

Mayo 87

El CENTINELA

- *COMO ESCAPAR DE UNA AVENTURA AMOROSA*
- *LA COMUNICACION EN LA FAMILIA*
- *¿ES POSIBLE SER AMADA A CUALQUIER EDAD?*



Mayo 87



Cristo en el Hogar

“¿NO HABEIS leído que el que los hizo al principio, varón y hembra los hizo, y dijo: Por esto el hombre dejará padre y madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne? Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre”.¹

Esta fue la respuesta que Cristo dio a sus opositores cuando maliciosamente le preguntaron: “¿Es lícito al hombre repudiar a su mujer por cualquier causa?”

Ellos lo hacían basados en una disposición transitoria de Moisés; pero Cristo, como creador y fundador del hogar,² los llevó directa e inmediatamente a la fuente y origen del hogar.

El cuidado y la ternura de Cristo por el hogar podemos captarlos aún más por el simbolismo que establecen las Sagradas Escrituras: Cristo es el esposo, y la iglesia es su esposa. “Y te desposaré conmigo en justicia, juicio, benignidad y misericordia. Y... conocerás a Jehová”. “Pues os he desposado con un solo esposo, para presentaros como una virgen pura a Cristo”. “Gocémonos y alegrémonos y démosle gloria; porque han llegado las bodas del Cordero [Cristo], y su esposa [la iglesia] se ha preparado”.³

La actitud de Cristo hacia el hogar podemos descubrirla observando cómo actuó en determinadas circunstancias relacionadas con el hogar. En una ocasión memorable —relacionada con la respuesta mencionada que Cristo dio a sus opositores— unas madres se acercaron tímidamente a Jesús para que bendijera a sus hijitos; pero sus discípulos las despidieron ásperamente. Entonces Cristo los reprendió diciéndoles: “Dejad a los niños venir a mí, y no se lo impedáis; porque de los tales es el reino de Dios... Y tomándolos en los brazos, poniendo las manos sobre ellos, los bendecía”.⁴

Una destacada escritora religiosa hace este comentario: “Jesús siempre amó a los niños. Aceptaba su simpatía infantil y su amor franco y sin afectación. La agradecida alabanza de los labios de ellos era música para sus oídos y refrigeraba su espíritu... Dondequiera que fuera el Salvador, la benignidad de su rostro y sus modales amables y bondadosos le granjeaban el amor y la confianza de los niños...”

“Tomó a los niños en sus brazos, puso las manos sobre ellos y les dio la bendición que habían venido a buscar.

“Las madres quedaron consoladas. Regresaron a sus casas fortalecidas y bendecidas por las palabras de Cristo... El es tan ciertamente el ayudador de las madres hoy como cuando reunía a los pe-

queñuelos en sus brazos...”

“El que dijo: ‘Dejad a los niños venir a mí, y no los impedáis’, sigue invitando a las madres a conducir a sus pequeñuelos para que sean bendecidos por él. Aun el lactante en los brazos de su madre, puede morar bajo la sombra del Todopoderoso por la fe de su madre que ora...”

“Cuando Jesús dijo a sus discípulos que no impidiesen a los niños que fueran a él, hablaba a todos los que vivirían en todos los siglos: a los dirigentes de la iglesia, a los ministros y sus ayudantes y a todos los cristianos. Jesús está atrayendo [ahora] a los niños, y nos ordena: ‘Dejad a los niños venir a mí’. Es como si dijera: ‘Vendrán a mí si no se lo impedís’”.⁵

Jesús no comenzó su ministerio en la tierra haciendo asombrosos milagros en presencia de las multitudes, sino asistiendo a unas bodas en Caná de Galilea. Y allí, quietamente, para alegría de todos los presentes convirtió el agua en vino. La presencia de Cristo en el hogar siempre cambiará las tristezas en alegrías y satisfará todas las necesidades del alma y del cuerpo.

Cristo siente un intenso e irresistible anhelo de entrar en el hogar. Su amor por sus hijos terrenales supera todos nuestros cálculos. “¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque olvide ella —responde Cristo por medio de su profeta—, yo nunca me olvidaré de ti. He aquí que en las palmas de las manos [sus heridas en la cruz] te tengo esculpida; delante de mí están siempre tus muros”.⁶

Los niños son atraídos a Cristo por medio del ejemplo de sus padres y también por el conocimiento que se les imparta de su Palabra. Los padres encontrarán en la Biblia fuerza y sabiduría para ellos, y conocimiento útil y constructivo espiritualmente para sus hijos. Podríamos parafrasear la orden de Jesús de esta manera: “Dejad que los niños se deleiten en mi Palabra, y no se lo impedáis ni por pereza ni por descuido. Porque mi Palabra los conducirá a mí, y así los capacitará para entrar en el reino de los cielos”.

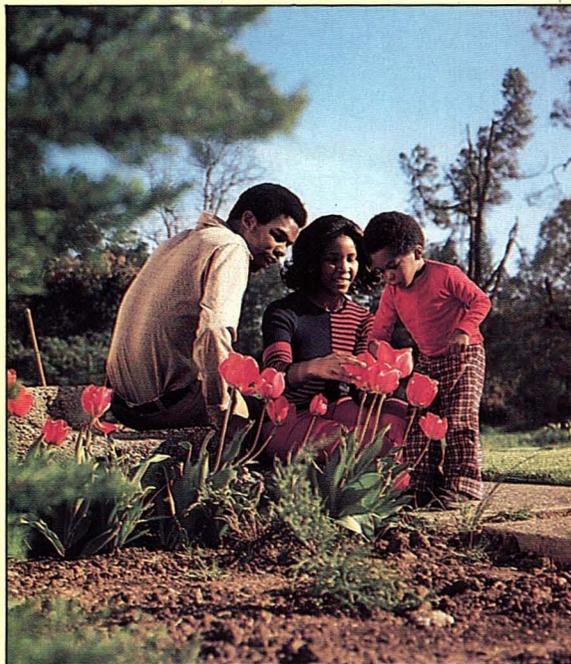
Si deseamos que Cristo entre en nuestros hogares, tenemos que abrirle la puerta de nuestros corazones. El está tocando a la puerta. Si le abrimos, tendremos un banquete de gozo y alegría, pues esta es su promesa,⁷ y sus promesas nunca fallan.—J.J.S.

(1) S. Mateo 19:1-8. (2) Génesis 2:21-24; S. Juan 1:3. (3) Oseas 2:19-20; 2 Corintios 11:2; Apocalipsis 19:7-8. (4) S. Marcos 10:13-16. (5) Elena G. de White, *El Deseado de todas las gentes*, pp. 472-473, 476. (6) Isaías 49:15-16. (7) Apocalipsis 3:20.

J. M. Torres

Para que haya una auténtica comunicación en la familia no sólo debemos desarrollar habilidades; sobre todo hemos de actuar guiados por un espíritu de servicio y una actitud desinteresada.

Dr. EMILIO GARCIA-MARENKO



Cinco habilidades fundamentales para

La Comunicación en la Familia

LOS consejeros familiares dan cada vez mayor importancia al tema de la comunicación en las relaciones hogareñas. Saber comunicarse es muy importante para el éxito de dichas relaciones, pues la comunicación es el vehículo para resolver los problemas y para sentar las bases de la intimidad que tanto enriquece a la vida familiar.

El punto de partida de una comunicación efectiva es el aprendizaje de ciertas habilidades fundamentales. Son cinco habilidades muy sencillas, pero si se utilizan en forma correcta, facilitan la interacción y fortalecen los vínculos de afecto familiar.



La primera de estas habilidades es transmitir mensajes claros, precisos y armoniosos. La importancia de la claridad en la comunicación es ilustrada por el caso de José y Alicia. Esta pareja de mediana edad pasó una tarde agradable haciendo compras. Cuando regre-

saban a casa, Alicia preguntó: "José, ¿no te gustaría detenerte en un restaurante para comer?" Su esposo respondió: "La verdad es que no tengo hambre. Preferiría llegar pronto a casa". El semblante de Alicia cambió. Poco después José notó en ella un extraño silencio y aparente enojo. Le preguntó qué ocurría, y ella le contestó: "¡Descarado! ¡Así que no sabes qué pasa! ¡Egoísta! ¡Sólo piensas en ti! ¡Te pedí que nos detuviéramos a comer porque me muerdo de hambre, y te negaste a hacerlo!"

Este caso revela varios problemas de comunicación. También se puede ver que a José le faltó sensibilidad para percibir las necesidades de su esposa. Pero queremos destacar el hecho de que Alicia no habló con claridad. En vez de preguntar qué deseaba él, debió haber expresado su necesidad y su deseo con suficiente claridad para que él la entendiera.

Pareciera que muchos al hablar con los suyos actúan según este lema: "Si me amara, adivinaría lo que quiero". Pero es mejor hablar con claridad, y no hacer declaraciones o preguntas

D. TANK

ambiguas que, como en el caso de Alicia, no transmiten el mensaje que se desea comunicar.

Hay *precisión* cuando se habla en forma exacta y con el número necesario de palabras. Las muchas palabras a menudo oscurecen el sentido y dificultan la comunicación.

