

El **CENTINELA**

**NUTRICION
Y SALUD**

**LA MUJER
ENCANTADORA**

EL PRODIGIO DE LA GRATITUD



¿QUE HACER FRENTE AL SIDA (AIDS)?

FRANK SUEHR yace en la cama de su cuarto pobremente iluminado, apenas con su ropa interior, esperando la muerte. Su cuerpo se ha consumido de 75 kilos a 46. El colchón está cubierto de toallas empapadas por la transpiración. Puede oír las cigarras que chillan en el jardín y el bullicio nocturno de los bares de su calle, pero le parecen una burla ante su situación: son sonidos de vida en el cuarto de alguien condenado a la muerte. La televisión derrota sus facultades de concentración, excepto por los dibujos animados, que lo divierten, y por los noticiosos, que algún día podrían anunciar una cura para su enfermedad. Unos pocos amigos y un familiar lo rodean. Apenas tiene 38 años y su vida se acaba, inexorablemente. Mira el fin sin preocuparle ya. "Desearía que ocurriese mañana —confiesa—. No tengo vida".¹

Pocas semanas después su deseo se cumplirá. De ese modo Frank se habrá convertido en una víctima más del SIDA, esa enfermedad cruel, temida, incurable. Sólo en los Estados Unidos ha habido más de 64.000 casos de SIDA, de los cuales han muerto el 60 por ciento. Y la Organización Mundial de la Salud informa que hay 136 países con enfermos de SIDA. Los casos informados son 95.000, pero se cree que la cifra real es cerca de 200.000, proyectándose para 1992 un total de 1.200.000 pacientes. Por otro lado, se estima que hay entre 5 y 10 millones de personas infectadas con el virus de SIDA, quienes, sin saberlo, pueden transmitir el mal.

Pero los pacientes de SIDA no son datos estadísticos. Son personas de sangre y hueso. Personas que sufren, aman, esperan y agonizan... hambrientas de la simpatía y la compasión de sus semejantes. Entre ellos hay homosexuales, heterosexuales, drogadictos, hemofílicos y otros que han recibido una transfusión de sangre contaminada. En sus filas encontramos médicos, abogados, banqueros, comerciantes, predicadores, atletas, héroes de guerra, un miembro del Congreso y un obispo de la iglesia.

Pese a su diversidad, los une un común denominador de hierro que los empuja a un mismo destino. Tienen SIDA, una enfermedad incurable, y están condenados a una muerte prematura.

¿Qué actitud tendremos ante el SIDA? ¿Cómo trataremos a sus víctimas?

Contestemos estas preguntas con tres palabras claves:

1. Educación. El primer paso que debemos dar como individuos, como familias y como sociedad es realizar una campaña educativa en cuanto al SIDA. Explicar con sencillez en qué consiste el SIDA, cómo se lo adquiere, cómo se lo puede evitar y de qué manera hay que tratar a sus pacientes.

Hace poco el gobierno de los Estados Unidos envió un folleto titulado Entendiendo el SIDA (AIDS), a cada hogar de ese país, ofreciendo la información básica sobre este tema. (Si alguno desea conseguirlo, escriba a: U.S. Department of

Health & Human Services, P. O. Box 6003, Rockville, MD 20850.) Las escuelas, los medios de comunicación y muchas iglesias están haciendo algo semejante. Debemos apoyar esta campaña e informar sobre este tema a aquellos con quienes nos relacionamos, ya sea en el hogar o en el círculo social donde actuamos.

2. Prevención. No es suficiente tener un conocimiento teórico de esta terrible enfermedad, de sus causas y de la manera de prevenirla. Hemos de realizar cambios concretos en nuestra conducta a fin de no exponernos al virus que transmite el SIDA. Una persona corre el riesgo de resultar infectada con el virus del SIDA si tiene relaciones sexuales con alguien que está infectado de este mal, o si usa agujas y jeringas de una persona infectada de SIDA para inyectarse drogas.

