ciertas heridas, o por defectos congénitos, y sólo en los Estados Unidos se realizan anualmente unas 110.000 cirugías de este tipo.

En casi todos los casos, los pacientes enfrentan serios problemas de adaptación emocional y social. Es común que experimenten depresión, con un elevado porcentaje de suicidios, debido a que los pacientes ostomáticos de mentalidad pesimista creen a menudo que tendrán que alterar completamente todos sus hábitos de vida.

El saber que en los Estados Unidos vive un millón y medio de ostomizados no le proporcionó ningún consuelo a Roberto Kidwell. Al contrario, él experimentó el espectro habitual de temores: el temor al olor, a pasar por situaciones embarazosas, el temor a lo que las personas pensarían de él, y además en forma especial el de que

CORTESÍA DE ROBERTO KIDWELL

no podría continuar practicando actividades físicas y participando en deportes, que tanto le agradaba.

La fe aleja el temor.

“Comencé a darme cuenta de lo que significa estar con vida —dijo él— y doy gracias a Dios por la oportunidad que me ha concedido”. Poco después Kidwell regresó a su trabajo y además, gradualmente, comenzó a participar en actividades de carácter social y en una variedad de deportes.

En sus actividades se hizo miembro de la Sociedad de Ostomizados, de la Sociedad Cancerológica Americana, y de la Sociedad de Jóvenes Exploradores (Boys Scouts), trabajando como voluntario.

El siguiente año compró un planeador mecánico desarmado, lo armó y aprendió a volar con él. (El haber aprendido a pilotear un avión con anterioridad a su enfermedad, le ayudó mucho.) El periodista local Floyd Rinehard describió esta máquina insólita como “un aparato primitivo de la historia de la aviación”. A ello agregó: “El armazón simple y liviano, con alas y cola recubiertas de tela, y con un motor parecido al de una cortadora de césped, dio la impresión de ser un avión semejante al de los hermanos Wright, en Kitty Hawk”.

Una de las hazañas de Kidwell que sorprendió grandemente a los espectadores y recibió mucha publicidad fue la de volar, el 2 de octubre de 1980, con su asombroso planeador hasta el edificio de la Corte Municipal de Fontana, California, donde aterrizó sobre el césped frente al edificio, para presentarse en una sesión de justicia, tras lo cual hizo que los tres jueces firmaran su registro de vuelo.

La brillante energía de Kidwell es el resultado de su dedicación a Dios. “Siento que ha habido una razón para que tuviera colitis ulcerativa y fuera sometido a una ostomía; y la razón es que Dios tiene una tarea para que yo realice. Y ahora, mi

propósito es ayudar a otros pacientes ostomizados o que padecen cáncer”, dice él.

Kidwell quiere mostrar a otras personas cómo es posible gozar la vida y no restringir las posibilidades de acción, pese a las limitaciones que producen los padecimientos mencionados. Notemos su testimonio personal: “Creo que la operación de ostomía fue una bendición de nuestro Señor, no sólo porque me salvó la vida, sino porque me ayudó a conocer a Dios de una nueva manera”. El reconoce que antes de su enfermedad no había estado tan interesado en ayudar a sus semejantes como lo está ahora.

Su enfermedad también le ayudó a contemplar el firmamento. Aunque Kidwell, antes de su operación, había aprendido a lanzarse al espacio con paracaídas, después de la misma se dedicó con toda su alma y corazón a la práctica de este deporte audaz. Al cumplir 52 años, quiso celebrar su cumpleaños y, al mismo tiempo, la liberación del prisionero de Irán número 52, que tuvo lugar el mes de febrero del año 1981. Con ese objeto, planeó saltar en paracaídas 52 veces, desde el amanecer hasta la puesta de sol. Aunque ese día hizo catorce saltos impresionantes, —todo un récord—, por motivo de problemas que tuvieron los que le ayudaban a empacar los paracaídas no pudo alcanzar su blanco.

Kidwell practica el “clavado en el aire” (sky diving), que es uno de los deportes más difíciles; esta caída libre, a unos 190 kilómetros por hora, requiere confianza, coordinación, sincronización y, por supuesto, un mínimo de errores. A principios de septiembre de 1981, Kidwell fue fotografiado realizando una de estas proezas aéreas, por otro paracaidista que también estaba cayendo con el paracaídas cerrado.

