

El **CENTINELA**

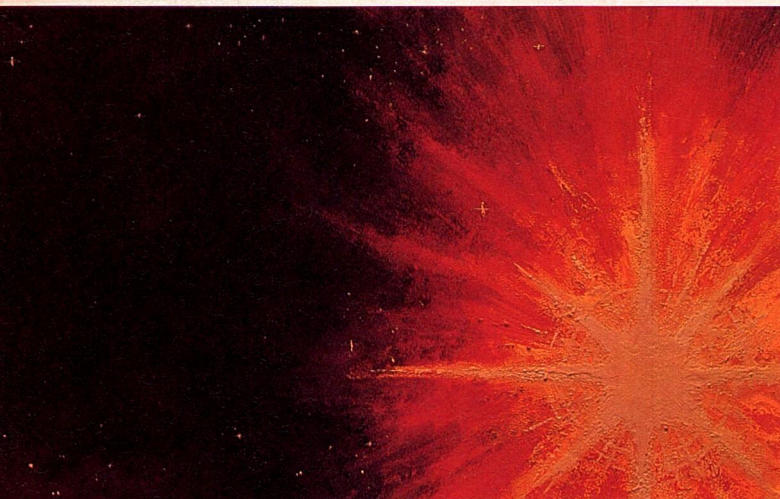
Febrero
Diciembre 89



EL CRIMEN SECRETO

A LAS PUERTAS DEL

HOWARD LARKIN



TERCER MILENIO

Dr. TULLIO N. PEVERINI

- *Impresionante paralelismo entre lo que sucedió en el año 1000 y lo que podría suceder en el 2000.*
- *Tres certezas confiables para vencer el temor.*

THIERRY MAULNIER, de la Academia Francesa, escribió un excelente artículo titulado "El Tercer Milenio", en el que declaró: "El optimismo progresista de los dos últimos siglos parece retroceder ante un temor creciente. ¿Temor del año 2000, como lo hubo del año 1000?"

Antes de analizar las causas del temor actual, preguntémosnos: ¿Qué pasó en el año 1000? ¿Cuál era el clima general de la época?

Debido a una teología torcida dentro del cristianismo, se había llegado a la conclusión de que Cristo regresaría a la Tierra al cumplirse los mil años de la historia de la iglesia; es decir, al terminarse, según ellos, el sexto milenio de la historia humana, iniciado en ocasión del nacimiento de Cristo.

A medida que se acercaba el año 1000, aumentaban en Europa los pronósticos, la excitación y los temores. En la noche del 31 de diciembre de 999, una multitud había acudido a la inmensa Basílica de San Pedro, en Roma, para asistir a la misa de medianoche. Muchos pensaban que aquella sería la última ceremonia religiosa a la que asistirían en este mundo. Frederick H. Martens, en su libro *La historia de la vida humana*, describe con expresivo dramatismo los pormenores litúrgicos que acompañaron a la misa de aquella noche histórica:

"El Papa Silvestre II se irguió delante del altar. La iglesia estaba repleta y todos se habían arrodillado. El silencio era tan grande que se oía el rozar de las mangas blancas del Papa moviéndose delante del altar. Había además otro ruido. Era un sonido que parecía medir los últimos minutos de mil años de existencia de la Tierra desde la venida de Cristo. Al compás del reloj de la sacristía, dicho ruido parecía resonar en los oídos de todos los presentes en forma sonora, regular, incesante..."

"De repente el reloj detuvo su tic-tac. Entre los adoradores allí reu-

nidos, comenzó a formarse un grito de terror. Muertos de miedo, varios cuerpos cayeron pesadamente sobre el piso de piedra. Entonces el reloj comenzó a dar las campanadas... una, dos, tres, cuatro... doce. Luego un coro comenzó a cantar el *Te Deum Laudamus*, 'Te alabamos, oh Dios'. Después, hombres y mujeres se abrazaban, riendo y llorando e intercambiándose el beso de la paz. Así terminó el año 1000 del nacimiento de Jesús".¹

¿SE REPETIRA LA HISTORIA?

Muchos se sonríen escépticos. No creen que nuestro siglo, regido por el conocimiento científico, pueda terminar en forma catastrófica.

Otros, en cambio, son pesimistas. En efecto, las predicciones agoreras abundan. Algunos señalan la posibilidad de una colisión de la Tierra con uno o más objetos sumamente grandes: asteroides o cometas, por ejemplo. Otros apuntan a la eventualidad de la explosión de una supernova cercana. Están aquellos que piensan que el fin del mundo vendrá debido a la radiación solar sin la protección habitual de la atmósfera terrestre, o como resultado del agotamiento de los recursos del planeta. Sin embargo, la causa principal de temor en cuanto a nuestro futuro es la de que lleguen a usarse los armamentos atómicos acumulados por las superpotencias.

VENCIENDO EL TEMOR

Desde el punto de vista humano, hay mucho por lo cual temer. Nos referimos a la violencia terrorista, cada vez más cruel; a los avances atrevidos de la inmoralidad y el materialismo, y al desmoronamiento progresivo de la institución de la familia; al descreimiento religioso y al olvido de Dios; al azote de las hambrunas, los terremotos y otros desastres naturales.

Con todo, creyendo en Dios podemos vivir sin temor. El proc-

metió: "No temas, porque yo estoy contigo".² Y Jesucristo nos exhortó: "No se preocupen por el día de mañana".³

Dios no duerme. El vive y reina, y vela constantemente por este mundo atormentado y rebelde. Más aún, antes de que los problemas morales, económicos y políticos terminen por aniquilarnos, Jesucristo regresará gloriosamente a esta Tierra para rescatar a sus seguidores fieles⁴ y para poner punto final a la maldad y la violencia.

A fin de vivir sin temor, cada día abriguemos en el alma tres grandes certezas:⁵

• **Lo peor que pueda ocurrir ya pertenece al pasado.** Cristo derrotó el pecado y la muerte con su sacrificio expiatorio y su resurrección triunfante. Creyendo en él, tenemos asegurada nuestra redención y la vida eterna.

• **Por muy oscuro que parezca, el presente siempre tiene un lado luminoso** si confiamos en las promesas de Dios. El apóstol Pablo afirmó lleno de confianza: "Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados".⁶ Y al decir "todas las cosas", el apóstol incluía su encarcelamiento y su posterior ejecución a manos de los soldados romanos. Dios es el Dios de todas las horas, incluso de las sombrías y tristes. El nos conducirá paso a paso en nuestro camino. Lo ha prometido y sus palabras no pasarán. Jamás.

• La tercera certeza extraordinaria del creyente es que **lo mejor que pueda ocurrir alguna vez se encuentra en el futuro.** En efecto, en el futuro de Dios desaparecerán el dolor, las lágrimas y la muerte. Los habitantes de la Tierra vivirán regidos por la justicia y el amor. Los que murieron confiando en Dios serán resucitados para vi-

vir para siempre. Los redimidos ampliarán ininterrumpidamente su conocimiento de las maravillas del universo y vivirán en la presencia de Dios.

¡Qué futuro resplandeciente nos aguarda!

"LEVANTAD VUESTRA CABEZA"

Con estas certezas tan hermosas, no sólo hemos de vivir sin temor; debemos hacerlo con un gozo expectante, emocionado, como en vísperas del acontecimiento supremo de la historia: el regreso glorioso de Cristo para rescatar a sus seguidores.