La conducta segura, entonces, abarca: (a) No inyectarse drogas. (b) Tener relaciones sexuales sólo con la esposa o el esposo, sabiendo que el cónyuge no está infectado, y ser mutuamente fieles. Para efectuar estos cambios en la vida personal o para ayudar a otros a que los efectúen, es imprescindible buscar la ayuda divina. Sólo Dios puede capacitarnos para modificar el estilo de la vida sexual, así como los demás aspectos de la conducta humana. Estos cambios no han de hacerse por temor al SIDA, sino por amor a Dios y al prójimo.

3. Compasión. Los pacientes de SIDA son considerados por muchos como los leprosos de antaño: culpables, peligrosos, condenados a muerte. Mike H. expresó el sentir de numerosos enfermos de SIDA al declarar: "Siento la indiferencia de muchos y el rechazo de mis padres, quienes no me hablan desde hace ocho meses. Entre tanto, me estoy muriendo. Por sobre todas las cosas necesito compasión y amor. No estoy listo para morir".

¿Cómo expresar el amor?

Estando junto al enfermo con una actitud comprensiva, bondadosa. Sabiendo escuchar. Dando ayuda práctica, con las debidas precauciones y en la medida de las posibilidades: cuidado de la casa, preparación de la comida, atención de asuntos personales. Sobre todo, no caigamos nunca en la condenación o en la indiferencia, dos formas refinadas de la crueldad. Seamos imitadores de Jesucristo, quien trató con especial compasión a los que sufrían más, sin importar la causa. La Biblia nos exhorta: "Sed... compasivos,... misericordiosos, amigables".²

Nuestra actitud ante los pacientes del SIDA demostrará qué clase de persona somos. Dirá si realmente nos identificamos con nuestros semejantes o no. ¿Cuál será nuestra respuesta?—T.N.P.

(1) Newsweek, 10 de agosto, 1987, p. 22. (2) 1 S. Pedro 3:8.

LA NUTRICION:

Informe del Cirujano General de los Estados Unidos



DESDE que la oficina del Cirujano General de los Estados Unidos publicara su famoso informe de 1964 sobre los efectos nocivos del hábito de fumar, esta agencia ha ejercido una influencia creciente sobre las decisiones de los profesionales de la salud y sobre los hábitos mismos de la población norteamericana.

La persona que ocupa esta posición actualmente es el Dr. C. Everett Koop. El Dr. Koop se ha convertido en un personaje conocido por numerosos norteamericanos gracias a la promoción televisiva de sus campañas públicas y a su participación en los continuos debates acerca del SIDA.

El 26 de mayo de 1988, el gobierno federal de los Estados Unidos comenzó a distribuir un folleto de ocho páginas sobre el SIDA preparado bajo su dirección. Este material fue enviado a 114 millones de hogares a un costo de 17 millones de dólares.

También en el mes de mayo el Cirujano General publicó un nuevo informe sobre el uso del tabaco. En este documento se presentó específicamente que la nicotina tiene propiedades adictivas comparables a las de drogas como la cocaína y la heroína. En base a este informe, el Dr. Koop sugirió que se redacten leyes que obliguen a las compañías tabacaleras a incluir una nueva advertencia en sus etiquetas respecto a la adicción provocada por la nicotina. También recomendó que se prohibieran las ventas de cigarrillos por medio de máquinas tragamonedas y la creación de una licencia para vender cigarrillos, tal como sucede con las ventas de bebidas alcohólicas.

Otra de las áreas que ha recibido una atención especial de parte de la oficina del Cirujano General es la de la nutrición. En octubre de 1988 salió al público el Informe del Cirujano General sobre la nutrición y la salud. El documento de 750 páginas examina las evidencias científicas que relacionan los excesos de la dieta con las enfermedades crónicas y recomienda cambios nutricionales que pueden mejorar la salud de muchos norteamericanos y, por extensión, de personas de otros países.

A continuación ofrecemos un resumen de sus conclusiones y consejos.*

INTRODUCCION

Hay muchas formas en las que cada uno de nosotros puede mejorar sus oportunidades de tener una buena salud. Las investigaciones científicas recientes han provisto información abundante acerca de cómo una dieta errónea aumenta el riesgo de contraer ciertas enfermedades. La mala nutrición es un problema que persiste en muchas partes del mundo, incluyendo a sectores de países como los Estados Unidos y Canadá; sin embargo, el problema más común es el opuesto, o sea, el comer de más o en forma desequilibrada.