Además del “picado aéreo”, Kidwell sigue piloteando aviones. El 16 de septiembre de 1981 rompió el récord mundial registrado, haciendo 227 vuelos

en un día, despegando y aterrizando en el aeropuerto de Colton, California. Esta hazaña requirió entendimiento, energía y control, pero no significó más esfuerzo de lo que requerirá la próxima proeza que el infatigable Kidwell está planeando para un futuro próximo: Desea instalar un mecanismo automático (un sistema electrónico con el cual la operación de control se realizaría por medio de una señal de bajo poder) en su planeador motorizado, volar a una altura de 600 m, luego saltar a tierra en paracaídas, desde donde dirigiría al planeador por medio de control remoto y lo haría aterrizar.

“Yo creo que ninguna persona que está con Dios es inválida. Pero creo que esta lección la he tenido que aprender en una forma dura”, declaró Kidwell.

Acaso la experiencia de Kidwell se deba a un viejo principio. Hace 2.000 años el filósofo y dramaturgo latino Séneca, un contemporáneo de Jesús, dijo: “El fuego prueba el oro; y la adversidad, la fortaleza del hombre”. El ejemplo de Kidwell aun puede sugerir algo más, y es que la adversidad es el crisol donde se purifica la fe.

Kidwell es un hombre de Dios en acción, un hombre que sabe descansar el tiempo necesario para pensar y expresar su devoción. “Yo he tratado de hacer las cosas rectamente, ganándome la vida en forma honrada, procurando no perjudicar a nadie y ayudando a otros cuando lo necesitan, y oro diariamente suplicando a Dios el perdón de mis pecados”.

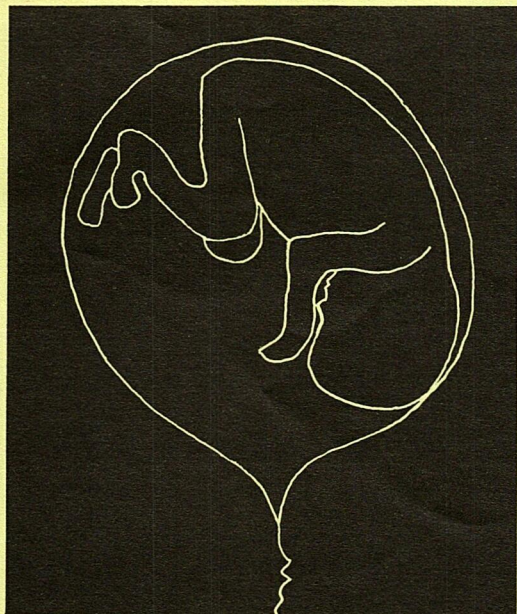
Después de sus muchas luchas personales en los últimos ocho años, Kidwell habla a veces con una sutil e inconsciente ironía: “Doy gracias a Dios por la vida hermosa que he vivido y sigo viviendo —dice—. Y pido al Señor que ayude a los que son menos afortunados que yo”.

Su adversidad personal fue lo que lo ayudó y estimuló a renovar su resolución de vivir una vida dedicada a Dios. ◇

Elección del Sexo de los Hijos

Por el Dr. J. A. VALTUEÑA

Representante de la OMS, miembro de la Sociedad Española de Médicos Escritores, presidente de la Asociación de Funcionarios Internacionales Españoles



- ¿Puede la sociedad jugar el papel de Dios?
- La genética nos acerca a una delicada decisión

DESDE hace siglos la ciencia destruye metódicamente los reductos en que se refugia la fantasía humana. Todo el mundo sabe hoy que en la determinación del sexo de los futuros hijos no influyen las fases de la luna ni el carácter dominante de uno de los cónyuges sino el modo de unión de los cromosomas de origen materno y paterno.