Un mensaje es *armonioso* cuando concuerdan las palabras, el tono de la voz y los ademanes y actitudes correspondientes. Cuando falta esta armonía se percibe falta de sinceridad o, por lo menos, una cierta inseguridad que no contribuye a asegurar el éxito de la comunicación. Es importante, pues, que haya relación adecuada entre todas las partes que componen el mensaje.



La segunda habilidad esencial de la comunicación es escuchar atentamente. Un apóstol inspirado escribió: "Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar" (Santiago 1:19). Desafortunadamente a menudo somos prontos para hablar y tardos para escuchar.

Frecuentemente nos ocurre lo mismo que a Isabel: cuando habla con sus familiares, la velocidad de sus palabras es varias veces mayor que la de cualquiera de ellos. Por esta razón no se concentra en lo que ellos dicen, sino que muchas veces utiliza el tiempo pensando en lo que va a responderles. El resultado es, obviamente, que no hay comunicación.

El caso de los esposos Valdés ilustra otro problema: el de hablar con nosotros mismos mientras pretendemos hablar

con otro. Los Valdés tuvieron una experiencia muy curiosa al hablar con un consejero espiritual. Este les pidió que dialogaran en su presencia acerca de un problema que no podían resolver. Luego los hizo escuchar una grabación de su "diálogo". Les resultó divertidísimo descubrir que se trataba, más bien, de dos monólogos claramente distintos. Quedó claro que no se escuchaban mutuamente. Más aún, ambos parecían esperar ansiosamente cual-

afirmado que el contenido verbal representa 7 por ciento, mientras que el tono de la voz y los ademanes y actitudes constituyen, respectivamente, 38 y 55 por ciento de la totalidad.

Es, pues, muy importante desarrollar la habilidad de interpretar correctamente el significado de esos otros elementos. Es necesario que en la familia exista la disposición, por ejemplo, de mirar a los demás cuando hablamos con ellos. Así se puede "leer" lo que dicen los

El diálogo siempre da la oportunidad de expresarse y escuchar con el fin de aumentar el entendimiento, el respeto, el acercamiento, la intimidad y el amor mutuo.

quier pausa de su compañero para continuar hablando de su mensaje, el cual no tenía ninguna relación con el de su cónyuge.

Otro problema frecuente es el mal hábito de interrumpir a nuestro interlocutor. Estela está luchando con este indeseable hábito. Muchas veces su esposo comienza a decirle algo, pero ella lo completa y a menudo acierta; sin embargo, a veces lo que agrega no tiene relación con lo que él quería decirle. Por lo tanto, su comunicación matrimonial no les proporciona satisfacción y armonía.



Una tercera habilidad crucial de la comunicación es percibir correctamente los aspectos no verbales de un mensaje. Las palabras son sólo una muy pequeña parte de lo que decimos. Un investigador ha

ojos, el significado de las expresiones faciales y el mensaje que transmiten los gestos, los ademanes, los movimientos corporales, la postura y tantos otros elementos no verbales de la comunicación.



La cuarta habilidad es responder adecuadamente. Para dar una respuesta adecuada es necesario estar seguros de que hemos captado correctamente el mensaje de quien nos habla.

Los expertos recomiendan que antes de responder hagamos una declaración o pregunta indirecta en la que repitamos con nuestras propias palabras el mensaje de nuestro interlocutor. Eduardo y Rut tenían serios problemas de comunicación, y un amigo les aconsejó que antes de responder practicaran lo siguiente: utilizar expresiones como "lo que tú quieres decir

es...", u otras similares. A Eduardo la sugerencia le pareció una tontería; sin embargo, decidió probar, y descubrió que el procedimiento les daba enormes beneficios. ¿Por qué? Transmite al compañero el sentido de tranquilidad que resulta de saber que se le está escuchando con atención e interés; da la oportunidad de verificar si uno ha escuchado bien, y de descubrir que a menudo no es así aun cuando se esté seguro de haberlo logrado; da la oportunidad de corregir, aclarar, complementar o ampliar el mensaje; contribuye a controlar las emociones y a mantener la calma; y, sobre todo, abre el camino que conduce a una mejor comunicación.

Una vez que estamos seguros de que hemos escuchado bien, estaremos listos para responder. Una respuesta adecuada es una declaración clara, precisa y armoniosa de nuestra percepción acerca de la situación que nos ocupa y de nuestros puntos de vista acerca de la misma. Si se hace con el espíritu correcto, sienta las bases para el siguiente paso, con el cual se lleva a su punto culminante un episodio de auténtica comunicación.



La quinta habilidad crucial de la comunicación en la familia es dialogar. El diálogo da a los participantes la oportunidad de presentar sus opiniones y exponerlas al examen en una atmósfera de mutua aceptación. A veces es una forma de compartir con uno o varios miembros de la familia algo de sus mundos individuales. Esta es una experiencia estimulante y enriquecedora.

El diálogo a veces busca la solución de un problema o conflicto familiar; en tales casos, debe identificarse el problema, estudiar las diversas perspectivas que de él se tienen, separar y analizar todas las posibles soluciones, y concordar en cuanto a la solución que parece más acertada.

No siempre se llega a unificar criterios a través del diálogo; pero siempre da la oportunidad de expresarse y escuchar con el fin de aumentar el entendimiento, el respeto, el acercamiento, la intimidad y el amor mutuos.

Para alcanzar los objetivos más nobles de la comunicación en la familia es necesario reconocer que no basta sólo desarrollar habilidades. Debemos colocarnos en la dimensión exacta de la comunicación. La Biblia nos enseña que la cualidad suprema de las relaciones interpersonales es el desinterés, que San Pablo define así: "No mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros" (Filipenses 2:4).

El Señor Jesucristo nos dejó el ejemplo más sublime de desinterés y servicio por la humanidad, y además promete impartirnos el poder para vivir con el mismo sentir y las mismas actitudes que caracterizaron su bendita vida. Cuando él gobierna en nuestros corazones, en nuestras vidas se manifiesta esa hermosa cualidad que es la base para mostrar real honestidad, tacto genuino, cordura auténtica, verdadera sensibilidad y sincera aceptación en nuestra comunicación en la familia. ◇

El autor, doctor en Educación y especialista en relaciones familiares, es frecuente colaborador de EL CENTINELA.

"DEJAD A LOS NIÑOS VENIR A MI"

VIOLACION DE MENORES

El hermano de un senador del Estado de Florida fue sentenciado a diez años de trabajos forzados por violar a su sobrina de 8 años.

- Las investigaciones acerca de la violación de menores han demostrado que en la mayoría de los casos estas violaciones son cometidas por alguien conocido de la víctima: miembros de su familia, vecinos, amigos y niñeras.

- Algo para pensar: 96 por ciento de las prostitutas menores de 18 años afirmaron que habían sido violadas sexualmente en sus propios hogares.

MADRE SOSPECHOSA POR LA MUERTE DE SUS NUEVE HIJOS

Una mujer del Estado de Nueva York fue arrestada en re-

lación con el asesinato por sofocación de su hijita de tres meses de edad. La niña era la novena criatura de esta señora que moría en forma misteriosa desde 1972. Las edades de las muertes de los pequeños oscilaban entre siete días y cuatro años.

CONFLICTOS ENTRE TRABAJO Y FAMILIA

Una encuesta de la revista *Newsweek* reveló que 35 por ciento de las madres que trabajan no creen que están cumpliendo adecuadamente sus deberes como madre. Sin embargo, 71 por ciento de las madres que permanecen en sus hogares desearían trabajar afuera.

Entre las mujeres que integran la fuerza laboral de los Estados Unidos, 50 por ciento tienen hijos menores de tres años y 70 por ciento tienen hijos entre seis y trece años de edad.

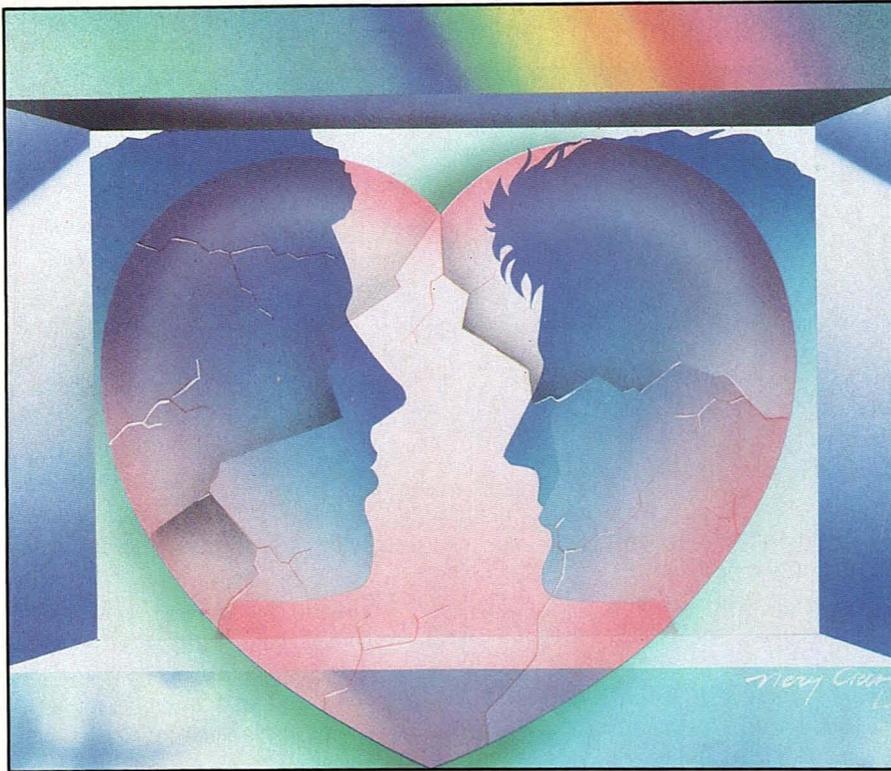
CRISIS EN EL CUIDADO DE INFANTES

Una serie de tendencias sociales han concurrido en las últimas dos décadas para crear lo que muchos expertos describen como una crisis en la atención de los niños en los Estados Unidos. Un índice creciente de divorcios ha aumentado el número de familias con un solo padre en la casa. Hay una gran cantidad de familias que se trasladan frecuentemente de un lado al otro del país, lo que hace más difícil que los abuelos colaboren en la atención de los niños; y como se sabe, en estas últimas décadas ha habido un gran aumento de mujeres que trabajan fuera del hogar. Patty Siegel, una especialista en el cuidado de infantes, declaró recientemente que este es un problema que afecta a la gran mayoría de los hogares de dicho país.