Jesucristo prometió: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis".⁷ También declaró que a su regreso "verán al Hijo del Hombre, que vendrá en una nube con po-

der y gran gloria".⁸

El Señor no sólo predijo su retorno y el hecho de que sería visible y glorioso; también dio una serie de señales que indicarían la cercanía de este supremo evento,⁹ las que se están cumpliendo ante nuestros ojos. Al enumerarlas, Cristo indicó que los hombres estarán "desfalleciendo... por el temor y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra [lo que también está ocurriendo en la actualidad]... Cuando estas cosas comiencen a suceder, erguíos y *levantad vuestra cabeza, porque vuestra redención está cerca*".¹⁰

Amigo lector, tengamos buen ánimo. Está cercano el regreso de Cristo. Muy pronto se producirá el fin del mundo tal como lo conocemos —lleno de maldad y de dolor—, y comenzará un mundo nuevo: perfecto, dichoso, eterno.

Nadie se atreva a fijar una fecha en la que Jesucristo volverá, porque él claramente advirtió que "de aquel día y de la hora nadie sabe".¹¹ Pero tampo-

co nadie se anime a negar su regreso o a insinuar que falta mucho para que ocurra. Nuestro Señor aseguró vez tras vez: "*He aquí yo vengo pronto*, y mi galardón conmigo, para recompensar a cada uno según sea su obra".¹²

Vivamos cada día libres de temor, con el alma y el rostro erguidos, llenos de fe y de esperanza. Más allá de las sombras de hoy, veamos el brillo de la mañana eterna que resplandecerá cuando regrese nuestro Salvador.

Poco interesa que estemos a las puertas del tercer milenio. Lo realmente importante es que nos hallamos a las puertas del encuentro con Jesús.

¿Estaremos listos para recibirlo? ◇

(1) Enoch de Oliveira, *Año 2000, Angústia ou Esperança?*, pp. 15-16. (2) Isaías 41:10. (3) S. Mateo 6:34, V. Popular. (4) S. Mateo 24:30-31. (5) Ver "An Eye on the Cradle", de Carl F. H. Henry, en *Christianity Today*, 6 de noviembre, 1987, pp. 26-27. (6) Romanos 8:28. (7) S. Juan 14:1-3. (8) S. Lucas 21:27. (9) S. Mateo 24 y S. Lucas 21. (10) S. Lucas 21:26, 28. (11) S. Marcos 13:32. (12) Apocalipsis 22:12.

RODOLFO SANCHEZ



*Si se siente preocupado por su futuro,
si los problemas lo abruma hasta el
punto de no percibir alguna solución,
lea este valioso artículo.*

LUZ EN MEDIO DE LAS TINIEBLAS

Lic. MIGUEL A. VALDIVIA

TODO parece una pesadilla. Se me hace muy difícil concentrarme. Pensamientos confusos se repiten en mi mente como el sonido irritante que produce la aguja de un fonógrafo sobre un surco malogrado. Aunque el sol se muestra radiante, mi alma se debate entre las tinieblas más profundas.

“Me encuentro como abrumado por una angustia interminable. Apenas duermo; no me apetece ningún alimento, y mi organismo se debilita cada vez más”.

Estas son las palabras de una persona profundamente abatida. Quizá describa la situación de algún conocido suyo o la suya propia. Sea como fuere, permítame hablarle como lo haría un amigo. Su abatimiento es una reacción de su mente y de su organismo a las tensiones negativas que usted enfrenta, sean externas o internas.

Puede ser causada por algún evento adverso (muerte de un ser querido, altercados), desórdenes biológicos (mal funcionamiento de glándulas, infecciones del sistema nervioso), o sus procesos mentales (incapacidad para perdonar o ser perdonado, una autoimagen negativa).

No conozco los motivos de su desánimo, pero deseo ofrecerle algunos pensamientos que le pueden ayudar a iniciar su recuperación.



DUANE TANK

1. *Averigüe si su abatimiento está causado por alguna enfermedad.* Si éste es el caso, al tratar la enfermedad disminuirá la reacción anímica a la misma.

2. *Acepte el sufrimiento como un ingrediente inevitable de la experiencia humana.* Esto es muy difícil de lograr, pero no podemos almacenar nuestro dolor hasta el punto de estallar

de desesperación. Describa su situación de la manera más exacta que pueda a una persona de confianza. El hacer esto le ayudará a aceptar lo incambiable y a percibir soluciones para lo que puede ser mejorado.

3. *Confíe en Dios.* Cuando las dificultades nos arrastran a los niveles más profundos del desánimo, donde no puede al-

canzarnos ningún otro ser humano, allí está Dios (Salmo 40:1-2). Joy Swift, quien perdiera cinco hijos —cuatro por asesinato y uno por cáncer— en el transcurso de 18 días, relata lo siguiente:

“Por primera vez en mi vida le pedí ayuda a Dios. Desesperada, le dije cuánto estaba yo sufriendo, y que no podía vivir sin mis hijos. Por medio de esa oración le entregué mis cargas a Dios. Le di mis problemas y le pedí que arreglara mi vida.

“De pronto sentí que mi cuerpo se inundó de una tibieza singular. Me imaginé que yo era una criatura sostenida por los tiernos brazos de su padre. Una voz me dijo: ‘No los has perdido; están conmigo y yo estoy contigo. Yo te daré mis fuerzas’”. Una fuente de poder infinito está al alcance de cada ser humano que decide confiar en el Omnipotente.

4. *Confíe en que todo puede cambiar.* Cómo encaramos un problema es tan importante como el problema mismo. Dios puede transformar su actitud y hacerle ver las cosas bajo una luz diferente. Llegará el día cuando sentirá que una pesada carga le es quitada de encima. Que un refrescante vendaje es colocado sobre sus heridas abiertas. Entonces las sombras se habrán dissipado y usted emergerá victorioso. ◇

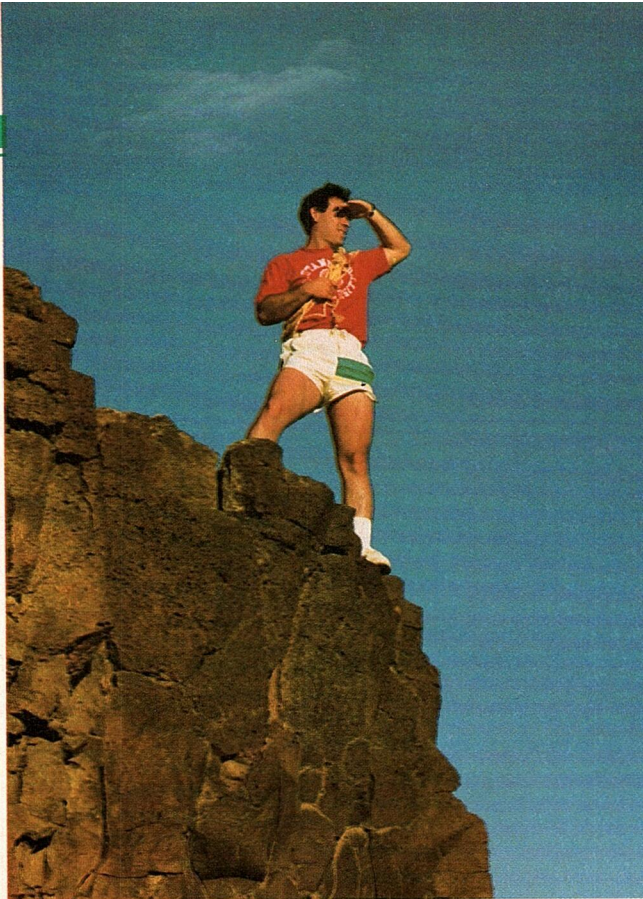
UN NUEVO año ha comenzado. 1989 representa otra página en blanco en los anales de la historia y en su propia vida. Charles Dickens dijo: "El nuevo año, como el infante heredero, es recibido con albricias, regalos y alegrías". ¿Qué planes nos hemos forjado para este año? ¿Cómo llenaremos las páginas de este calendario, saturado de oportunidades y desafíos?