Pero en los últimos años la llamada ingeniería genética trata de eliminar la espera de los nueve meses (¿será niño o niña?), larga pero llena de encanto, y determinar con precisión el sexo del futuro hijo. Como es sabido, el hombre elabora dos tipos de espermatozoides, unos portadores de un cromosoma X y otros de un cromosoma distinto llamado Y; por el contrario, los óvulos de la mujer sólo contienen cromosomas X. En el momento de la fecundación, la unión de un espermatozoide X con el óvulo dará una niña (XX), mientras que un espermatozoide Y originará un niño (XY).

Mecanismos de selección

En la especie humana no se han efectuado todavía —y por fortuna, como indicaremos más adelante— experiencias de selección de los espermatozoides, pero son ya numerosas las realizadas en distintas especies animales, pues en algunas de ellas interesa más obtener hembras (favorecer la producción de leche o crías, por ejemplo) o machos (de mayor tamaño y, en

consecuencia, más carne). Así se ha observado que los espermatozoides X se desplazan más lentamente que los espermatozoides Y, y que, colocados en una solución apropiada, al cabo de una hora el 75 al 85 por ciento de los espermatozoides portadores del cromosoma Y aparecían en el fondo de la solución, mientras que los del tipo X predominaban fuertemente en la superficie.

Otro mecanismo ensayado consiste en servirse de las diferencias inmunológicas entre los espermatozoides X e Y, observadas en el ratón pero no en la especie humana. El Prof. Bennett, de la Facultad de Medicina de la Universidad Cornell, Nueva York, ha tratado de destruir selectivamente los espermatozoides Y, empleando un suero anti-Y, pero por el momento sus resultados son poco concluyentes.

Así pues, por ahora la selección del sexo es una técnica encuadrada en el terreno de lo hipotético. Ello no impide que un sector del mundo científico haya dado ya la voz de alarma, resaltando los aspectos inquietantes de cualquier método de selección del sexo.

Repercusiones psicosociales

Al elegir un varón o una hembra, el matrimonio lo haría basándose en su peculiar apreciación de las funciones del hombre y de la mujer en la familia y en la sociedad. En el supuesto, que podría perfecta-

mente convertirse en realidad, de que el hijo no satisficiera plenamente las esperanzas en él depositadas, los padres sentirían una profunda frustración y mostrarían hacia los defectos del hijo una marcada intolerancia.

La situación económica y las estructuras sociales de cada país podrían provocar el nacimiento de un exceso de niños o de niñas. La alteración demográfica que ocasionaría en un país una mayoría de hombres o de mujeres repercutiría en su economía, en sus instituciones y en sus costumbres. Además se agravarían las desigualdades sociales existentes entre los dos sexos, pues el grupo minoritario sería sobrevalorado o dominado por el otro grupo.

Según una encuesta efectuada por Ch. F. Westoff y R. R. Rindfuss entre 5.981 mujeres casadas de los Estados Unidos, en caso de poder elegirse el sexo, el primer hijo sería de preferencia varón, y el segundo una hembra, lo que probablemente modificaría el perfil general de la sociedad.

Resulta alentador observar que la mayoría de las madres interrogadas en esa encuesta se mostraron contrarias a la idea de elegir el sexo de sus hijos. Ello prueba que todavía son muchas las mujeres que desean pasar la ilusionada incertidumbre de las embarazadas de hoy, sin que la ciencia intervenga para nada en el color que darán a la canastilla del bebé. ♦



LIBERACION DE LA CARCEL de la CULPA

Dr. FERNANDO CHAIJ

SE HA sentido Ud. más de una vez abatido, triste y hasta angustiado después de hacer o decir algo que no hubiera querido realizar o expresar por nada del mundo? ¿Lo ha atribulado el sentimiento de culpa durante días después de una discusión airada en que Ud. perdió la paciencia o después de participar de un placer inmoral? Este breve artículo aspira a infundirle consuelo y buen ánimo.

A pesar de todo lo negativo que pueda decirse del sentimiento de culpa, éste no es del todo malo o desfavorable. Aunque esto no nos tranquilice del todo, la culpa es una vivencia universal y saludable que aflige a todos los seres humanos, por lo menos a los que conservan un sentido de responsabilidad y sensibilidad espiritual.