Estos datos forman parte de la evidencia que señala a los niños y jóvenes como víctimas de los cambios sociales y la desintegración moral actuales. Para muchos de ellos la dichosa experiencia de una infancia inocente y provechosa se ha convertido en una pesadilla de sufrimiento y desorientación. Los divorcios y las necesidades económicas han obligado a las madres a trabajar, lo cual ha privado a sus hijos del apoyo moral y afectivo de un hogar.

¿Qué podemos hacer los padres para ayudar a nuestros hijos? Uno de nuestros mayores deberes consiste en protegerlos. Vigilemos celosamente las fuentes de su aprendizaje social: qué leen, qué ven en la televisión, la calidad de sus amistades. Y si llegaran a ser personalmente víctimas de alguna tragedia, debemos apoyarlos con nuestro amor y comprensión.

Sobre todo permitamos que nuestros niños conozcan a Jesús. El los ama y desea bendecirlos (S. Marcos 10:13-16). Es cierto que ni como padres ni como hijos somos perfectos, pero si encomendamos nuestro hogar a Dios, él sabrá cómo dirigir correctamente nuestros pasos. ◇



¿Cómo escapar de una AVENTURA AMOROSA?

GEORGE VANDEMAN

ISABEL y Guillermo se amaban, pero el amor se desvaneció. Ignoran cómo ocurrió, sin embargo es una realidad.

Isabel nunca pensó en ser infiel a su esposo. Ahora no puede dejar de pensar en ese otro hombre. Se debate entre sus sentimientos y su conciencia, y se pregunta: ¿Qué significa esta tentación abrumadora? ¿Será un nuevo comienzo o el fin de todo?

Las estadísticas muestran que en los Estados Unidos de 30 a 50 por ciento de las esposas y más de 70 por ciento de los esposos, le han sido infieles a sus cónyuges; y en muchos otros países el cuadro es semejante. Triste y abrumador, ¿verdad? Pero en Jesús hay ayuda y esperanza para evitar estas situaciones difíciles.

Pensemos en la aventura amorosa de Linda y Juan. A ella le atraían más otras cosas que las relaciones sexuales. Anhelaba atención, ser tenida en cuenta. Y abandonó a su indiferente esposo para ser la reina del castillo de Juan; y éste se valió del adulterio para cambiar su vida sofocante con su rezongona esposa por una liberante experiencia con Linda.

El autor es director del programa televisivo *It Is Written* y autor de numerosos libros y artículos.

María, la esposa de Gerardo, aumentó de peso después de nacer su primer hijo, y entonces parecía estar más interesada en el cuidado de su hijo que en Gerardo. Entonces él decidió cortejar a una joven soltera y vulnerable.

Roberto, un abogado de edad madura, envejecía y se preocupaba; y para hacerse la ilusión de que conservaba su juventud, enamoraba mujeres más jóvenes que él. Graciela, su secretaria, aceptó sus invitaciones. Ella estaba cansada de un esposo desatento e inmaduro, y se sintió irresistiblemente atraída a Roberto. Su aventura parecía responder exactamente a las necesidades emocionales de ambos.

Este tipo de experiencias —no importa sus motivos— no mejorarán la situación, pues el adulterio no resuelve problemas, sino que los agrava. Son sí una ilusión que no sacia la sed de amor y aprecio de los esposos o las esposas.

¿Qué sucedió con las parejas mencionadas?

Linda descubrió que el apartamento de Juan era un calabozo infernal. Sus ilusiones y embelesos resultaron vacíos. Juan descubrió que Linda regañaba tanto como su esposa, y que para colmo de males no sabía cocinar.

Gerardo pronto se cansó de su aventura. Además, había invertido mucho en su familia para abandonarla ahora. La joven engañada se quedó más sola que nunca, saboreando la amargura de las falsas promesas de Gerardo.

La aventura de Graciela y Roberto floreció durante el verano; pero vino a tierra junto con las hojas del otoño. El, satisfecho al notar que podía atraer a una mujer más joven,

no sintió la necesidad de continuar con su secretaria. La abandonó y regresó al lado de su esposa. Esta, indignada, exigió a su esposo que despidiera a su ex amante; y Graciela, desesperada, intentó suicidarse.

Estas tristes experiencias siguen un mismo modelo: *primero*, las citas sensuales a la luz de la luna; *después*, poco a poco se desvanece el encanto. Transcurren de tres a seis meses antes de que se recobre la sensatez.

Las personas parecen ser perfectas mientras no se conocen las tempestuosas realidades de sus vidas. Pero tarde o temprano todo se sabe... y se desvanece el encanto. La princesa se desilusiona; el príncipe comienza a regañar y exigir, y el fantástico cuento de amor se convierte en pesadillas de remordimiento... y comienza el fin.

¿Ha sido esta su experiencia? Tengo buenas noticias para usted. Nuestro Dios se especializa en salvar matrimonios que han naufragado. En su Palabra descubrimos cómo su matrimonio puede renacer. La Biblia nos da un sencillo consejo: "No cometerás adulterio" (Exodo 20:14).

El mundo casi siempre justifica el adulterio; pero la Palabra de Dios, no. La infidelidad es un pecado contra Dios, pues nuestros cuerpos son templo del Espíritu Santo (1 Corintios 6:18-20).

El adulterio traiciona al cónyuge; viola el sagrado pacto que los esposos se hicieron mutuamente. Recuerde que usted prometió a su cónyuge fidelidad constante e incondicional, y que lo prometió ante Dios. No lo tenga nunca en poca cosa.

¿Tienen hijos? El adulterio amenaza su vida hogareña y

El adulterio es un suicidio emocional; una bomba de tiempo, de culpa y de vergüenza, que destruye la paz mental y la felicidad.

destruye su seguridad. El ejemplo es algo fundamental para los hijos.

El adulterio perjudica también a su amante secreto. El o ella, casados o no, tarde o temprano sufrirán amargamente.

El adulterio lo perjudica a usted, porque es un suicidio emocional, una bomba de tiempo, de culpa y vergüenza, que destruirá su paz mental, su reputación y posiblemente su carrera, sin mencionar las dificultades financieras y legales que sobrevienen con la ruptura de un hogar.

"Hay camino que parece derecho al hombre, pero su fin es camino de muerte" (Proverbios 16:25). El adulterio parece algo bueno al principio, pero resulta mortal para su hogar, para su dignidad, y, si no se arrepiente, también para su alma.

El pecado puede emocionar, pero destruye. La fantasía amorosa puede resultar fatal. No lo olvide.

Quizá esté tan desanimado y disgustado con usted mismo, que ni siquiera desee verse en un espejo. Recuerde: Jesús le ama. No importa cuán pecadores seamos, podemos acercarnos a él para implorar su misericordia: "El... sepultará nuestras iniquidades, y echará en lo profundo del mar *todos* nuestros pecados" (Miqueas 7:19).

Y Jesús le ofrece algo más que perdón. El es el gran Médico que sana nuestros corazones y nuestros hogares. Se apiada de nuestra vergüenza y, además, nos restaura a una nueva vida de respeto y decencia.

La solución divina es:

"Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia [divina], para alcanzar su misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro" (Hebreos 4:16).

Supongamos que usted ha decidido restaurar sus votos matrimoniales, y que sabe que Jesús le ama. ¿Cómo puede recibir fuerzas para librarse de una relación ilícita? Entréguese a Dios, déle su vida, dedíquese de nuevo a su cónyuge. Un esposo arrepentido, declaró: "Había estado buscando fuera de mi hogar las soluciones para nuestro problema. Aunque pareciera absurdo, me pareció más fácil unirme a otra persona que hablar con mi esposa. Pero ahora he dedicado todas mis energías a resolver las dificultades de mi hogar".

Quizá usted necesite la ayuda de un consejero cristiano. Aunque le resulte difícil hacerlo, no se detenga. Hágalo antes de que sea demasiado tarde. Dios puede restaurar su hogar si se entrega a él de todo corazón.