Todos hemos de enfrentar el carácter fugaz del tiempo, que-rámoslo o no. Por eso conviene aprovechar cada momento de nuestra existencia. Recordemos que el tiempo es vida, es la materia prima que mueve el universo, es el elemento primordial que rige la existencia de la humanidad.

Nadie puede robarnos este precioso don, si somos conscientes de su valor, aunque es fácil malgastarlo, perderlo y permitir que se evapore. Por eso debemos aprovechar las oportunidades que nos da nuestro Hacedor, porque algún día tendremos que rendir cuenta de esta excelente dádiva, y Dios espera que seamos mayordomos fieles y diligentes de este tesoro inestimable: el tiempo.

Muchas cosas pueden hacerse con las fracciones del tiempo, aprovechando los minutos y los segundos. Por ejemplo, podemos leer muchos buenos libros empleando sabiamente los momentos de ocio. Unos cuantos minutos al día, usados con constancia y laboriosidad, nos pueden otorgar grandes dividendos, tales como el conocimien-

El autor es doctor en Filosofía y Letras, y desde hace 20 años dicta clases de Literatura e Historia en el Pacific Union College, Angwin, California. Ha escrito 21 libros sobre temas didácticos, morales y para jóvenes, y decenas de artículos.



ENRIQUE FUENTEALBA

1989

AÑO DE LA SUPERACION

Dr. RAFAEL ESCANDON

to de un nuevo idioma, la escritura de un libro, la habilidad de tocar un instrumento musical, el logro de una buena salud mediante la práctica de hábitos saludables, la satisfacción de ayudar al prójimo, y muchas otras cosas más.

Las personas que triunfan en la vida son aquellas que, a pesar de los problemas y los embates de la suerte, hacen frente a las circunstancias, ponen su confianza en Dios, y siguen ade-

lante con una voluntad inquebrantable hasta alcanzar la meta que se han propuesto.

La superación en la vida se logra básicamente por medio del estudio tenaz y del cultivo inteligente de nuestras aptitudes. El estudio, ya sea formal o informal, es un elemento vigoroso en la personalidad de un individuo de éxito. Muchas de las personas que han triunfado en la vida, han sido autodidactas: se educaron a sí mismas. Conside-

remos a algunas de ellas: Domingo Faustino Sarmiento, uno de los más grandes literatos y hombres de Estado que produjera la Argentina; Abrahán Lincoln, el famoso emancipador que llegara a ser uno de los presidentes más notables de los Estados Unidos; Tomás A. Edison, el inventor más sobresaliente de todos los tiempos; Benjamín Franklin, científico y estadista de renombre; Elena G. de White, notable escritora y oradora religiosa, y muchos más. Todos ellos supieron aprovechar el tiempo y desarrollar sus talentos.

Si queremos triunfar en la vida y hacer de 1989 un año de éxito y de prosperidad, hemos de depositar nuestra confianza en Dios, proponemos un blanco altruista y noble y luchar hasta alcanzar nuestro cometido.

La perseverancia es una virtud muy valiosa. Nos enseña que con labor tesonera se pueden realizar grandes empresas, superar murallas inquebrantables y alcanzar grandes victorias. Por medio de la perseverancia los atletas logran superar sus marcas, aunque tengan impedimentos físicos; los comerciantes, mejorar sus negocios, aunque ocurran reveses de fortuna; los hogares, afianzar sus raíces, a pesar de los desacuerdos y problemas; los estudiantes, adquirir conocimientos, a pesar de los problemas y las dificultades; y el cristiano, incrementar su fe y hacer más vívida su esperanza por medio del estudio constante de la Biblia y la perseverancia en la oración.

En su sermón profético, Jesús dejó impreso el siguiente consejo: "Mas el que persevera hasta el fin, éste será salvo" (S. Mateo 24:13). ¡He aquí uno de los factores más poderosos para que 1989 sea un año lleno de victorias! ◇

JOEL ZAVALETA es un joven profesional inteligente, hábil e instruido que, después de años de intenso sufrimiento, logró superar ciertos complejos que tendieron a limitar su desarrollo personal. Una situación que le causaba mucha turbación era ser llamado para entrevistarse con alguno de sus superiores. Al recibir el aviso, experimentaba la inquietante sensación de que algo andaba mal con él. Se sentía inútil, inadecuado e inseguro. A menudo era incapaz de responder aun a requerimientos sencillos para los que estaba bien calificado. Como consecuencia, se sentía frustrado y lleno de angustia e insatisfacción.

Los complejos como el de Joel, son combinaciones de ideas, tendencias y emociones que yacen en nuestro subconsciente e influyen en nuestra personalidad y en nuestro comportamiento. El más "famoso" de todos, el de inferioridad, describe una sensación interior de pequeñez y subordinación que incluye sentimientos negativos acerca de nosotros mismos, y que produce una autoimagen pobre.

La actitud con la que un niño es recibido al nacer y el trato que se le da en el hogar de su infancia, puede tener mucho que ver en la formación de los complejos. Un hogar paterno en el que se prodiga aceptación y estímulo facilita la formación de un concepto personal saludable y una personalidad libre de com-

El autor es doctor en Ciencias de la Educación y consejero familiar. Actualmente es Vicepresidente Académico de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México.

LOS COMPLEJOS: COMO SUPERARLOS

Bases para Desarrollar una Autoimagen Positiva

Dr. EMILIO GARCIA-MARENKO



plejos. En cambio, un ambiente hogareño hostil y cargado de maltratos, censura y frecuente exposición al ridículo, se presta para el desarrollo de complejos y para la formación de una autoimagen negativa.

El primer paso que Joel tomó para iniciar su recuperación consistió en hacer un inventario de las ideas, tendencias y emociones que contribuían a configurar su desagradable situación. Iden-

adulto "veía" *inconscientemente* en muchas personas la imagen del padrastro. Por algún tiempo tuvo que hacer esfuerzos deliberados para mantener clara la distinción, pero perseveró hasta que logró borrar aquella imagen superimpuesta en la persona de otros por su subconsciente.

También comprobó que había desarrollado la tendencia de utilizar ciertos criterios equivocados para valorar a otras personas. Como consecuencia, comenzó a manifestar una excesiva consideración por su apariencia personal; un anhelo alocado por ser rico; ansias desesperadas por apuntarse realizaciones; el deseo de ser famoso; y una preocupación neurótica por el éxito de sus relaciones interpersonales.

Desafortunadamente, todas las acciones que realizaba para alcanzar estos objetivos, resultaban infructuosas en términos de proveerle un sentido positivo de su valor personal. Con frecuencia sus esfuerzos resultaban en frustración porque no alcanzaba el éxito buscado y porque cuando lo alcanzaba, se daba cuenta de que estas cosas no producían el sentido interno de satisfacción que apetecía.

Sólo cuando pudo percibirse a sí mismo desde una perspectiva espiritual fue que obtuvo logros definitivos en su proceso de recuperación. Descubrió, para su satisfacción, que Dios desea brindar a cada ser humano los recursos mediante los cuales pueda alcanzar plena felicidad y un sentido profundo de seguridad interior. Su autoanálisis lo condujo a hacer las siguientes reflexiones:

Soy especial. Soy un produc-

to digno de la mano de Dios, quien me creó a su propia imagen para gloria suya y para mi bienestar permanente.

Soy único. El molde que Dios usó para crearme no ha sido utilizado para crear a nadie más. Por lo tanto, no necesito compararme con otros. Puedo gozarme en mi individualidad y glorifico a Dios por su especial consideración hacia mí.

Soy valioso. Dios pagó un precio infinito por mí. Estoy consciente de que para lograr mi redención todo el universo se puso en peligro. Fue tal el valor que Dios me asignó, que estuvo dispuesto a ponerlo todo en juego por amor a mí. La agonía del Salvador, sus sufrimientos y su muerte dolorosa en mi lugar me enseñan que mi valor es infinito.