La conclusión principal del Informe del Cirujano General

sobre la nutrición y la salud es que el consumo desproporcionado de ciertos elementos de la dieta puede resultar en la pérdida de la salud y en la contracción de ciertas enfermedades crónicas. En general se recomienda un consumo mayor de vegetales, frutas y productos ricos en fibra y una reducción considerable en el uso de grasas y aceites. Los promedios actuales de consumo de proteína en los Estados Unidos, 60 gramos al día para las mujeres y 90 gramos para los hombres, están muy por encima de las recomendaciones científicas oficiales de 44 y 56 gramos respectivamente.

El uso de cantidades excesivas de vitaminas y minerales

FOTOGRAFO: RODOLFO SANCHEZ



* Lo que sigue está basado en *The Surgeon General's Report on Nutrition and Health, Summary and Recommendations* (U.S. Department of Health and Human Services: Washington, D.C., 1988).

puede resultar perjudicial. No se ha comprobado que este tipo de consumo produzca alguna ventaja en personas saludables.

RECOMENDACIONES GENERALES

• Grasas y colesterol:

Reduzca el consumo de grasas (especialmente grasas saturadas) y colesterol. El uso elevado de grasas en la dieta se asocia con la obesidad, algunos tipos de cáncer y posiblemente con enfermedades de la vesícula. Estudios clínicos han probado que existe una fuerte relación entre el consumo de grasas saturadas, el nivel de colesterol en la sangre, y el aumento del riesgo de contraer enfermedades cardíacas.

Los productos de origen animal por lo general contienen más grasas que los de origen vegetal. El colesterol sólo se lo encuentra en alimentos de origen animal tales como: huevos, carne de vaca, pollo, pescado y productos lácteos. Para reducir el consumo total de grasas se debe enfatizar la ingestión de frutas, vegetales, productos de grano entero y cereales. Las carnes preferibles son el pescado, el pollo preparado sin piel, carnes magras y productos lácteos descremados.

• Control del peso:

Alcance y mantenga el peso adecuado para usted. Para lograrlo, escoja una alimentación en la que la entrada de calorías sea comparable con la energía que se gasta. Para reducir la entrada de calorías limite el consumo de alimentos altos en calorías, grasas y azúcares y evite la ingestión de alcohol. Queme más calorías por medio de actividad física sostenida y regular.

Las personas con sobrepeso tienen un mayor riesgo de contraer diabetes, alta presión



FOTOGRAFO: RODOLFO SANCHEZ

sión, derrames cerebrales, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, y enfermedades de la vesícula. Aunque las evidencias sugieren que la tendencia a engordar puede heredarse, la dieta y el nivel de actividad física juegan un papel destacado. Se recomiendan ejercicios regulares (tales como caminar, correr, montar en bicicleta o nadar) durante unos 20 minutos tres veces por semana.

• El uso de fibras y carbohidratos compuestos:

Aumente su consumo de alimentos ricos en granos enteros —cereales, frijoles, guisantes—, vegetales y frutas. El uso de estos alimentos está asociado con una incidencia menor de algunos tipos de cáncer. Algunos estudios clínicos también sugieren que las fibras solubles en agua —que se encuentran en alimentos tales como el salvado de avena, los frijoles, y algunas frutas— contribuyen a un nivel más bajo de glucosa y/o grasas en la sangre. El consumo de fibra ayuda a aliviar el estreñimiento y las enfermedades intestinales.

El consumo frecuente de vegetales y frutas, particularmente los vegetales de color verde oscuro o amarillo inten-

so (repollo, brécol, calabaza) puede disminuir el riesgo del cáncer en los pulmones y la vejiga, como también de algunos cánceres del sistema digestivo. Las sustancias responsables de estos efectos protectores no han sido aún identificadas.

• Sodio:

Escoja alimentos bajos en sodio y limite la cantidad de sal que se añade durante la preparación de las comidas y en la mesa. La cantidad de sodio recomendada en base a los estudios hechos oscila entre 1 y 3,3 gramos diarios por persona. Sin embargo, en los Esta-

dos Unidos, el promedio actual se acerca a los 6 gramos.