Esto quizá no ocurra de la noche a la mañana, pues la fidelidad en el matrimonio implica un esfuerzo de toda la vida. Evite toda tentación. Deje de flirtear. Apártese de la pornografía y de las novelas irreales.

El matrimonio no es fácil. No puede serlo porque es un ministerio, un llamado especial de Dios para atender las necesidades de nuestro cónyuge. Jesús dio el ejemplo: él vino para servir, no para que le sirvieran.

Muchas parejas se separan porque piensan que han perdido los sentimientos amorosos que

antes compartían. Pero usted no tiene que actuar dominado por sus sentimientos, sino que debe escoger voluntariamente satisfacer las necesidades de su cónyuge, no importa qué siente. Esto es amor.

El sacrificio sublime de amor por excelencia es el que Cristo hizo por nosotros. ¿Cree usted que a él le agradó ser clavado en la cruz, o que se gozó por las burlas que le hacían? ¡No! Sufrió hasta el punto de sudar grandes gotas de sangre. Pero como su muerte sería nuestra salvación, continuó hasta el Gólgota. Se sacrificó porque nos amaba, pero no porque sentía deseos de sufrir.

Pero puede ser que usted no esté dispuesto a dejar su aventura amorosa, a abandonar su diversión. Entonces medite en Jesús. Recuerde que sus pecados quebrantaron su corazón. Cuando usted entienda cuál fue el costo que Jesús pagó por nuestros pecados, el pecar adquirirá una dimensión sombría.

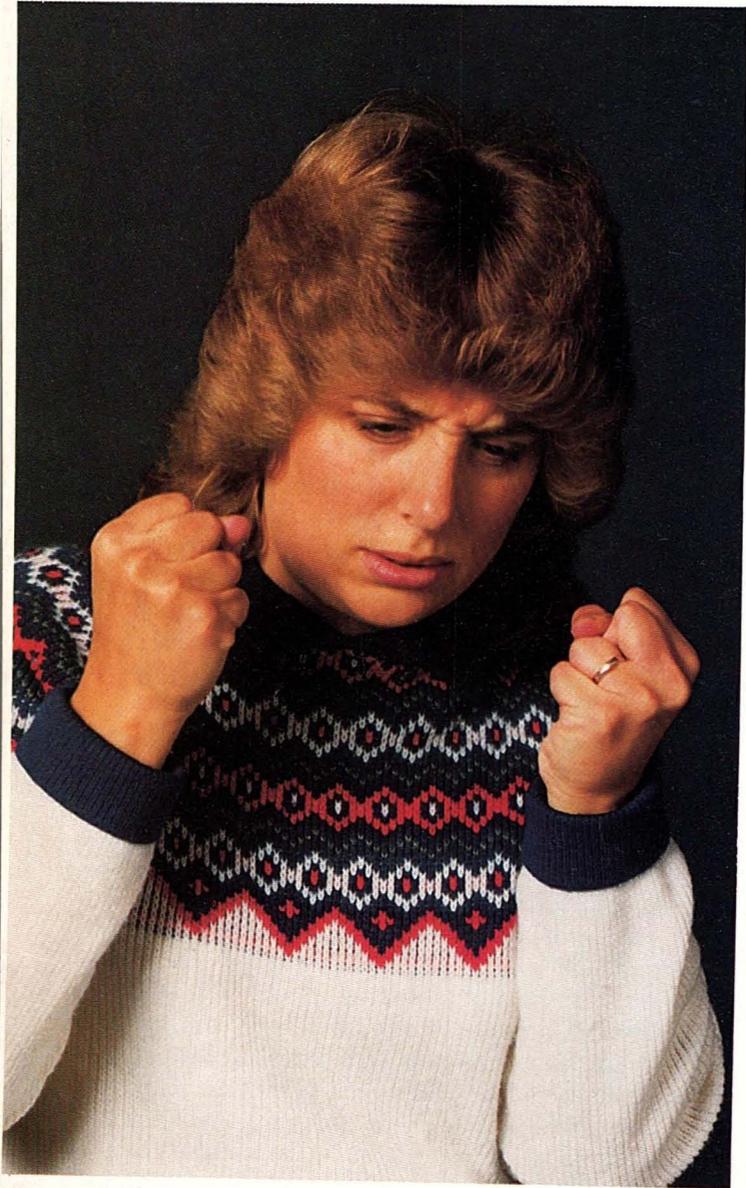
Su aventura terminó, pero quizá sienta mayor afecto por su ex amante que por su cónyuge, y su corazón sufre un dolor oculto. Dios entiende todo. Aunque no sienta el deseo, dedique sus afectos y emociones a su matrimonio. Utilice sus fantasías en agradar a su cónyuge. Busque oportunidades para estar juntos, alejados de la rutina diaria. Quizá no lo crea, pero sus sentimientos hacia su cónyuge serán restaurados.

"De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron;... todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5:17).

Amigo mío, Dios puede ahora mismo cambiar el corazón de todo aquel que desee escapar de una aventura amorosa. ◇

Lic. HEARLEY E. ROSCHER

LIBRESE DE



te que sus fuerzas lo abandonan. “¡Estoy muy nervioso y agotado!” —vocifera un ejecutivo cuya tensión está agotando sus nervios.

“¡No puedo dormir! ¡Me siento débil!” —exclaman muchos.

El ajetreo de la intensa vida que vivimos está cobrando un precio muy elevado. El estrés causa serios disturbios en la vida de los seres humanos. Es grande la necesidad que tiene la gente de sentir alivio, porque la tensión es gigantesca, aplastante. No hay duda alguna de que el ser humano necesita resolver este problema.

Los médicos especialistas en las enfermedades nerviosas y del corazón muchas veces recomiendan a sus pacientes: “Lo que usted necesita es descanso. Olvídense de sus problemas. Relájese”. Pero el remedio que muchos necesitan, lo buscan inútilmente en los deportes, en la meditación trascendental, en costosas vacaciones, en los tranquilizantes, o en las drogas, incluyendo el alcohol.

La experiencia ha demostrado que por muy interesantes que sean las vacaciones, o por muy costosos que sean los tratamientos, el alivio que se consigue no dura mucho. No son pocos los que dicen después de sus vacaciones: “Ahora lo que necesito es descansar de las vacaciones”.

¿Será posible encontrar verdadero descanso y alivio? Un gran pensador religioso escribió

hace varios siglos: “Nos criasteis, Señor, para Vos, y nuestro corazón anda siempre desasosegado hasta que descansa en Vos, que, como sois nuestro principio, sois nuestro último fin”.¹

El verdadero descanso no se encuentra en un determinado lugar, ni en una experiencia específica. El verdadero descanso se halla en una Persona: en la Persona del Salvador Jesús, quien nos dice: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga” (S. Mateo 11:28-30).

¿Por qué los seres humanos necesitan la asistencia divina para poder tener la paz del verdadero descanso? Porque el verdadero descanso no es el fruto de la casualidad, sino el resultado de un equilibrio armonioso entre el cuerpo, la mente y el espíritu; y este delicado equilibrio se consigue únicamente con la intervención del Todopoderoso.

¿Qué es lo que debemos hacer para que Cristo establezca en nosotros este delicado equilibrio? Las Sagradas Escrituras nos enseñan que esta feliz experiencia debe cultivarse cada día, pero que llega a su perfección el séptimo día: el sábado. En este día, más que en cualquier otro, Dios ofrece al hombre la oportunidad de disfrutar por la fe del gozo de verse libre de las preocupaciones de la vida, porque descansa en él (Hebreos 4:9-10).

UNA madre agobiada por las exigencias de

una familia numerosa, exclama: “¡Voy a explotar un día de éstos!”

“¡Ya no soporto más esta situación!” —grita otro que sien-

El autor es evangelista y dirigente de la Iglesia Adventista en Arizona.

D. TANK

LAS TENSIONES

Pero en nuestra época materialista son muchos los que utilizan el día del Señor para sus propios placeres, negando así el culto y adoración al Creador. Un ministro religioso hablaba con uno de sus feligreses, animándole a que asistiera a la iglesia, y éste le respondió: "Prefiero quedarme en la cama pensando en la iglesia, antes que ir a la iglesia para pensar en la cama. Por lo menos mi mente así estará en lo correcto". Abundan los que creen que el lugar ideal para estar en el día de descanso del Señor es la cama, o el yate, o el automóvil, o el estadio, o el restaurante, o las tiendas, pero no el templo.

Esta actitud tan común en nuestro tiempo, hace surgir una pregunta muy importante: ¿Es el sábado una doctrina ya superada, fuera de onda en esta era espacial, o es aún una norma divina de sumo valor para el ser humano? Es deplorable observar la falta de aprecio por la

bendita oportunidad que Dios da al hombre de liberarse del materialismo y la influencia destructora de las tensiones. El descanso del sábado, el día santo del Señor, proporciona paz y reposo verdaderos a los que descansan en él, y de esa manera la inquietud huye de sus vidas.