Soy hijo del Rey celestial. Dios me invita cordialmente a llamarlo Padre y esto me infunde un profundo sentido de pertenencia. De ese modo me hace hermano de Jesús, miembro de la familia celestial y digno del privilegio de gozarme en su bendita comunión.

Soy objeto del amor de Dios y ese amor es incondicional. Esto hace que me sienta seguro.

Sé que no siempre me ocurrirá lo que deseo o espero, pero confío en la sabiduría de mi Padre. Sé que él me conduce por la senda que yo mismo elegiría si pudiera ver de antemano el resultado final.

Soy útil. Acepto que lo más significativo en la vida no es lo que hago en favor de mí mismo, sino lo que hago en favor de los demás. Dios me llama a servirle en la persona de mis semejantes. Y no sólo me llama. Me capacita y me hace idóneo para realizar obras de amor en favor de los demás. Me hace así partícipe del elevado privilegio de atraer a otros a la esfera de su amor.

Joel triunfó al igual que podría triunfar cualquier persona que se apropie de sus reflexiones. La clave se encuentra en aceptar el plan de Dios para nuestras vidas en una forma personal y dinámica.

Con un sentido tan profundo de arraigo, individualidad, valía personal, seguridad, pertenencia y utilidad, es imposible ser vencido por complejos. El individuo se ve desde una nueva luz que proyecta una autoimagen positiva y pletórica de auténtica satisfacción. ♦

Lo más significativo en la vida no es lo que hago en favor de mí mismo, sino lo que hago en favor de los demás.

tificó ciertas experiencias de su vida temprana que pudieron haber influido en su problema. Y analizó todos esos componentes con objetividad y sentido común.

Entre otras cosas, recordó que a menudo durante su niñez, su padrastro lo sometía a interrogatorios extensos que culminaban con expresiones de desprecio y humillación. Las palabras "inútil" y "estúpido" eran parte de la conversación diaria. Las escuchó tantas veces que llegó a creerlas. Y aunque era capaz, despierto y talentoso, con frecuencia experimentaba la arrolladora influencia de aquellas experiencias de su vida temprana.

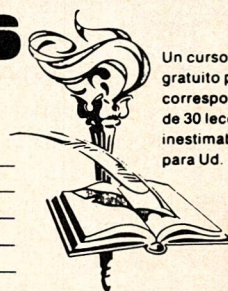
Se percató de que ya como

TESOROS

de Vida

Curso gratuito por correspondencia

Nombre _____
Calle y N.º _____
Ciudad _____
Prov. o Estado _____ Pais _____
Código postal (zip code) _____



Un curso bíblico gratuito por correspondencia, de 30 lecciones, de inestimable valor para Ud.

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

EL NOMBRE MAS HERMOSO



TIPOGRAFIA: ED GUTHERO

FRAY LUIS DE LEON, el insigne escritor místico y poeta español, deslumbrado por el hermoso significado de los diferentes nombres que se aplican a nuestro Señor Jesucristo, escribió en el Siglo de

El autor es conferenciante y poeta religioso. Ha escrito tres libros de poesías y colabora frecuentemente con EL CENTINELA.

Oro la famosa obra de la literatura hispana titulada *De los nombres de Cristo*. En ella el gran escritor diserta ampliamente sobre esos nombres, y concluye legando a la posteridad uno de los más hermosos perfiles de la impresionante y maravillosa personalidad del Dios-Hombre.

Los nombres divinos son de tan grande importancia, que uno de los mandamientos del divino Decálogo tiene que ver precisamente con la grandeza y santidad del nombre de Dios: "No tomarás el nombre de Jehová tu Dios en vano; porque no dará por inocente Jehová al que tomare su nombre en vano" (Éxodo 20:7). El sagrado nombre de Dios, así como los demás que se le adjudican a Cristo en las Sagradas Escrituras, tiene una importancia vital. Estos nombres son muy valiosos porque describen lo que Dios es. Revelan su carácter, el cual debe ser siempre adorado y reverenciado, nunca usado frívolamente en nuestras conversaciones comunes.

La multiplicidad de nombres divinos que aparece en las Sagradas Escrituras surge como una imponente y dramática expresión de su majestuoso valor para nosotros. Su nombre es lo que él es. Dios es tan magnífico como su nombre. Siendo así, no puede sorprendernos que cuando Dios se hizo hombre, recibió nombres que revelan diferentes aspectos de su carácter y de su obra.

Hay nombres humanos que tienen el valor y el prestigio de los antepasados que los llevaron. Pero no sucede así con los nombres de Cristo. Estos son muy significativos y muy valiosos en sí mismos.

Entre los variados nombres que se aplican a Cristo en las Sagradas Escrituras, hay tres cuyo hermoso significado deseamos exponer y analizar en este escrito para obtener así una mejor comprensión de la persona y la obra de nuestro Salvador. Estos nombres son los siguientes: "Fiel" (Apocalipsis 19:11), "Cordero" (S. Juan 1:29), y "el Alfa y la Omega" (Apocalipsis 1:8).

FIEL

Por mantenerse fieles a una promesa o a una palabra empeñada, muchas personas hasta han arrostrado la muerte. Estos son

individuos que por su integridad y honradez suelen ganar la confianza y el respeto de los demás. A veces he pensado que si ese es el caso entre muchos seres humanos, cuánto más podríamos confiar en las promesas de bien que proceden de un Cristo siempre amante y poderoso, a quien en la Santa Biblia se le llama "Fiel". Produce gran seguridad y estabilidad en la vida el creer en un ser tan fiel como nuestro Señor Jesucristo, quien pone a nuestra disposición, cuando los necesitamos, todos los recursos de su inmenso amor y poder.

En los escritos del apóstol San Pablo abundan las referencias y la alabanza a la fidelidad de nuestro Señor Jesucristo. Al escribir a los miembros de la iglesia en Tesalónica, el apóstol les dice: "Fiel es el que os llama, el cual también lo hará" (1 Tesalonicenses 5:24). No fallará el que nos llama a que le sigamos y echemos nuestras cargas sobre él. No fallará en hacer en cada creyente la obra de redención que promete, como dice el apóstol. Es fiel a su palabra, y suficientemente poderoso como para ser nuestro mejor sostén y ayudador en la vida.

Cuando se pierde la confianza por la falta de lealtad de algún amigo, o nos abruma la infidelidad humana, recordemos siempre que hay Uno en quien sí podemos confiar ciegamente al invocar su nombre siempre fiel.

CORDERO

Otro de los significativos nombres de Jesús, según las Sagradas Escrituras, es el de "Cor-

dero" (S. Juan 1:29). En la Epístola a los Hebreos, al describirse la misión redentora de Cristo, se nos explica el glorioso simbolismo del nombre "Cordero de Dios" que recibió nuestro Salvador. Leemos allí que en la historia del pueblo hebreo el santuario era el centro de su vida religiosa, y el sacerdote entraba a officiar en él, pero, como dice la epístola mencionada, "no sin sangre, la cual ofrece por sí mismo y por los pecados de ignorancia del pueblo" (Hebreos 9:7). Mediante este acto, el pecado del pueblo era temporalmente perdonado al depositar su fe en el simbolismo redentor de la sangre del cordero sin mancha que era sacrificado. Siglos después, cuando Cristo murió en la cruz, toda esa simbología quedó cumplida, y San Pablo nos lo explica con estas palabras: "Por su propia sangre, entró una vez para siempre en el Lugar Santísimo, habiendo obtenido eterna redención" (Hebreos 9:12).