Para reducir su uso se puede sustituir la sal con otros condimentos, hierbas o jugo de limón al sazonar los alimentos. Al escoger los alimentos procesados se debe tener en cuenta la cantidad de sodio que contienen de acuerdo con la etiqueta.

• Alcohol:

EL CENTINELA definitivamente recomienda la abstención de bebidas alcohólicas. Este informe del Cirujano General, por su parte, aconseja que no se tome alcohol si se conduce un vehículo, si se opera una maquinaria, o si se está tomando medicamentos. Sin embargo, añade que lo mejor sería no beber alcohol en absoluto. Las mujeres encintas debieran evitar beber bajo cualquier circunstancia.

El uso excesivo del alcohol está asociado con las enfermedades del hígado, algunos tipos de cáncer, la alta presión, los derrames cerebrales, y las enfermedades del músculo cardíaco.

OTRAS RECOMENDACIONES

• **Calcio.** Las jóvenes ado-

DIEZ CAUSAS PRINCIPALES DE MUERTE EN LOS ESTADOS UNIDOS 1987

Lugar	Causa de muerte	Número	Por ciento del total
1 a	Enfermedades cardíacas	759.400	35,7
2 a	Cáncer	476.700	22,4
3 a	Derrames	148.700	7,0
4 b	Accidentes	92.500	4,4
5	Problemas de la respiración	78.000	3,7
6	Neumonías y gripes	68.600	3,2
7 a	Diabetes	37.800	1,8
8 b	Suicidios	29.600	1,4
9 b	Enfermedades del hígado	26.000	1,2
10 a	Arteriosclerosis	23.100	1,1
Todas las causas		2.125.100	100,0

a Causas de muerte en las que influye la dieta.

b Causas de muerte en las que influye el consumo de alcohol.

Fuente: Centro Nacional para las Estadísticas de la Salud, *Monthly Vital Statistics Report*, t. 37, N.º 1, 25 de abril, 1988.

lescentes y las mujeres adultas debieran aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio. El bajo consumo de este mineral en las primeras tres o cuatro décadas de la vida puede resultar en un mayor riesgo de contraer osteoporosis en etapas posteriores.

• **Hierro.** Los niños, los adolescentes y las mujeres que pueden tener hijos deben asegurarse de consumir alimentos que sean buenas fuentes de hierro, tales como carnes sin grasa, pescado, frijoles y cereales. La falta de hierro es la causa principal de anemia. La vitamina C aumenta la capacidad del cuerpo para absorber el hierro.

CONCLUSION

La dieta siempre ha tenido una influencia vital sobre la salud. Hasta la década de 1940, el hombre padecía de enfermedades tales como la pelagra, el escorbuto, el beriberi y el raquitismo debido a la carencia de ciertos nutrientes en su alimentación. Hoy, gracias al aumento de los alimentos disponibles y al hecho de que muchos productos son fortificados con vitaminas, estas enfermedades han sido casi totalmente eliminadas. Ahora han sido reemplazadas por enfermedades causadas por los excesos y el desequilibrio en la nutrición. Estos problemas están entre las primeras causas de muerte en los Estados Unidos (ver tabla en la página 4).

Frente a estas recomendaciones del Cirujano General de los Estados Unidos sólo nos resta prestar atención y esforzarnos por ponerlas en práctica. Disfrutaremos de mejor salud, viviremos más felices y seremos mejores miembros de la familia humana. ◇

Investigó: Miguel A. Valdívila

EL LECTOR PREGUNTA

Contestan - Dr. EMILIO GARCIA-MARENKO, especializado en Relaciones Familiares
- Lic. ADA GARCIA-MARENKO, especializada en Psicología y asesoría prematrimonial

En esta sección se consideran preguntas sobre familia, matrimonio, noviazgo, sexualidad, vida emocional, personalidad y otros temas de interés. Dirija sus preguntas y comentarios a: EL CENTINELA —EL LECTOR PREGUNTA, P. O. Box 7000, Boise, ID 83707, EE. UU. de N. A.