En primer lugar, el sábado brinda al alma el descanso de Cristo, recordándole que la vida tiene un propósito, valor y esperanza; que la existencia humana no es el resultado de la casualidad, sino del amor de Dios; que no somos el producto de un destino ciego, sino de un Dios amante. El creyente en Dios que guarda el sábado renueva su fe en el Creador, recuerda constantemente que la existencia humana, aunque frágil, tiene un glorioso destino. Los que sean fieles a Dios en todo lo que él ordena en su Palabra, finalmente disfrutarán del reposo eterno que Dios les

dará. A este reposo se refirió el escritor religioso ya citado: "Pero el séptimo día... Vos le santificasteis para que permaneciese eternamente. En lo cual vuestra Escritura, al decirnos que Vos, después de realizar obras tan excelentes y sumamente buenas, descansasteis el día séptimo —si bien las hicisteis sin cansancio alguno—, nos previene y avisa anticipadamente, que también nosotros después de nuestras obras,... descansaremos en el sábado de la vida eterna".²

En cuanto al descanso del sábado en la eternidad, nos dice el profeta evangélico: "Porque como los cielos nuevos y la tierra que yo hago permanecerán delante de mí, dice Jehová, así permanecerá vuestra descendencia y vuestro nombre. Y de mes en mes, y de día de reposo en día de reposo [sábado] vendrán todos a adorar delante de mí, dijo Jehová" (Isaías 66:22-23).

La observancia del sábado nos da también descanso porque nos pone en contacto con la presencia de Dios. El creyente en Dios deja a un lado sus ocupaciones durante el sábado, y aparta sus ojos y sus oídos de las cosas materiales, y concentra su atención en la voz divina. Dios se une a su alma para proporcionarle paz, alegría y tranquilidad. Este encuentro amistoso brinda compañerismo espiritual con Dios. "Vuelve ahora en amistad con él, y tendrás paz; y por ello te vendrá bien" (Job 22:21).

El sábado también nos guarda contra la intensa competencia por sobrevivir y destacarse. Vivimos en una sociedad de consumo que nos impulsa a luchar intensamente, pero que muchas veces nos frustra y demoraliza. Pero si guardamos el sábado para el Señor, él nos dará en los seis días de la semana todo lo que necesitamos, así como durante cuarenta años le

EL MEJOR DIA PARA LA FAMILIA

● La familia Reyes, al igual que muchas otras, se encuentra muy ocupada durante la semana. Los hijos menores asisten a la escuela, el mayor a la universidad. Irma, la mamá, coordina la transportación de cada uno a su respectivo lugar de estudios. Además, se encarga de todas las actividades que componen el agotador día de una ama de casa. Carlos, el papá, llega a las seis de la tarde de su trabajo.

● La familia Villanueva termina de reunirse a las 7:00 p. m. para cenar. Ambos trabajan. Ella viaja más de una hora para llegar a la oficina.

● Los González disfrutan de aún menos tiempo juntos. Sus horarios como enfermera y profesor les obligan a mantener un ritmo de vida bastante irregular.

Pero algo muy especial ocurre al comenzar las horas del sábado. Los cuadernos y libros de estudio son guardados. Los instrumentos de trabajo son dejados a un lado. Padres e hijos se unen. Hoy no los separarán ocupaciones o aficiones u horarios diferentes. Difícilmente discutirán durante las próximas horas. Ha llegado el día de la familia.

Asistirán juntos a la iglesia. Por la tarde visitarán a enfermos, a simpatizantes de su fe, o compartirán amigablemente el almuerzo con algunos invitados. Quizá se animen a dar un paseo contemplativo por algún lugar pintoresco. Mañana vendrán nuevas preocupaciones, algunos trabajos por concluir, pero ahora no; ahora disfrutan del día de la familia, el día del Señor.

Estimado lector, el sábado constituye un oasis dentro de la ajetreada existencia actual. Oasis para mente, cuerpo y alma. Día para reponer fuerzas y para compartir con nuestros semejantes. Día-santuario para ser dedicado a nuestro amante Dios. ¿No desearía usted gozar de tan bendita experiencia?



ELIAS PAPAIZAN

dio maná a los israelitas todos los días, excepto el sábado (Exodo 16).

El sábado nos enseña a no competir, sino a colaborar con los demás. El sábado abre a todos la hermosa oportunidad del servicio; primero, servicio a Dios; después, a nuestro prójimo. Y en la familia—ese círculo tan íntimo que todos tenemos— se cultivarán el amor, la alabanza a Dios; los padres se entregarán enteramente a sus hijos, y juntos construirán un remanso de amor, paz y comprensión.

Cuando el ser humano guarda el sábado para su Creador, siente, más que en ningún otro día, el gozo de la salvación; y quizá en esto radique la virtud más grande de guardar el sábado. En el día sábado se comprende más profundamente el poder salvador de Cristo y la magnitud infinita de su amor en la cruz. Todos los días estamos expuestos a las tensiones de un mundo lleno de injusticias y luchas; pero el sábado nos ofrece un oasis de tranquilidad que nos prepara para disfrutar de la riqueza del perdón de Cristo, de la riqueza del amor y la fraternidad con nuestros semejantes.

“Si retrajerés del día de reposo [sábado] tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llames delicia, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en Jehová; y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra” (Isaías 58:13-14).

Obedezcamos la orden divina, y Jesús nos liberará de todas nuestras preocupaciones, y gozaremos de paz y reposo verdaderos. ◇

(1) San Agustín, *Confesiones* (Madrid: Apostolado de la Prensa, 1929), p. 35. (2) *Id.*, p. 755.

LA BIBLIA RESPONDE

Respuestas bíblicas a consultas de lectores
Sección a cargo del Lic. Juan J. Suárez

P “¿Tampoco habéis leído en la Ley que en día de sábado los sacerdotes, en el Templo, quebrantan el sábado sin incurrir en culpa?” (S. Mateo 12:5, BJ). * Jesús no hubiera dicho estas palabras si el sábado no hubiera sido parte de la ley ceremonial. ¿Es correcta mi interpretación?

R Jesús entró un día sábado en una sinagoga, y había un hombre con una mano seca. Entonces sus opositores le “preguntaron *para poder acusarle*: ¿Es lícito sanar en el día de reposo? El [Jesús] les dijo: ¿Qué hombre habrá de vosotros, que tenga una oveja, y si esta cayere en un hoyo en día de reposo, no le eche mano, y la levante? Pues ¿cuánto más vale un hombre que una oveja? Por consiguiente, es lícito hacer el bien en los días de reposo” (S. Mateo 12:9-14). Jesús sanó al hombre, y los fariseos hicieron inmediatamente planes para matarlo.

No hay duda de que ellos en el día sábado salvaban a sus animales, de lo contrario le hubieran respondido que no lo hacían. No los movía la gloria de Dios ni la estabilidad de la ley, sino “*para poder acusarle*” de violar sus tradiciones.

Si el sábado hubiera sido ceremonial ésta era una buena oportunidad para que Jesús presentara una clara distinción entre ambas leyes. Pero Jesús no lo hizo.

Cuando la samaritana presentó a Jesús el discutido tema de si se debía adorar en Jerusalén o en otro lugar, Jesús le respondió inmediatamente que ya estaba por llegar el momento en que esta preocupación terminaría (S. Juan 4:20-24). Si Jesús estaba aboliendo el sábado, ¿qué mejor oportunidad que decirlo en el episodio del hombre de la mano seca?

Jesús mencionó a los sacerdotes porque hacían un trabajo continuo y necesario. La obra de Jesús—predicar y sanar— tampoco podía detenerse. El verbo “quebrantar” debe entenderse dentro del contexto de la conversación. Jesús quiso decir: “Si mis obras de bien quebrantan el sábado, también lo quebrantan los sacerdotes. ¿Por qué entonces no los condenáis también a ellos?” No le respondieron porque su propósito era “acusarle”.

Quien sostenga que Jesús afirmó que los sacerdotes “quebrantaban” el sábado, está diciendo que Dios dio una ley para mantener la santidad del sábado, pero que dio otra ley a Moisés para profanarlo. ¿Pero acaso Dios puede contradecirse a sí mismo?

El quinto mandamiento ordena: “Honra a tu padre y a tu madre” (Exodo 20:12). Pero esta “honra” u obediencia está supeditada a la obediencia a Dios. San Pablo cita este mandamiento, pero agrega: “Hijos, obedeced *en el Señor* a vuestros padres” (Efesios 6:1). Se puede desobedecer a los padres cuando éstos ordenan a sus hijos algo contrario a las normas divinas. Jesús no guardaba el sábado según los caprichos humanos, sino según Dios.

Jesús explicó cuál era el origen de todas sus acciones: “Mi Padre hasta ahora trabaja, y yo trabajo... Las obras que el Padre me dio para que cumpliera, las mismas obras que yo hago, dan testimonio de mí, que el Padre me ha enviado” (S. Juan 5:17, 30, 36).

* BJ: *Biblia de Jerusalén, versión católica.*

Abriendo LAS ESCRITURAS



Introducción al estudio de los libros de la Biblia

La Epístola a los GALATAS

GALATAS es considerada por algunos la Carta Magna de los escritos de Pablo, su suprema declaración de libertad en Cristo. Tal como ocurre con otras epístolas, ésta provee un medio para la expresión apasionada de su autor en respuesta a los problemas que debían enfrentar los creyentes de Galacia.

En su carta, Pablo responde a dos dificultades básicas: (1) un “nuevo” mensaje proveniente de maestros judaizantes que deseaban imponer los ritos judíos a los nuevos conversos de origen gentil, y (2) el rechazo a la autoridad de Pablo en relación a este asunto. Por estas razones el tono de la epístola sugiere el peligro inminente de una apostasía general en las iglesias de Galacia.