La obra de Cristo al derramar su sangre en la cruz del Calvario, como cordero inmolado por nuestros pecados, es el más grande y sublime acto de amor que la mente humana pueda imaginar. El pecador, alejado de Dios por causa de sus pecados, es reconciliado con Dios y perdonado para recibir vida eterna.

Cristo murió en lugar del pecador, a quien realmente le correspondía morir, ya que dice la Santa Biblia que "la paga del pecado es muerte" (Romanos 6:23). Pero en la sangre del Cordero encuentra el pecador perdón y salvación eterna. Sólo necesita aceptar a Cristo, por la fe,

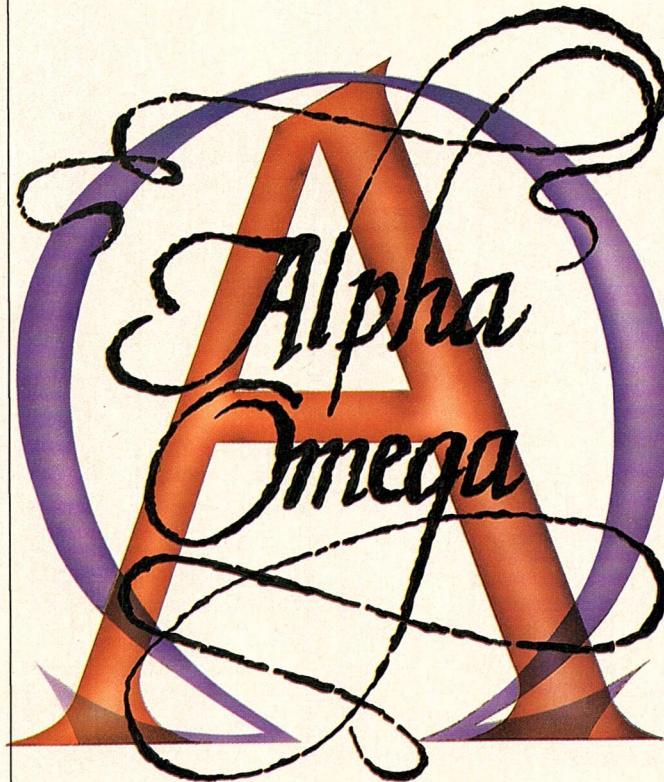
como su Salvador. Todos necesitamos el perdón divino, pues todos somos pecadores, como dice también el apóstol San Pablo: "Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios" (Romanos 3:23).

EL ALFA Y LA OMEGA

Como hemos comentado ya, Cristo es el "Fiel" y es el "Cordero". Otros escritores bíblicos lo han llamado "León de Judá", "Rey", "Hijo de David", "el Verbo", y de muchas otras maneras. Finalmente, en el libro

fabeto griego. En español se diría la A y la Z. Y en ambos casos se nos comunica la idea de que Cristo es el principio y el fin, el todo del universo.

Con él como Creador comenzó todo lo que existe en este mundo, y con él como restaurador terminará todo lo malo que el pecado introdujo en esta tierra, para dar paso, también mediante él, al establecimiento de un mundo nuevo. Como dice la Biblia: "Todo fue creado por medio de él y para él" (Colosenses 1:16).



de Apocalipsis, el último libro de la Biblia, él se llama a sí mismo "el Alfa y la Omega" (Apocalipsis 1:8). Es decir, la primera y la última letra del al-

Cristo es el gran diseñador de un proceso divinamente planificado para este mundo, que culminará con un triunfo seguro. En sus divinos designios él de-

sea que cada ser humano sea un decidido participante de su plan, y cuando el hombre así lo hace, le da a su vida el más sólido fundamento y la más firme dirección.

Por otra parte, en un mundo tan turbulento como el nuestro, de tantos trágicos acontecimientos que parecieran nunca ceder, la visión de Cristo, el Alfa y la Omega, nos da consuelo y sostenimiento cuando estas tragedias nos afectan, sabedores de que ellas no nos desviarán de nuestro rumbo hacia la victoria final. Además, la seguridad de que Jesucristo marcha diariamente a nuestro lado, será siempre un motivo de valor, paz y felicidad en medio de toda angustia. Hay hermosas promesas en la Biblia que así lo aseguran, como ésta registrada por David: "Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo" (Salmo 23:4).

Ya ha comenzado un nuevo año. El mensaje que nos comunican los nombres de Cristo, aplicado diariamente en nuestra vida, será la mejor garantía de un año feliz y triunfante, no importa los sucesos que ocurran en el mundo. El Cristo "Fiel" no fallará en sus promesas, "porque fiel es el que prometió" (Hebreos 10:23). Y el "Cordero", por nosotros inmolado, es nuestra única y triunfante esperanza, ya que "en ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos" (Hechos 4:12).

¡Gloria y honor al nombre más hermoso! ◇

LEA LA BIBLIA EN 1989

Disfrute de la mejor experiencia de su vida

Lic. OSCAR HERNANDEZ



ENRIQUE FUENTEALBA

ESTE año podría ser el más fascinante de toda su vida, porque usted también puede estar entre los millones de personas que han sido inmensamente bendecidas por la lectura de la Biblia!

A simple vista parece que la Biblia es un libro más; pero

El autor es licenciado en Teología y director de la Escuela Bíblica Radiopostal de La Voz de la Esperanza. Colabora con frecuencia con EL CENTINELA.

cuando usted la abre y comienza a leerla y a investigar su contenido, descubrirá las maravillosas enseñanzas que los hijos de Dios han atesorado a través de los siglos. Comprenderá también los misterios de la vida y de la muerte, cómo comenzó este mundo y cómo será su fin, y el porqué de la lucha entre el bien y el mal. Pero por sobre todo, usted descubrirá a través de sus páginas el tierno amor de Dios. La Biblia es la Palabra de Dios, la guía segura que dirigirá sus pasos por el camino de la voluntad divina.

La Biblia es el libro que más se vende, pero no siempre el que más se lee. Los cristianos consideran que la Biblia es su regla de fe y práctica, pero con frecuencia descuidan su lectura. Para muchos es un ornamento más en la biblioteca de la casa.

Se dan por lo menos tres razones para no leer la Biblia diaria y constantemente:

1. "No la entiendo". Son muchos los que no conocen la Biblia. Excepto Adán y Eva, Noé y el diluvio, San Pedro, San Pablo y la Virgen María, no conocen otros personajes de la Biblia.

Las situaciones y los momentos históricos en los cuales fue escrita la Biblia fueron muy di-

ferentes a los nuestros; además, muchos nombres no llaman la atención ni se ve su significado. Estos lectores necesitan la ayuda de un diccionario bíblico para entender nombres, frases y términos que resulten extraños, y un buen comentario bíblico arrojará luz en los pasajes más difíciles.

2. "No tengo tiempo para leerla". Es cierto que vivimos en una época industrializada que exige mucho de nuestro tiempo, pero siempre encontramos tiempo para hacer lo que realmente nos interesa.

Si usted dedica media hora diaria a la lectura de la Biblia, se sorprenderá de lo mucho que aprende en un año. Media hora no es mucho tiempo, pues con frecuencia desperdiciamos más

tiempo haciendo, leyendo o viendo cosas innecesarias.

Al iniciar la lectura de la Biblia usted debe apartar cierta porción de tiempo exclusivamente para este fin. Es preferible hacerlo cuando haya menos posibilidad de ruidos o distracciones en el hogar. ¿Por qué no hacerlo por la mañana, media hora antes que se levante el resto de la familia? O bien podría ser antes de retirarse a descansar. Escoja la hora que le resulte más conveniente.

3. *"Tiendo a desanimarme"*. No es extraño que algunas personas emprendan la aventura de leer los 1.189 capítulos que contiene la Biblia, y después de 200 ó 300 se den por vencidas y abandonen su noble propósito.