COMPAÑERAS IMAGINARIAS

Mi hija tiene cuatro años de edad y a menudo habla con dos amiguitas imaginarias. Se refiere a ellas como si fueran reales. Últimamente me ha pedido que les ponga un lugar en la mesa. Mi temor es que estos sean síntomas de alguna anormalidad. ¿Qué debo hacer? ¿Debo buscar la ayuda de un psicólogo?—Madre afligida.

Es normal que algunos niños entre los tres y los cinco años tengan compañeros imaginarios. Su niña tiene una imaginación muy activa. Esto no es una anormalidad. No se aflija, ni le dé demasiada importancia al asunto. Procure que tenga amiguitas de su edad para que su mundo incluya experiencias agradables con compañeritas reales. Disfrute de la imaginación de su hijita y espere con paciencia mientras pasa esta etapa!

PREOCUPADA POR LA MASTURBACION

Tengo 23 años y me masturbo desde que tenía 10. No quiero continuar con este hábito. Me produce cansancio y hastío. Cuando lo hago, me arrepiento y siento que he chasqueado a Dios. ¡Por favor, ayúdenme!—Hastada.

Respondemos a su pregunta conscientes de que este asunto es controversial. Muchas personas opinan que hay pruebas de que la masturbación no causa problema alguno. Es más legítimo decir que no hay evidencias cuestionables de que sea dañina, lo que no significa que se ha demostrado que no lo es. Desde un punto de vista científico debe reconocerse que es virtualmente imposible realizar una investigación con un diseño experimental válido que responda adecuadamente a esta pregunta, debido a sus limitaciones prácticas y éticas casi insuperables. Su caso, y el de muchas otras personas,

revela claramente que el hábito está causando dificultades dignas de consideración.

El primer paso para vencer la masturbación consiste en tomar la firme decisión de no practicar ese hábito. Muchas personas luchan con hábitos perjudiciales, y su lucha es colosal mientras no toman una decisión enérgica e inquebrantable. Se pierde mucha energía emocional al combatir sin determinación. Pero cuando se dice firmemente "Decido...", el hábito pierde fuerza y la victoria es más fácil.

Llene su mente de cosas positivas. Lea la Biblia. Manténgase activa. Haga ejercicio físico. Evite estar sola sin ocupación útil para el cuerpo o la mente. Cultive amistades que le ayuden a desenvolverse socialmente. Canalice su energía hacia causas nobles. De-seche lecturas y programas radiales o de televisión impropios, música excitante o cualquier estímulo que la provoque sexualmente. Evite ingerir alimentos muy condimentados, pues son estimulantes. Evite también la ingestión abundante de alimentos de origen animal, pues las toxinas que el cuerpo acumula tienden a producir estados de ánimo que facilitan acciones impulsivas. Al venirle la tentación, haga algo activo, como salir a caminar. Mantenga ocupadas las manos y la mente y ore a Dios pidiendo su ayuda.

Déle a este asunto un lugar menos prominente en su lista de preocupaciones. Es un problema que necesita superar, pero puede entregárselo a Dios con la confianza de que él la perdona y puede ayudarla a triunfar.

Dios le ha dado a usted un valor infinito al entregar a su Hijo para redimirla. Su cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Déle un propósito noble a su vida, viviendo para glorificar a Dios y servir a la humanidad. Confíe plenamente en Dios mientras hace su parte con fidelidad, y él le dará la victoria.

COMO DEFINE EL HOMBRE A



FOTOGRAFO: BETTY BLUE; DISEÑO: ENRIQUE FUENTEALBA

LA PAREJA tenía tres años de casados y ahora la futura madre estaba en la sala de partos y el futuro padre esperaba ansioso en la salita del hospital. Al llegar, Jorge le pregunta a Luis: "¿Qué tal? ¿Qué esperas, un niño o una niña?" La respuesta no se

dejó esperar. "¡Oh, tengo todas mis ilusiones en esa 'mujercita encantadora' que me regalará Dios por medio de mi adorada Clara!"

Acompañaba a Jorge y me sentí sumamente halagada al escuchar el significativo título que ya se le daba a la esperada criatura: "mujercita encantadora". El hombre percibe así a la mujer, como a un ser parte angelical y parte humano que

Amiris S. Lombert es profesora en la Universidad Adventista Dominicana, con sede en Bonao, República Dominicana.