Según la Biblia, “no hay justo, ni aun uno”, “por cuanto todos pecaron”. Por lo mismo, todos los seres humanos experimentan a menudo la tristeza que les imponen su culpabilidad, sus errores y pecados.

Pero esa condición anímica resulta muy benéfica para quien sabe canalizarla para el bien. La conciencia es un juez muy severo para uno, porque el Espíritu Santo nos habla por medio de ella para convencernos de que hemos obrado mal. Jesús mismo anticipó que “cuando él venga [el Espíritu Santo, al cual él enviaría después de su ascensión], convencerá al mundo de pecado” (S. Juan 16:8).

Por otra parte, el sentido de culpa no es malo, porque existe un método sencillo, seguro e infalible para liberarse de él. Es cierto que mientras lo experimentamos, nos sentimos presos en una cárcel oprobiosa. Pero no es menester que quedemos allí.

Cientos de reclusos tratan de escapar todos los años de las cárceles de nuestra nación. Pero cuando un preso escapa ilegalmente de la cárcel, no

puede vivir en paz. Es sólo un prófugo de la justicia, y debe andar constantemente escondiéndose. Además, su conciencia lo sigue afligiendo, y no disfruta de paz, ni física ni mental.

Sin embargo, cuando ese preso es indultado, o declarado por las autoridades legal y jurídicamente libre, sale de la cárcel por derecho, con la frente alta, y lo hace con toda naturalidad.

Escapes ineficaces

Miles de personas en este mundo prueban diferentes procedimientos para escapar ilegalmente de la cárcel de la culpa, pero eso no les reporta tranquilidad ni alivio. Algunos buscan la bebida, otros las drogas, y aun otros la actividad exagerada en alguna tarea ilícita. Pero ninguno de estos caminos trae una recompensa valiosa. Quien se entrega a la bebida o a la drogadicción, cuando en los momentos de sobriedad vuelve a encontrarse con su conciencia se siente en una condición más desesperada que antes, como el preso prófugo a quien las autoridades vuelven a aprehender.

Otros buscan a un psiquiatra, a un psicólogo o a un confesor humano, pero por más que le abran el alma a una persona de carne y hueso como ellos, tan falible e impotente como ellos mismos, o tal vez aún más, no encuentran alivio, porque ningún ser humano puede librarnos de la culpa.

Aun otros recurren a las buenas obras o a actos meritorios para compensar por la culpa. Lo triste del caso es, sin embargo, que ninguna cantidad de buenas obras, penitencias o actos meritorios es capaz de borrar la mancha de los pecados pasados. El profeta bíblico escribió: “Aunque te laves con lejía, y amontones jabón sobre ti, la mancha de tu pecado permanecerá aún delante de mí, dijo Jehová el Señor” (Jeremías 2:22).

La única liberación segura

Hay un solo recurso para hallar la limpieza del pecado, la justificación y el perdón: la sangre de Jesucristo, el Hijo de Dios, que murió por nosotros. “La sangre de Jesucristo su Hijo —enseñó el apóstol San Juan— nos limpia de todo pecado” (1 S. Juan 1:7). Y San Pedro explica: “Llevó él mismo [Cristo Jesús] nuestros pecados en su cuerpo sobre el madero [la cruz], para que nosotros, estando muertos a los pecados, vivamos a la

nuestra conciencia, ni pueden darnos paz. El perdón y la justificación son un “don [o regalo] de Dios”. Es solamente “por gracia”, es decir gratuitamente, por un favor inmerecido de Dios, y “por medio de la fe”, o sea por nuestra fe en Cristo Jesús como nuestro Salvador, como “sois salvos”. Estamos así libres de la culpa, estamos en paz con Dios y con los hombres. San Pablo recalca: “Justificados [hechos justos, libres, sin culpa], pues, por la fe, tenemos paz para con

Algunos quieren librarse del remordimiento entregándose a la bebida o a las drogas. Otros buscan a un psiquiatra o pretenden compensar sus faltas mediante buenas obras y penitencias. Hay sin embargo otro recurso mucho más eficaz.

justicia; y por cuya herida fuisteis sanados” (1 S. Pedro 2:24). “El, herido fue por nuestras rebeliones —agrega Isaías—, molido por nuestros pecados ... y por su llaga fuimos nosotros curados” (cap. 53:5). San Pablo declara: “Siendo justificados gratuitamente por su gracia, mediante la redención que es en Cristo Jesús” (Romanos 3:24).