La mejor manera para no sentirse desanimado es compartir con otros los nuevos tesoros que uno está descubriendo.

También podría unirse a un grupo que estudie la Biblia. Ya sea en su iglesia o en un hogar, el estudio bíblico en grupo resulta muy beneficioso.

Las bendiciones que obten-

dremos de la lectura de la Santa Biblia son ilimitadas. Una de ellas es el poder transformador que tiene. Sí, su mensaje nos transforma y nos renueva; nos pone en contacto con el Autor de la vida, quien tiene poder para crear y recrear. Con razón dice el apóstol San Juan: "Bienaventurado el que lee, y los que oyen las palabras..., y guardan las cosas en ella escritas".¹

He aquí algunas recomendaciones útiles que nos ayudarán a obtener el mayor beneficio de la lectura de la Biblia si nos proponemos leerla en sólo un año:

1. Leer una porción diaria. Este plan consiste en leer tres capítulos diarios y cinco un día a la semana; es decir, veintitrés capítulos semanales. Al cabo de un año usted habrá leído toda la Biblia. Se aconseja comenzar con el primer libro de la Biblia, el Génesis, y continuar progresivamente hasta concluir con el Apocalipsis.

2. Tomar notas. Una manera práctica de progresar en el conocimiento de la Biblia, y retenerlo, es anotar aquello que

nos parece interesante o que a nuestro criterio merece investigación. Se encontrarán pequeños hechos y detalles que, a medida que se avance en su estudio, formarán un hermoso mosaico.

En la lectura de los Evangelios, por ejemplo, se podría anotar el nombre de cada parábola que Jesús contó. El Antiguo Testamento también contiene hermosas historias que, si las anotamos, se podrían compartir después con nuestra familia.

Recuerde, pues, tener lápiz y papel a mano para anotar cualquier detalle o pregunta que surja.

3. Más de una versión. Existen varias versiones de la Biblia en castellano. Cuando tenga dificultad para entender un pasaje en una versión, puede aclarar sus dudas si busca la misma porción en otra. Es recomendable tener por lo menos dos versiones de la Biblia.

4. Oración. Acostúmbrese a orar antes de abrir el Santo Libro de Dios. La Biblia debe ser leída con una actitud reverente, ya que estamos delante del libro

que fue inspirado por el Espíritu Santo. Pidamos a Dios entendimiento, claridad y, por sobre todo, que la lectura de su Palabra nos transforme de acuerdo a su voluntad.

5. Aplicación. A medida que lea, aplique el mensaje de la Palabra a su vida personal. Colóquese en las escenas; que las palabras que Jesús dirigió a una persona sean dirigidas también a usted. Aprendamos de los fracasos y triunfos de otros.

Este año, cuando iniciemos la lectura de la Biblia, hagámoslo con el sincero deseo de ser dirigidos por Dios. No importa si usted es joven o anciano, triste o alegre, indeciso o seguro, recuerde que Dios tiene un mensaje apropiado en su Palabra. Si la abre y estudia con fe, oración y devoción, sentirá que Dios le está hablando especialmente a usted.

¡Le deseo muchas bendiciones al comenzar la más hermosa y rica de todas las aventuras que alguna vez haya emprendido! ◇

(1) Apocalipsis 1:3

GUIA DEL AÑO BIBLICO

(Leer 23 capítulos por semana: 3 cada día y 5 un día a la semana. En la tabla se indica qué capítulos leer en las 52 semanas del año.)

SEMANA	LECTURA	SEMANA	LECTURA	SEMANA	LECTURA
1 Ene. 1-7	GEN. 1-23	19 May. 7-13	NEH. 2-JOB 1	37 Sep. 10-16	EZE. 27-DAN. 1
2 Ene. 8-14	GEN. 24-46	20 May. 14-20	JOB 2-24	38 Sep. 17-23	DAN. 2-OSE. 12
3 Ene. 15-21	GEN. 47-EXO. 19	21 May. 21-27	JOB 25-SAL. 5	39 Sep. 24-30	OSE. 13-MIQ. 4
4 Ene. 22-28	EXO. 20-LEV. 2	22 May. 28-Jun. 3	SAL. 6-28	40 Oct. 1-7	MIQ. 5-ZAC. 9
5 Ene. 29-Feb. 4	LEV. 3-25	23 Jun. 4-10	SAL. 29-51	41 Oct. 8-14	ZAC. 10-MAT. 14
6 Feb. 5-11	LEV. 26-NUM. 21	24 Jun. 11-17	SAL. 52-74	42 Oct. 15-21	MAT. 15-MAR. 9
7 Feb. 12-18	NUM. 22-DEUT. 8	25 Jun. 18-24	SAL. 75-97	43 Oct. 22-28	MAR. 10-LUC. 16
8 Feb. 19-25	DEUT. 9-31	26 Jun. 25-Jul. 1	SAL. 98-120	44 Oct. 29-Nov. 4	LUC. 17-JUAN 15
9 Feb. 26-Mar. 4	DEUT. 32-JOS. 20	27 Jul. 2-8	SAL. 121-143	45 Nov. 5-11	JUAN 16-HECH. 17
10 Mar. 5-11	JOS. 21-JUE. 19	28 Jul. 9-15	SAL. 144-PROV. 16	46 Nov. 12-18	HECH. 18-ROM. 12
11 Mar. 12-18	JUE. 20-1 SAM. 17	29 Jul. 16-22	PROV. 17-ECL. 8	47 Nov. 19-25	ROM. 13-2 COR. 3
12 Mar. 19-25	1 SAM. 18-2 SAM. 9	30 Jul. 23-29	ECL. 9-ISA. 11	48 Nov. 26-Dec. 2	2 COR. 4-FIL. 1
13 Mar. 26-Abr. 1	2 SAM. 10-1 REY. 8	31 Jul. 30-Ago. 5	ISA. 12-34	49 Dec. 3-9	FIL. 2-2 TIM. 2
14 Abr. 2-8	1 REY. 9-2 REY. 9	32 Ago. 6-12	ISA. 35-57	50 Dec. 10-16	2 TIM. 3-SANT. 4
15 Abr. 9-15	2 REY. 10-1 CRON. 7	33 Ago. 13-19	ISA. 58-JER. 14	51 Dec. 17-23	SANT. 5-JUD. 1
16 Abr. 16-22	1 CRON. 8-2 CRON. 1	34 Ago. 20-26	JER. 15-37	52 Dec. 24-31	APOC. 1-22
17 Abr. 23-29	2 CRON. 2-24	35 Ago. 27-Sep. 2	JER. 38-EZE. 3		
18 Abr. 30-May. 6	2 CRON. 25-NEH. 1	36 Sep. 3-9	EZE. 4-26		

Lic. SAMUEL GELI

Enseñe a sus Hijos a Protegerse

EL CRIMEN SECRETO

RODOLFO SANCHEZ

EL ABUSO de menores continúa siendo uno de los crímenes menos comentados, a pesar de que sus efectos sobre la vida de las víctimas son tan devastadores. En la primera mitad de 1985, el abuso sexual de menores aumentó en un 27 por ciento en los Estados Unidos, con sorprendentes incrementos de 113 y 102 por ciento en los Estados de California y Georgia,

El autor es capellán del Centro Médico de la Universidad de Loma Linda, California, y consejero familiar.

respectivamente. Los expertos estiman que una de cada cinco niñas y uno de cada nueve niños serán víctimas de esta terrible práctica al menos una vez durante sus años de infancia.