La lectura de Gálatas ofrece beneficios de carácter eterno puesto que constituye un antídoto para la inclinación natural del ser humano a atribuirse a sí mismo los méritos de su propia salvación.

Título del libro.—El nombre de la epístola es el correspondiente a sus destinatarios. Sin embargo, es difícil conocer con certeza si se refiere a las iglesias del sur de Galacia —Antioquía, Iconio, Listra y Derbe—, o a las iglesias de las ciudades del norte de la provincia —tales como Tavía, Pessimo y Ancira—. La evidencia parece indicar que la dirigió a las primeras debido a que el libro de Hechos las menciona por nombre.

Autor.—La autoría paulina de esta epístola es ampliamente aceptada. Su tono y forma concuerdan con el carácter de Pablo tal como se presenta en Hechos y en sus otras epístolas. El nombre de Pablo como su autor aparece en las listas más antiguas de los libros del Nuevo Testamento.

Según Gálatas 4:13, Pablo había visitado las iglesias de Galacia en dos ocasiones. Esto sitúa la escritura de la epístola después del Concilio de Jerusalén, lo que también se deduce del relato del capítulo 2:1-14. Generalmente se cree que Pablo escribió desde Corinto al enterarse de que sus conversos en Galacia estaban siendo afectados por los judaizantes (cap. 1:6). Pablo asegura a sus lectores que el Evangelio no proviene de hombre alguno, sino de Dios. Esto lo hace destacando su propia conversión, atribuyendo su conocimiento de Cristo a una revelación y su salvación a la iniciativa divina. Dios entró a la vida de Pablo y se encargó de dirigirla. Lo que le sucedía era parte del plan divino. En esto se basaba su autoridad apostólica (cap. 1:11 a 2:14).

Marco histórico.—Los problemas existentes en Galacia evidenciaban la reacción de judíos conversos que aceptaban el cristianismo como el cumplimiento de la esperanza israelita. Sus prejuicios, basados en un desprecio inherente hacia los gentiles, los movía a exigir que éstos fueran circuncidados e in-

corporados a Israel con todas las obligaciones de sus leyes. Dichos maestros judíos repudiaban abiertamente el Evangelio de la salvación por la fe tan claramente presentado por Pablo y otros escritores del Nuevo Testamento.

La mayoría de los cristianos de Galacia eran gentiles y no tenían un conocimiento previo del verdadero Dios. Esto les hacía vulnerables a las presentaciones doctrinales de quienes reclamaban ser portadores de un “nuevo” y mejor Evangelio. Sus enseñanzas los confundieron profundamente, tal como se muestra en el capítulo 1:6-9. En este contexto, Pablo presenta ardientemente su defensa del verdadero Evangelio.

Tema.—Esta epístola señala el contraste entre la pretendida salvación por las obras y la salvación “por la fe de Jesucristo” (cap. 2:16). El agente de la salvación es la gracia de Dios. Aquel que pretenda salvarse por sus obras rechaza la eficacia y virtud del sacrificio de Cristo (cap. 2:21; 5:4).

Gálatas no desvirtúa la ley, sino que desmiente la idea de que algún hombre pudiera obtener su propia salvación en base a una obediencia rigurosa a sus preceptos. Para Pablo, el Evangelio es el mismo pacto de fe ofrecido a Abrahán. La ley, contrariamente a las creencias de muchos judíos, no invalidaba la promesa, o sea, la justificación por la fe (cap. 3:11-18); no constituye otra manera de

salvarse, sino que es un instrumento divino para conducirnos a Jesús (cap. 3:24).

Por lo tanto, la libertad que provee el Evangelio no excluye la obediencia sino que ofrece la verdadera motivación para una vida entregada a Dios. Pablo era libre, no porque podía desobedecer la ley, sino porque estaba crucificado con Cristo y éste vivía en él (cap. 2:20). “Los que son de Cristo han crucificado la carne con sus pasiones y deseos. Si vivimos por el Espíritu, andemos también por el Espíritu” (cap. 5:24-25). Según Gálatas, la obediencia es el fruto precioso de una estrechísima relación con el Señor Jesús.

Bosquejo.—Básicamente puede dividirse en:

1. Saludo e introducción (cap. 1:1-10).
2. Defensa de la autoridad apostólica de Pablo (cap. 1:11 a 2:14).
3. Fe versus legalismo como medio de salvación (cap. 2:15 a 3:29).
4. La libertad del cristiano de la tutoría de la ley (cap. 4:1-31).
5. Exhortaciones morales y espirituales (cap. 5:1 a 6:10).
6. Conclusión (cap. 6:11-18).

Joya para memorizar: “Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí” (Gálatas 2:20).

EJERCICIOS TERAPEUTICOS PARA ENFERMOS DE CAMA

Lic. HANNELORE PILSS-SAMEK

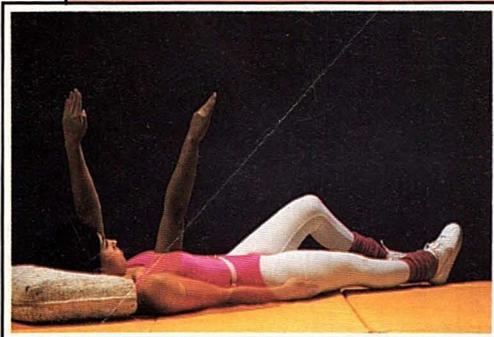
¿QUE puede hacer un enfermo en la cama para estimular la circulación sanguínea, la actividad muscular y la respiración? Si usted no tiene fiebre sino que —por ejemplo— debe esperar que una herida cicatrice y, por supuesto, se ha debilitado como resultado de permanecer acostado por largo tiempo, no sólo puede sino que debe hacer ciertos movimientos que le beneficien durante su convalecencia.

El propósito del ejercicio terapéutico es estimular el metabolismo y mantener la digestión en buen funcionamiento. Además, previene el debilitamiento muscular y mejora la respiración.

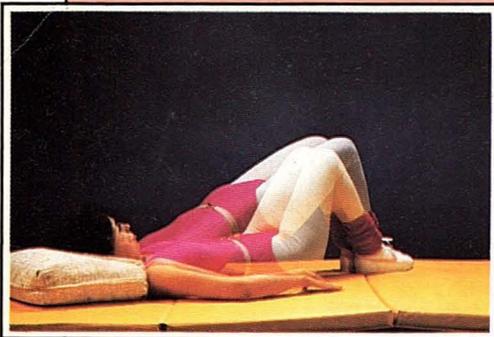
Cómo comenzar. Las manos y los pies pueden ser ejercitados

aunque haya serios impedimentos en el sistema motor. Usted puede hacer movimientos circulares con las manos, cerrarlas y abrirlas totalmente; o puede mover los pies hacia arriba y hacia abajo. Este movimiento de los pies es importante para prevenir el bloqueo de la circulación como consecuencia de la inflamación de las venas. Los músculos abdominales también pueden ser activados, pues las cicatrices y heridas suturadas no impiden ligeras contracciones.

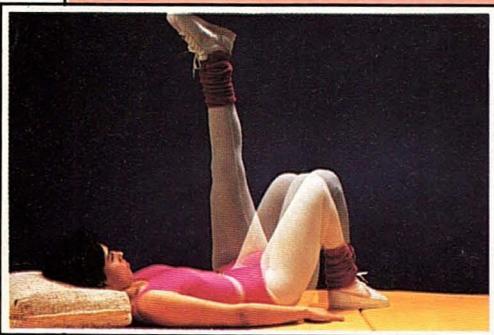
Lo importante es que usted haga a menudo estos movimientos y no una sola vez en el día. Las personas enfermas se cansan rápidamente. Por lo tanto, deben tener actividad física por períodos cortos pero frecuentes. He aquí algunos ejercicios sugerentes:



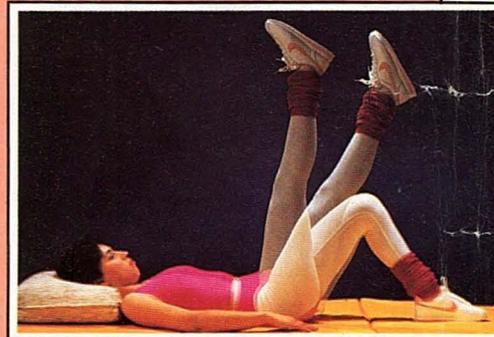
1. Acostado, inspire, cierre las manos; levante los brazos al máximo y abra completamente sus manos; expire. Baje los brazos a la posición inicial. Repita.



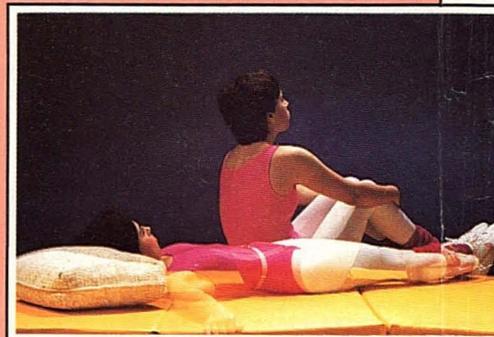
2. Inhale. Doble hacia arriba sus rodillas. Utilice los glúteos y los músculos abdominales para levantar la pelvis; exhale. Sostenga esta posición por tres segundos. Regrese a la posición inicial.