Ahora bien, ¿por medio de qué procedimiento se logra que el Señor Jesús aplique los méritos de su muerte expiatoria a nuestra vida, para que nuestros pecados queden perdonados y eliminada nuestra culpa? En otras palabras, ¿cómo obtiene el hombre la justificación y el perdón?

He aquí la respuesta clara: “Por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es [un] don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe” (Efesios 2:8-9).

En este pasaje el apóstol San Pablo enseña claramente que “las obras” no pueden justificarnos: no pueden liberar

Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo” (Romanos 5:1).

La parte humana del proceso

Pero alguien querrá insistir en conocer qué le toca hacer al hombre para que ese maravilloso proceso de limpieza y liberación se realice, y sintamos el descanso que anhelamos de la culpa. El camino está claramente indicado en las Escrituras. El hombre necesita *arrepentimiento y confesión*.

“Arrepentíos”, fue la respuesta que San Pedro le dio a la multitud que preguntó: “Varones hermanos, ¿qué haremos?” (Hechos 2:37-38). ¿Qué es el arrepentimiento? Es: 1) convicción del pecado; 2) pesar por el mismo (sentido de culpa); 3) deseo de abandonarlo.

Cuando el Espíritu Santo induce en una persona este saludable sentimiento, y *ella responde*, se produce el proceso de la justificación y el perdón. Y ¿cómo responde el hombre al arrepentimiento? Por medio de

la confesión a Dios y el pedido de perdón.

He aquí la consoladora y terminante promesa divina: "Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad" (1 S. Juan 1:8-9).

¿Cómo se hace la confesión? La Biblia explica que se hace mediante la oración personal, o sea el diálogo secreto con Dios, directamente con nuestro Padre celestial, sin otro intermediario fuera de Cristo. Cuando media una ofensa o daño inferidos a un semejante, es menester hacer primero la confesión a nuestro prójimo perjudicado, y en cuanto sea posible, cualquier reparación a que hubiere lugar.

El problema es que a veces no queremos convencernos de que este método tan sencillo es realmente eficaz, es decir, no estamos persuadidos de que Dios nos ha perdonado. Pero la eficacia del procedimiento requiere fe y confianza en las promesas infalibles de Dios, y la aceptación de las declaraciones de Jesús y los apóstoles.

Y para que no hubiera en nuestra mente ninguna sombra de duda sobre la certidumbre de la promesa, las Escrituras presentan una cantidad de casos de personas que cometieron graves pecados, y que tuvieron el testimonio de haber sido totalmente liberados de la cárcel de la culpa.

Amigo lector: el Señor nos dice a mí y a ti: "Al que a mí viene, no le echo fuera" (S. Juan 6:37). "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da" (S. Juan 14:27).

Cristo, la fuente suprema de paz y perdón, está hoy esperándonos con los brazos abiertos. Quiera Dios que nadie que lea estas líneas permanezca en la cárcel de la culpa, sino que vaya a Jesús, y halle completa liberación, paz, perdón y alegría. ◇

¡Por Fin!!!

Por fin...

En el día de mi bautismo

Por fin llegaste

*hasta el fondo de mi alma solitaria;
hasta mis densas lobregueces penetraste,
mis múltiples pecados perdonaste
y enjugaste mis lágrimas de paria.*

Por fin...

Por fin calmaste

*la tortura de mis penas y mis males,
lavando mis intensas amarguras
y mis pasiones insólitas e impuras
con el milagro de las aguas bautismales.*

Por fin...