**Lic.
Amiris S.
Lombert**

LA MUJER ENCANTADORA

siempre podrá ofrecerle comprensión, simpatía y reconocimiento.

Pero estamos hablando de encanto y ¿qué entendemos por encanto? ¿Qué incluye este término? En este artículo definiremos el encanto como el efecto total de las cualidades y rasgos que caracterizan a toda mujer consciente de sus atributos femeninos en cualquier momento y lugar en que se encuentre.

La mujer es un ser único, con características particulares y necesidades muy específicas, las que necesitan ser satisfechas adecuadamente. Su actuación también necesita satisfacer las expectativas que de ella tiene el hombre.

Entre las cualidades espirituales que el hombre considera que debe tener toda mujer encantadora, están las siguientes:

Comprender a los hombres.—Esto implica que ella acepta al hombre por su valor real, por lo que verdaderamente es. Ella no trata de “repararlo”, “cambiarlo” o “reformularlo”. Lo admira por los logros que ha obtenido, y que augura que tendrá. Si él ha fracasado en alguna empresa, aun así ella encuentra algo positivo en ese fracaso. Trata de entender que el hombre es un ser emotivo, por lo tanto le ofrece su simpatía aun cuando él no esté de buen ánimo. Le permite al hombre que realice plenamente su identidad masculina; por eso, cuando se trata de reconocer la responsabilidad de él como guía, ella reconoce su función y lo coloca en el preciso lugar que debe estar. Lo respeta sin caer en el servilismo o en la postración ciega.

Posee felicidad interior que brota al exterior.—La mujer encantadora está muy convencida de la importancia de su realización total. Participar en ese proceso le reporta una felicidad interna que se mostrará en su conducta diaria. Considera que por estar en un proceso de realización, se merece el respeto y la consideración de sus congéneres. Debido a este concepto de su persona, concibe que sus iguales también merecen respeto, cariño, consideración y aceptación. Por eso ella muestra estos rasgos de personalidad en

su hogar, con sus familiares, en la escuela, en el trabajo y en toda actividad en la que se relacione con otros.

La mujer encantadora tiene fe en el presente y confía en las posibilidades del mañana. Su percepción y aprecio por los grandes valores de la vida le permiten obtener lo mejor que ésta ofrece. Exhibe su encanto al mostrar dominio propio a pesar de las tentadoras ofertas de la propaganda barata. Posee fuerza moral para alinearse con todo lo puro, lo bueno, y de

***La mujer encantadora
cautiva no sólo a los
hombres, sino también a
sus hijos, sus hermanos,
sus compañeros de trabajo,
sus amigos y a todos los
que están a su alrededor.***

buen nombre. Actúa con honestidad al aceptar sus potencialidades y al admitir sus fallas. Tiene suficiente amor propio para decir “No” cuando está convencida que esa es la respuesta correcta, o decir “Sí”, cuando así lo requiere la justicia. Es gentil y tierna a pesar de estar rodeada de hostilidad y asedios.

Además de estas cualidades espirituales que los hombres perciben que debe poseer la mujer encantadora, también hay varias cualidades humanas que deben manifestarse en esa mujer soñada por él.

Femineidad.—La mujer demuestra su femineidad en la forma en que actúa, ya sea sola o frente al hombre. Este espera que la mujer siempre demuestre una “dependencia sana de él”. Ella debe considerar que es importante permitir que el hombre la proteja. Al hombre le satisface saber que la mujer lo considera su “protector”. Ese sueño o ideal de héroe le corre

al hombre por las venas y la mujer es el ser que más oportunidades le puede dar para que este sueño se convierta en realidad.

La mujer muestra su femineidad en su apariencia, en sus modales, al expresar sus opiniones, al gesticular y en la actitud que muestra hacia el hombre. Nunca considerará que es más fuerte o más débil que él, pero sí reconocerá que entre ambos hay diferencias significativas.

Optimismo compartido.—La mujer encantadora no es un ser que se aísla en una cúpula misteriosa y fría. Al contrario, es un ser que irradia gozo y que acepta que la felicidad no llega por sí sola, sino que se forja por medio de las luchas que nos toca afrontar en nuestro diario quehacer. Es alegre. Su presencia pone un toque de luz en los corazones de quienes la rodean.