Se ha hecho más difícil la reunión de datos acerca del problema debido a la obvia estigmatización de los acusados y a la incapacidad de algunos profesionales para reconocer la seriedad y extensión del problema. Al mantenerse enterado en cuanto a la posibilidad de abuso de menores, usted puede informar

acerca de posibles casos a las autoridades apropiadas y de esa manera permitir una intervención temprana y más efectiva. El abuso sexual no es tan fácil de identificar como el abuso físico con sus fracturas, contusiones y evidencias de golpes. Por lo tanto, se necesita saber qué buscar y cómo relacionarse con la familia y la víctima.

DATOS GENERALES

La edad promedio de las víctimas es de 11 años, aunque niños de menor edad, incluso criatu-

ras de corta edad, no son inmunes a este tipo de crimen. En 80 por ciento de los casos de abuso sexual, la víctima conoce al ofensor. Los padres, sus sustitutos y los familiares de la víctima cometen más del 50 por ciento de los crímenes de esta naturaleza que se han informado. El 95 por ciento de los culpables son del sexo masculino y su edad promedio es 30 años.

El tipo de abuso sexual de menores más común es el incesto entre padre e hija. En estos casos, la participación de la

madre puede ir desde una falta completa de conocimiento hasta la aceptación de los hechos. En algunos casos, la madre actúa como cómplice en los incidentes de abuso sexual. De esta manera se constituye en el ofensor "pasivo" que permite que la criatura reciba el abuso de parte del ofensor "activo". En estas familias incestuosas a menudo existen otras manifestaciones de maltrato infantil, problemas maritales, conducta antisocial, experiencias criminales y/o uso de drogas ilegales.

El abuso sexual de menores es un evento planeado. El culpable generalmente conoce al menor, tiene acceso al mismo, y comete el acto sexual en privado. A menudo se le hace creer al niño, en base a la posición de superioridad del adulto, que la actividad sexual es algo que produce placer. El adulto puede indicar que se trata de un tipo de juego e incluso ofrecer recompensas al menor. En raras ocasiones utiliza la violencia o inflige daños corporales. Este tipo de abuso llega a convertirse en una conducta repetitiva. La intervención profesional en estos casos requiere la cooperación de un equipo que incluye a enfermeros, médicos, trabajadores sociales, expertos en salud mental y oficiales de la policía. Cada

uno de éstos puede encarar el problema desde una perspectiva diferente, pero todos juegan papeles igualmente importantes en el proceso de protección y restauración del menor.

Las características de este mal son tales que los miembros de la familia e incluso las víctimas raramente piden ayuda. Esto podría significar la ruptura de la familia, la pérdida de la fuente principal de ingresos, ser objeto de estigma social, y el encarcelamiento del ofensor. Debido a todo esto, el tratamiento de este problema presenta algunas dificultades especiales. Se sabe, sin embargo, que la comunicación interdisciplinaria permite los mayores progresos en cuanto al fortalecimiento de la unidad familiar y en lo que concierne a la criatura.

DIFERENTES TIPOS DE ABUSO

El abuso de menores ocurre de diferentes maneras. Ningún adulto responsable apoyaría el abuso físico o sexual de un niño, pero a menudo pasamos por alto otros tipos de abuso. He aquí algunos de éstos:

Exámenes médicos irrespetuosos. Médicos o enfermeros deben evitar el quitar las ropas de un niño para examinarlo sin explicarle debidamente el procedimiento que debe seguir.

El abuso de otro miembro de la familia. Presenciar actos de maltrato dentro del hogar.

Carencia de muestras físicas de afecto. Los niños necesitan que se los abraza y se los acaricie. Necesitan sentir la proximidad física de sus seres queridos.

Abuso emocional. Se deben evitar los chistes o burlas en relación con la sexualidad del niño. Los padres no deben gritarle a los niños, privarlos de afecto como castigo, ridiculizarlos, ni avergonzarlos frente a sus amigos.

Violación de la privacidad sexual del menor. Los padres deben evitar que sus hijos presencien o escuchen evidencias del acto sexual. También deben respetar la desnudez de sus hijos (no entrar en el baño o su habitación sin pedir permiso).

Uso del niño como confidente. Cuando uno de los padres descarga sobre su hijo los sentimientos negativos hacia su cónyuge, se pueden desarrollar problemas de identidad o preferencia sexuales.

Degradación del sexo del niño. Los padres no deben comunicarle a un varón que habrían preferido que fuese niña o viceversa.

Demandar que el niño sea perfecto. Muchos niños luchan desmedidamente por demostrar una conducta que agrada a sus padres y así desarrollan una personalidad rígida y perfeccionista.

Abandono y descuido. Además de la satisfacción de sus necesidades básicas, el niño necesita desarrollar un concepto saludable acerca de sí mismo. Un niño se siente abandonado cuando sus padres se divorcian o son esclavos de los vicios.

Falta de dirección. Los niños necesitan reglas que los ayuden a enfrentar los problemas de la vida y a resolverlos por sí solos.

SOLUCIONES

Nadie ha presentado una solución totalmente satisfactoria para

este problema. El abuso sexual de menores es un crimen secreto. Es un crimen del cual ni la víctima, ni el culpable, ni la sociedad desean hablar, pretendiendo negar su misma existencia. En los Estados Unidos se han dictado leyes que obligan a los testigos a informar el crimen, y algunas agencias estatales tienen el derecho legal de intervenir y retirar a los niños de un ambiente donde sufren de abuso físico o sexual.

El objetivo de cualquier programa de ayuda debe ser el de crear un entorno seguro para el niño y preservar el hogar. Por otra parte, si usted tiene sospechas serias acerca de un posible caso de abuso de menores, contacte a las autoridades. En los Estados Unidos, puede pedir información en cuanto a agencias locales de tratamiento a la siguiente dirección:

National Center
for Child Abuse and Neglect
Department of Health
and Human Services
P.O. Box 1182, Washington, DC 20013

Otro aspecto crucial del tratamiento es el que promueve la espiritualidad de las víctimas. Para éstas es reconfortante saber que existe una Autoridad muy superior a la del adulto que le ha infligido tanto daño. Que algún día no muy lejano, un Dios amante intervendrá poderosamente para terminar con todo crimen e injusticia. ◇

HUNZA es un pequeño reino de poco más de 100 km (62 millas) de longitud y lo mismo de ancho, que se encuentra a unos 2.438 m (8.000 pies) sobre el nivel del mar entre las montañas de los Himalayas. Los picos que lo rodean alcanzan de 6.000 a 7.600 m (20.000 a 25.000 pies) de altura. En la actualidad cuenta con una población de alrededor de 30.000 personas.

Pero Hunza no es conocido únicamente por su ubicación exótica. Hunza es el país cuyos habitantes gozan de la mejor salud del mundo.

Allí se desconocen los problemas cardiovasculares, el cáncer, la artritis, la presión alta, la diabetes, la tuberculosis, las alergias, el asma, las enfermedades del hígado y la vesícula, y otros problemas de salud que aquejan a los habitantes de otras partes del mundo. Sus ancianos, que alcanzan edades entre los 100 y 120 años de edad (algunos aseguran tener hasta 140), no temen a la muerte porque generalmente mueren durante el sueño y no de enfermedades.

¿Cuál es el secreto de tal longevidad? ¿Cuáles son los hábitos que propician una salud tan admirable?