Por fin Señor,

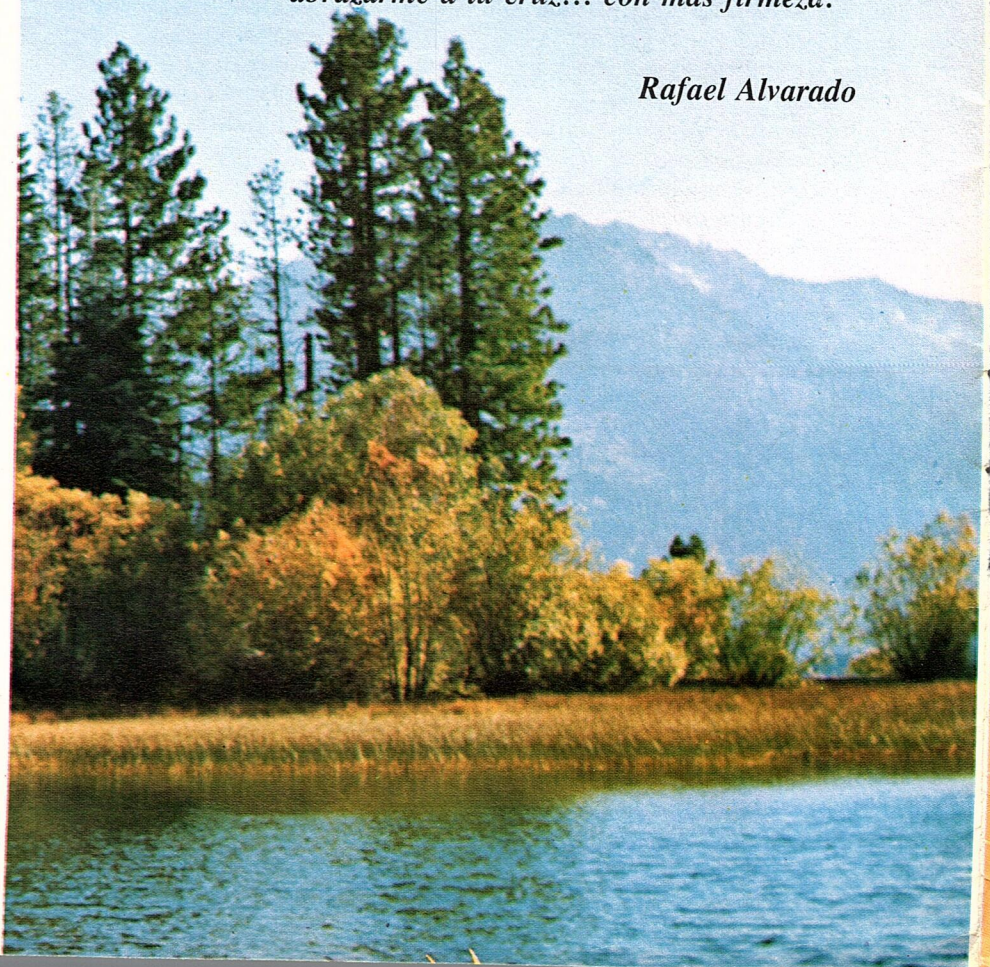
*hoy con tu inmenso amor mi senda alumbra
vivificando mi alma arrepentida,
y desterrando para siempre de mi vida
al rey de la maldad y las penumbras.*

Y yo... Por fin,

por fin, Señor, por fin...

*inclinando reverente la cabeza
y esperando tu regreso jubilante,
ya podré desde esta fecha en adelante,
abrazarme a tu cruz... con más firmeza.*

Rafael Alvarado



**Presidente
del Consejo Editorial**
HUMBERTO M. RASI

Director
TULIO N. PEVERINI

EDICION ESPAÑOLA

Jefe de redacción
ANDRES TEJEL

Redactor
FRANCESC X. GELABERT

Diagramación
JOSEFINA SUBIRADA

EDITA

EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - Madrid-3

AÑO 87 — Núm. 1

Imprime
GRAFICAS MARCAR

Copyright 1983, Safeliz
Publicación editada
con permiso de PPPA

Dep. Legal: M-11126-1983

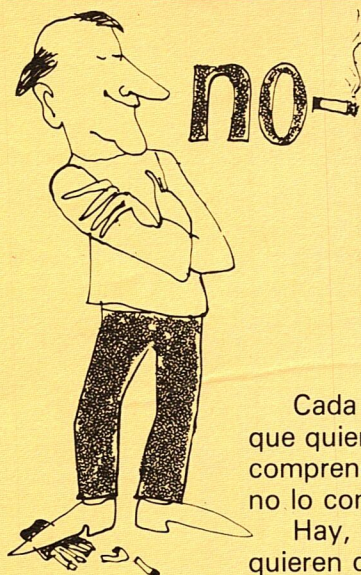
Revista mensual con una difusión media de 600.000 ejemplares en español (edición hispanoamericana y española), inglés, francés, portugués y holandés.