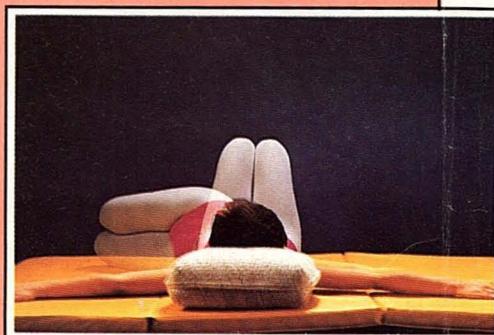
3. Doble hacia arriba sus rodillas. Levante y estire su pierna derecha, haciendo presión contra la superficie de la cama. Exhale. Repita con la pierna izquierda.



4. En la posición inicial anterior, levante una pierna verticalmente. Flexione al máximo su pie de arriba a abajo. Cuando la punta de su pie esté más alejada del cuerpo, baje su pierna tensionando el glúteo. Repita con la otra pierna.



5. Inhale. Doble sus piernas hacia arriba. Levante el torso y extienda los brazos para impulsarse. Sostenga sus rodillas firmemente y exhale. Suelte, y regrese a la posición horizontal. Repítalo seis veces.



6. Acostado, extienda horizontalmente los brazos en ángulo con los hombros. Doble hacia arriba las rodillas manteniéndolas juntas, y deje que sus caderas oscilen de derecha a izquierda hasta que sus muslos toquen la cama en ambos lados.

EL AMOR no se basa en la edad. Así lo aseguran los médicos y los psicólogos.

Esta seguridad debe hacer brotar una bella esperanza en el corazón de toda mujer mayor de veinte años, que, como su abuela, se lamenta al ver que aparecen sus primeras canas.

Una dinámica autora norteamericana publicó un libro titulado "El amor no tiene edad", el que constituye una hermosa fuente de optimismo. La Dra. Ana K. Daniels escribe lo siguiente:

"Nuestra cultura fue la que creó y mantiene la creencia de que una mujer para ser atractiva debe mostrar siempre la apariencia de su primera juventud. Pero esto es enteramente absurdo. Cada una de las etapas de la vida tiene sus cualidades propias, sus ventajas y alegrías, como también sus desventajas. La juventud tiene frescura, vitalidad y fuerza, pero sufre de inexperiencia e ignorancia. La edad adulta posee una gracia especial y mayores encantos, frutos de la experiencia y la madurez. La vejez tiene la serenidad, la sabiduría y la dulzura del ocaso de la vida".

LA MUJER DE 50 AÑOS

Ya no estamos en la época en la cual Balzac afirmaba que una mujer de treinta años estaba a las puertas de la vejez. Treinta años de edad en nuestro tiempo es plena primavera, cuando apenas se abren los capullos de la existencia.

Afirman los especialistas que a la mujer moderna se le ha prolongado en unos veinte años la etapa de mayor encanto de su vida; y para esto existen razo-



¿ES POSIBLE SER AMADA A CUALQUIER EDAD?

CLAUDIA VILLARET

nes biológicas. Según las estadísticas, la longevidad humana ha aumentado considerablemente; en el siglo XVII la mayor parte de las personas morían a los 35 años, pero el promedio actual es de más de 65 años. Se puede entonces considerar que una mujer de 50 años hoy, no es más vieja que una de 35 en 1830, ni que una de 39 en 1900.

Ser encantadora a cualquier edad es deseable. ¿No constituye el caso de Marlene Dietrich un éxito notable? En cierta ocasión la vi personalmente. Por dondequiera que iba, los caballeros se mostraban afanosos en manifestarle su admiración; sin embargo en ese entonces cele-

braba sus 58 años de vida.

No pretendía poseer ningún secreto, pero confesó en cierta ocasión: "Ser bella es un arma de dos filos. Es preciso evitar que se vuelva en contra nuestra en el momento en que comienza o cuando va declinando. En cierto momento de mi vida comprendí claramente que la belleza sola no bastaría para lograr ser amada durante toda la vida. Comencé entonces a luchar..."

Todo se reduce a esto: luchar. Luchar imponiéndose un régimen de vida que mantenga en buen estado su organismo. Marlene no hacía nunca más de una comida diaria. Luchar para conservar una piel fresca, los

ojos brillantes, suave el cabello para lucir joven en apariencia. Marlene hacía regularmente ejercicios físicos, sobre todo largas caminatas. Solía decir que el uso de una silla es para comer, hacer costura o compartir con las visitas. Imítela. Limpie sus poros mediante una higiene rigurosa y cotidiana. ¡Si su piel no respira, morirá asfiada!

CULTE SU ESPIRITU

¿Cómo podemos atraer el amor de la otra persona y mantener ese "estado de gracia", esa certeza de que somos deseados, amados y necesarios el uno para el otro? Hágase desear utilizando todas sus cualidades físicas y morales. Hágase necesaria a los que la aman, proveyéndoles los medios para que sean más felices. Reprima su egoísmo, y todos tendrán una mejor opinión de usted.

La mujer que llega a la mitad de su vida nunca debe mirar hacia atrás, sino hacia adelante. Debe aprovechar su experiencia, multiplicar sus alegrías, librarse de sus tristezas; enriquecer el presente con el pasado, convencida de que nunca es demasiado tarde para amar.

Si actúa con espíritu de derrota, no importa su edad... aunque tenga veinte o sesenta años, fracasará. Sea encantadora, cuide su espíritu tanto como su cuerpo. Convéncase de su atractivo y... atraerá.

Cultive siempre las gracias del espíritu, como lo aconseja el sabio Salomón: "La mujer que teme a Jehová, ésa será alabada. Dadle del fruto de sus manos, y alábenla en las puertas sus hechos" (Proverbios 31:30-31). ◇

Para el Día de la Madre, que se celebra en este mes de mayo.

Madre

EVA R. WIRTH

SI ALGUNA vez usted se ha despertado súbitamente al toque de unos dedos que recorren su cara como si fueran páginas de un libro, mientras que una vocecita aguda le preguntaba: "Mamá, mamá, ¿estás durmiendo...?"

Si alguna vez usted ha sentido el casi asfixiante apretón de amor de diez pequeños dedos que se ciñen a su cuello, mientras que una nariz pequeña se frotaba contra la suya y unos tiernos labios húmedos le estampaban unos besos mojados y hasta sucios...

Si alguna vez usted se ha llenado de evidente orgullo y copiosas lágrimas al escuchar a un niño que pronuncia algunas palabritas en un programa, mientras que usted murmuraba: "¿Acaso no es maravilloso?"

Si alguna vez usted observó frente a un autobús escolar cómo dos pequeños pies subían por primera vez al vehículo, una manecilla sosteniendo la comida, la otra ofreciéndole una rápida despedida, mientras usted trataba de contener sus lágrimas para devolver el saludo y una sonrisa...

Si usted alguna vez ha sido interrumpida en sus labores domésticas cuando sus oídos captaron el sonido de una voz que desde el umbral de la puerta gritaba: "Mamá, ya llegué"; y dejó lo que estaba haciendo para contemplar frente a usted a una figura radiante que agitando un papel le decía en voz alta: "¡Mamá, mamá, gané un 90 en el examen de ortografía!"

Si usted alguna vez ha observado a un niño y a una niña jugando a la "familia", y de pronto se ha dado cuenta de la gran responsabilidad que Dios le ha confiado con la bendición de concederle a esos dos preciosos niños...

Si alguna vez ha besado usted un pequeño rostro lleno de lágrimas, mientras le explicaba entre sollozos cómo se había lastimado un codo mientras jugaba...

Si alguna vez usted se ha arrodillado junto a un pequeño cuerpo y ha escuchado una voz que decía: "...y Señor, por favor cuida a mi papá y a mi mamá y a María", mientras observaba el pequeño rostro escondido entre sus manecitas...

Si usted alguna vez ha sentido que necesitaba la paciencia de Job mientras trataba de arbitrar entre cuatro pícaros que insistían en ser dueños de un mismo juguete...

Si alguna vez ha escuchado usted cómo un pequeñuelo practicaba una pieza en el piano, y su corazón casi estalla de gozo cuando finalmente consiguió tocarla bien después de intentar hacerlo un sinnúmero de veces...

Si alguna vez usted ha recorrido nerviosamente el piso de la cocina, asomándose incesantemente por la ventana hasta ver la figura del niño que debería haber regresado mucho antes de la casa de un amigo cercano, mientras usted se imaginaba todo tipo de accidentes...

Si usted alguna vez ha hecho estas cosas y muchas otras que constituyen los días y los años durante los cuales nuestros pequeños hijos inadvertidamente se van convirtiendo en adultos...

Entonces usted ya sabe lo que significa ser madre: una de las bendiciones más maravillosas que Dios dio a la mujer. ♦

El CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 91 — N.º 5

Revista mensual ilustrada, con artículos religiosos y generales, publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en español y francés.