CONDICIONES SOCIALES

Durante más de 2.000 años, Hunza ha estado apartada del resto del mundo. No tiene problemas de aire contaminado, pues no tiene factorías ni automóviles. Se desconocen los males sociales tales como los asesinatos y los robos; por lo tanto no hay abogados, policías, ni cárceles. Tampoco existen hospitales, manicomios, farmacias, bares, ni despachos de bebidas. Nadie pide limosnas porque es necesario que todos trabajen para ganar su sustento. Su sociedad

LOS SECRETOS DE HUNZA

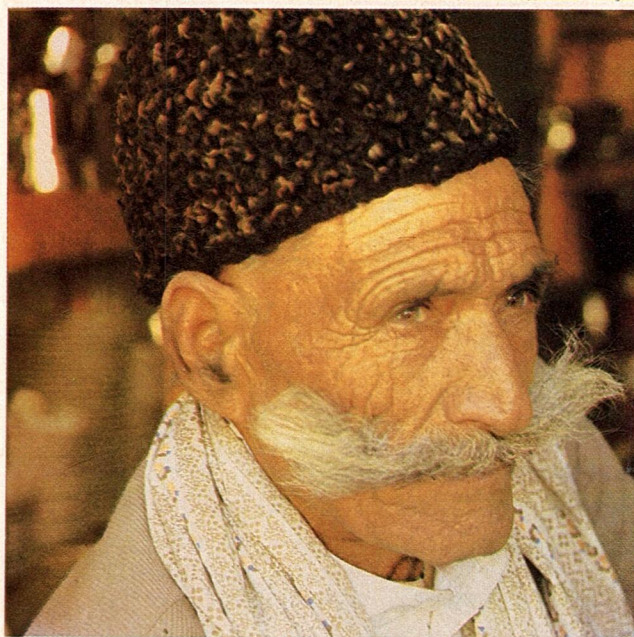
MANUEL SUAREZ



Vista del valle de Hunza, en el corazón de los Himalayas, muchos de cuyos habitantes son longevos gracias a sus hábitos saludables de vida. Debajo, uno de los respetables centenarios que viven en ese lugar privilegiado.

es patriarcal, tal como la que existía en los tiempos del Antiguo Testamento.

En Hunza no hay electricidad porque es prácticamente imposible transportar combustibles a un lugar tan remoto y de acceso tan peligroso. No hay herramientas ni aparatos que producen ruidos. Las personas se acuestan al ponerse el sol y se levantan cuando éste sale. Sin sonidos que perturben su paz y les produzcan estrés, los habitantes de



Hunza disfrutan diariamente de un descanso muy reparador.

ALIMENTACION

La mayoría de los pobladores de Hunza son agricultores. Cada familia tiene una misma cantidad de terreno que cultivan entre todos. Entre los productos agrícolas que cosechan se encuentran las legumbres, la lechuga y varios vegetales. Consumen también frutas tales como el albaricoque (chabacano), la pera, la manzana, la ciruela, melones de varias clases, uvas e higos.

Comen muy poca carne porque deben utilizar sus limitados terrenos para el cultivo y no para la crianza de animales. Cada familia posee un promedio de uno a tres animales; generalmente una vaca, un caballo y un asno. No tienen cerdos porque, como musulmanes que son, observan reglas de salud inspiradas en Levítico 11.

Debido a que el terreno es sumamente montañoso, se siembra en terrazas irrigadas mediante un ingenioso sistema de canales y compuertas. Estas terrazas están perfectamente niveladas, lo que hace que el agua mantenga su nivel y el suelo no sea desgastado por la erosión. Esta obra

de ingeniería no fue construida en pocos años, sino que refleja siglos de perfeccionamiento.

AIRE PURO Y EJERCICIOS

Los habitantes de Hunza, debido a la altura y la irregularidad del terreno, tienen la costumbre de hacer respiraciones profundas al aire libre. Al subir y bajar las terrazas de cultivo ejercitan sus cuerpos y vigorizan sus pulmones.

Cargan pesados cestos y bultos en sus cabezas y espaldas; así llevan las manos libres para auxiliarse en sus ascensos y descensos. En Hunza no se necesitan gimnasios o equipos para hacer ejercicios físicos y mantenerse en buen estado de salud. Desde que salen de su casa deben comenzar a caminar hacia arriba o hacia abajo.

El Dr. Hofman, geriatra de la Iglesia Adventista, visitó Hunza para estudiar las condiciones de vida de sus habitantes. Un guía lo acompañó en sus viajes. El médico confesó que no fue fácil para un hombre de 45 años, acostumbrado a la vida moderna, mantenerse al paso del guía que tenía 69. Hombres de 80 y 90 caminan con una agilidad comparable a la de un hombre de 30 en nuestra sociedad occidental.

ENFERMEDADES

¿Se enferma alguien en Hunza? Sí; de no existir la enfermedad, Hunza sería un verdadero Edén. Algunos niños padecen de diarrea debido al único insecto dañino que allí existe: la mosca. En algunas ocasiones hay enfermedades entre los adultos, pero son muy raras. Los investigadores encontraron que, como promedio, hay un enfermo por cada 833 habitantes. ¡Algo realmente asombroso!

Una de sus medicinas más utilizadas consiste en una especie de té obtenido de las estalactitas que se encuentran en algunas cavernas de la región. Esta "agua de rocas" contiene una gran cantidad de minerales.

CONCLUSION

¿Cuáles son los secretos de Hunza? Una dieta de frutas y legumbres; descanso adecuado; ausencia de tensiones; aire y agua puros, y abundante ejercicio físico. Los hombres de ciencia que han estudiado a este singular pueblo, se han maravillado al notar que los secretos de Hunza probablemente están al alcance de todos. El hombre moderno los conoce, pero no desea practicarlos. ◇

CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 93 — N.º 1

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

Director
Dr. TULIO N. PEVERINI

Redactor

Lic. Juan J. Suárez

Redactor ayudante

Lic. Miguel A. Valdivia

Diagramador

Enrique Fuentealba

Director de Ventas

Lic. José L. Campos

Interamérica: Juan de Armas

Responsable de Circulación

Bella Peterson

Secretaría 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 Chaij, José Espinosa,

Sergio Moctezuma, Ricardo A. Rodríguez.

Corresponsales

Centroamérica y Panamá: Terví Grajales

Colombia y Venezuela: Mirtó Presentación

Estados Unidos: Eradio Alonso, Pedro Geli,

Max Martínez, Manuel Vázquez

Suscripción anual, dólares 6.49. Número suelto, \$1.00 (un dólar). Agregar tres dólares 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 HOLANDESES: 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, Maya-

güez, Puerto Rico 00708. **VENEZUELA:** Aparta-

do 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

Portada: RODOLFO SANCHEZ

Copyright © 1988, by
Pacific Press Publishing Association

Para
beneficio
de usted y su familia
SUSCRIBASE HOY A

CENTINELA

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto \$6,49* dólares. (Agregar tres dólares 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, 1989

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

Historias Sencillas de la Biblia, Escritas Especialmente Para su Niño

Mis amigos de la Biblia



Ilustraciones grandes, a todo color, e historias de fácil comprensión combinadas en este juego de 5 tomos, que encantarán a su niño de edad preescolar.

Imagínese la alegría de su hijito cuando le lean la historia del Burrito Pequeño que cargó a la cansada María al subir la colina hasta Belén. O la historia de Zaqueo, el publicano, que se subió a un árbol para ver a Jesús cuando pasara. Y la historia del niño Moisés, profundamente dormido en su canastilla, escondido con todo cuidado entre los altos juncos.

- Cada libro contiene cuatro historias sencillas, distribuidas en secciones pequeñas para cautivar la atención del niño.
- La encuadernación es durable, diseñada para el frecuente uso de los niños.
- Todas las historias están grabadas en casete, con efectos de sonido que complementan la narración.

Mis amigos de la Biblia



Envíe esta tarjeta postal hoy mismo para saber cómo obtener este hermoso juego de libros para su niño.

- ☐ Estoy interesado en los libros *Mis Amigos de la Biblia*
- ☐ También me interesan los casetes de *Mis Amigos de la Biblia*

Nombre _____

Dirección _____ Apto. _____

Ciudad _____

Estado _____ Zip _____

Teléfono () _____

Pacific Press
P.O. Box 7000
Boise, ID 83707