Sustituir el amor propio con el amor a los demás, es cambiar un insufrible tirano por un buen amigo.

CONCEPCION ARENAL

De todas las reacciones posibles ante una injuria, la más hábil y económica es el silencio.

SANTIAGO RAMON Y CAJAL



¿DEJAR DE FUMAR?... ¡AHORA PUEDE CONSEGUIRLO!

Cada día son más numerosas las personas que quieren abandonar el hábito de fumar, pues comprenden lo pernicioso que es, pero muchas no lo consiguen aunque lo intentan.

Hay, sin embargo, esperanza para los que quieren de veras abandonar el tabaco.

El internacionalmente conocido Plan de Cinco Días Para Dejar de Fumar, es ya también popular en toda España, y miles de españoles, igual que infinidad de extranjeros, gracias a este plan han conseguido el definitivo divorcio con Doña Nicotina.

Lo mejor del sistema es que no exige ningún gasto extra ni el consumo de ningún medicamento y que su efectividad es siempre superior al 75 por ciento.

El gobierno del País Vasco ha patrocinado este plan y más de tres mil quinientas personas, en distintas poblaciones de esa comunidad autónoma, dejaron de fumar gracias a él. Eso representa un éxito del 85 por ciento en relación a los asistentes a dichos planes de cinco días.

El doctor Javier Aizpiri, director del Centro Coordinador de las Drogodependencias del País Vasco, dijo durante una de las sesiones de este plan celebrada en Bilbao a principios de febrero de 1983: «Habéis venido a seguir un curso que es muy serio. Debéis considerar todo cuanto se os diga y ponerlo en práctica. Es el mejor método conocido para dejar de fumar».

Ramón Sánchez Ocaña, el conocido comentarista de temas de salud de TVE, en su obra, de igual título que el popular programa televisivo, *Más vale prevenir*, dice explícitamente que si alguien desea dejar de fumar, lo mejor es que siga el método de la Liga Internacional de Temperancia (LIT), el Plan de Cinco Días.

Si algún lector desea información sobre fechas y lugares donde se celebrarán planes de cinco días, o cómo seguir el plan individualmente si no puede asistir, diríjase a la LIT/Cuevas, 23/Madrid-29.

PROTECCION COMPLETA PARA SU FAMILIA...A SU ALCANCE

LA MADRE Y EL NIÑO. Por los Dres. Isidro Aguilar y Herminia G. de Aguilar

Dos grandes tomos —1.132 páginas profusamente ilustradas— con interesante e instructiva lectura relacionada con los numerosos y delicados aspectos de la anatomía y fisiología de la mujer, del embarazo y del nacimiento. Además, todo lo que la madre necesita saber para dar a sus hijos los cuidados necesarios para su bienestar físico y mental.

TRATADO PRACTICO DE MEDICINA MODERNA. Por los Dres. Isidro Aguilar y Herminia G. de Aguilar

El mantenimiento de la buena salud de toda la familia es una responsabilidad que los padres amantes y dedicados no pueden eludir. ¿Qué hacer cuando alguien se enferma en el hogar, o en caso de accidente o emergencia? Esta útil obra de 718 páginas y con muchas ilustraciones, tiene la respuesta.

**Recuerde: Las emergencias llegan
sin aviso. Por eso, adquiera estas obras
para estar preparado.
Así podrá proteger a
su familia.**

EDITORIAL SAFELIZ
Aravaca, 8 - Madrid-3

Sírvanse enviarme información, sin compromiso por mi parte, de las siguientes obras:

- ☐ LA MADRE Y EL NIÑO
- ☐ TRATADO PRACTICO DE MEDICINA MODERNA

Nombre

Calle n.º piso

Población Provincia