Gerente General
Eugene M. Stiles

Presidente del Consejo Editorial
Dr. Humberto M. Rasi

Director
Dr. TULLIO N. PEVERINI

Redactor

Lic. Juan J. Suárez

Redactor ayudante

Lic. Miguel A. Valdivia

Diagramador

Enrique Fuentealba

Director de Ventas Internacional

Lic. José L. Campos

Interamérica: Juan de Armas

Responsable de Circulación

Bella Peterson

Secretaria Editorial

Adly Campos

Edición en francés

Daniella Ducret

Director asociado para Puerto Rico y la Rep. Dominicana

Dr. Francisco López Castillo

Colaboradores Especiales

Dr. Fernando Chajj, José Espinosa,
Eloy Martínez, Sergio Moctezuma,
Ricardo A. Rodríguez.

Corresponsales

Centroamérica y Panamá: Tevni Grajales
Colombia y Venezuela: Mirto Presentación
Estados Unidos: Eradio Alonso, Pedro Geli,
Max Martínez, Manuel Vázquez
México: Félix Cortés Antonio

Suscripción anual, dólares 6,49. Número suelto, \$1,00 (un dólar). 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 HOLANDEAS: Box 300, Curazao.
COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 813, Bucaramanga. 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, 28040 Madrid, España. **ESTADOS UNIDOS:** P. O. Box 7000, Boise, Idaho 83707. **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.

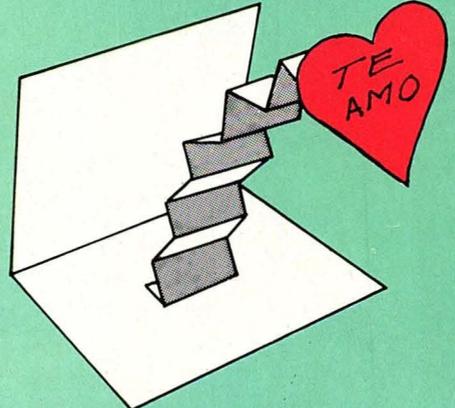
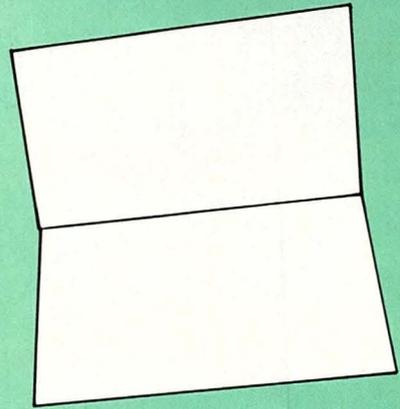
Portada: Nery Cruz

Copyright © 1987, by
Pacific Press Publishing Association

Rincón Infantil

UNA TARJETA ESPECIAL PARA MAMA

1. Dobla por la mitad una cartulina delgada del tamaño de una hoja común. (Cartulina de color claro.)
2. Escribe con letras grandes en el frente de la tarjeta: "Para mamá".
3. Recorta figuras bonitas y pégalas en el frente de la tarjeta.
4. Dobla varias veces una tira de papel blanco, en forma de acordeón.
5. Escribe dentro de ella: "Te quiero mucho, mamita. Con un beso de... (escribe tu nombre)". Puedes escribir una palabra en cada doblez.
6. Pega un extremo de la tira de papel en forma de acordeón dentro de la tarjeta.
7. Recorta un corazón rojo y pégalo en el otro extremo de la tira de papel.
8. Escribe dentro de la tarjeta, en la parte de arriba: "Para mamá, en el Día de la Madre".
9. Coloca la tarjeta sobre la mesa o en un lugar donde tu mamá pueda verla. Ella se sentirá muy feliz cuando vea tu tarjeta.



(Si te es difícil hacer la tarjeta solo, pide ayuda a tu hermanita mayor o a tu papá; pero mantengan el proyecto en absoluto secreto.)

Tía Julieta

Para beneficio de usted y su familia
SUSCRIBASE HOY A

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto \$6,49* 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 _____

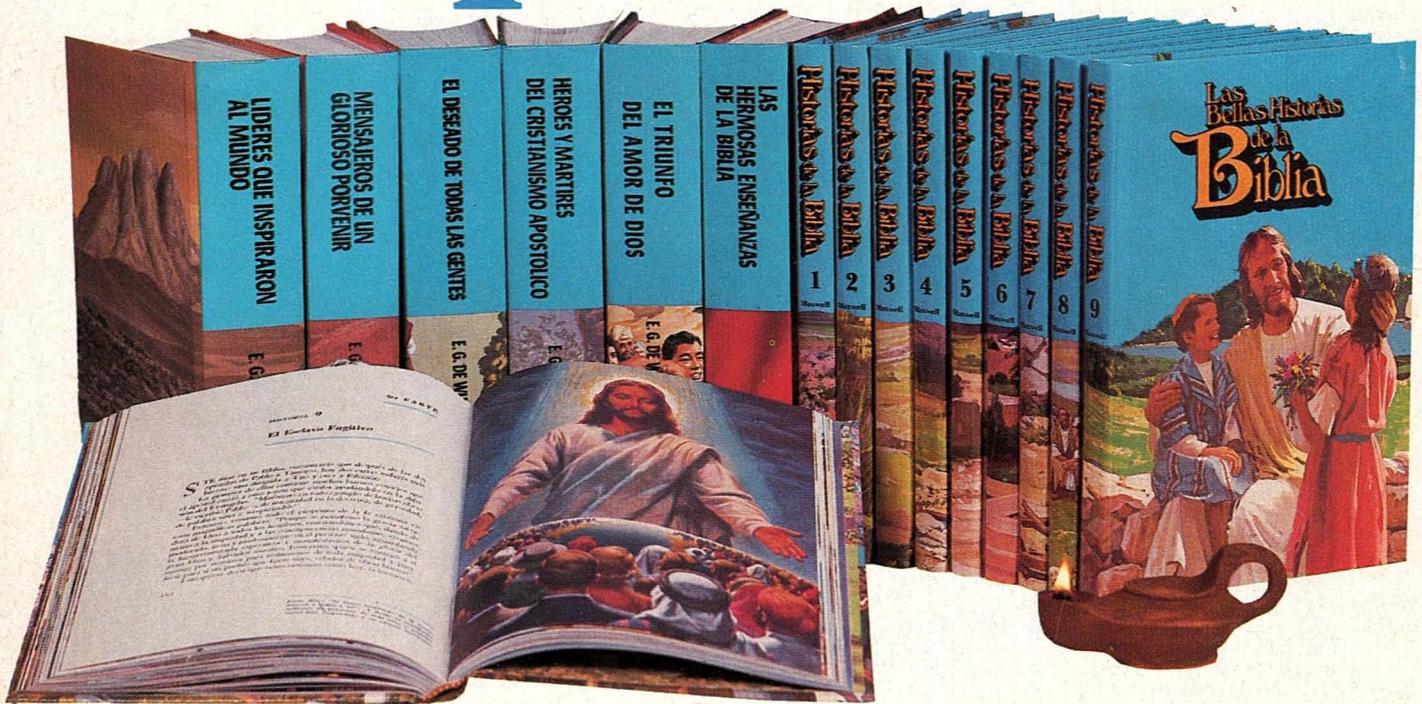
Prov. o Estado _____

Código postal (zip code) _____ País _____

*Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1987

Envíe este cupón a EL CENTINELA,
P.O. Box 7000, Boise,
ID 83707, EE. UU. de N. A.

¿Está Buscando Respuestas?



¿Cómo comenzó la vida? ¿Con qué propósito estoy en esta tierra? ¿Dónde y cómo terminará todo? Usted y su familia pueden conocer ahora los misterios de la vida con la ENCICLOPEDIA CRISTIANA DEL HOGAR.

A los niños les agrada mucho leer acerca de cómo comenzó el mundo, del plan de salvación y de los días finales de la historia de la tierra. Todo esto lo encontrará en un juego de diez hermosos libros titulados LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA. Las historias están presentadas en forma de capítulos, pero siguen el orden de la narración bíblica desde la creación del mundo hasta el fin de nuestra moribunda civilización.

Los niños pueden leer fácilmente estas historias; sin embargo, a menudo les pedirán a sus padres, a sus abuelos y a sus hermanos mayores que les lean esos hermosos relatos.

La ENCICLOPEDIA CRISTIANA DEL HOGAR presenta el mismo mensaje, pero en un lenguaje para los adultos. La escritora, Elena G. de White, guía a los lectores en una marcha a través del tiempo desde los comienzos de la tierra hasta su momento final. Los acontecimientos actuales son sorprendentes e infunden miedo, pero usted encontrará esperanza y valor en la lectura de estos seis tomos hermosamente

encuadrados. Estos libros, traducidos a muchos idiomas, han abierto el corazón de millones de lectores a una nueva apreciación del extraordinario plan de Dios para la raza humana.

¡Descubra usted mismo las grandes respuestas en la ENCICLOPEDIA CRISTIANA DEL HOGAR!

Para recibir más información, sin compromiso alguno, envíe la solicitud siguiente:

Pacific Press Publishing Association
P. O. Box 7000, Boise, Idaho 83707, U.S.A.

Sí, envíeme información referente a la ENCICLOPEDIA CRISTIANA DEL HOGAR y LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA.

Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____ Prov. o Estado _____

Código Postal (Zip Code) _____ País _____