Apariencia agradable.—La mujer encantadora cuida su apariencia, no para complacer a los demás, sino porque esto evidencia el respeto que se debe a sí misma. No profana su cuerpo con sustancias intoxicantes que la llevan a perder el dominio propio. No es esclava de la moda, aunque su vestir es distinguido y de buen gusto. Expresa sus emociones sin caer en el dramatismo.

Muchas mujeres en forma natural despliegan esta conducta y sin ser “reinas de belleza”, resultan muy atractivas, respetadas y apreciadas por todos aquellos con quienes se relacionan. Su atractivo cautiva no sólo a los hombres, sino también a sus hijos, sus hermanos, sus compañeros de trabajo, sus amigos y a todos los que están a su alrededor.

Cada mujer necesita ejercer esfuerzos para desarrollar las cualidades mencionadas. Cuando lo haga, sentirá cada vez mayor satisfacción en su propia vida y hallará una mejor aceptación entre aquellos con quienes se relaciona. El encanto es algo así como el perfume de una flor. No podemos verlo, pero disfrutamos su fragancia por encima de otras consideraciones en cuanto al color o tamaño de la flor.

¿Conoces a esa mujer encantadora? ◇

NINGUNO COMO



ARTISTA: JOHN STEEL, © PPPA

A QUIEN admira usted? ¿Es importante a quién admiramos? Sí. Hay una ley de la mente que dice que llegamos a ser como aquello en lo que nos concentramos, sea bueno o malo. Por ejemplo, mucho se ha escrito acerca de la mala influencia de la violencia que nuestros hijos ven en la televisión.

El Dr. Arnoldo Trujillo es encargado de investigación y desarrollo para la Iglesia Adventista y reside en el sur de California.

Aunque hay mucho de negativo en las noticias diarias, hay cosas positivas también. Creo que todo el mundo ha sido impresionado por la madre Teresa y su espíritu de servicio al cuidar de los necesitados de la gran ciudad de Calcuta en la India. Podemos recordar a Alberto Schweitzery David Livingstone como otros que demostraron un espíritu admirable de autosacrificio porque querían compartir las buenas nuevas de las Escrituras con otros.

Pero poniendo a un lado todo otro ejemplo, deseo que fijemos nuestra vista en *Aquel* que es la fuente de la vida y la luz. Quiero que concentremos nuestros pensamientos en la persona más admirable de la historia del mundo. Fijemos nuestra vista en Jesús porque no hay otro como él.

Mirad a Cristo como Dios, uno con el Padre celestial desde la eternidad, pero que se humilla para identificarse con la humanidad. Cristo no se identificó con nosotros sólo

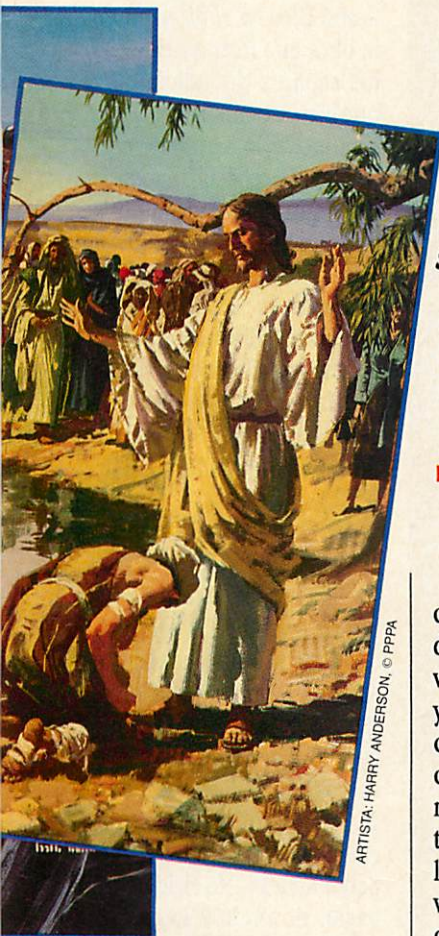
durante los 33 años de su jornada en esta tierra, sino para siempre. El es nuestro Hermano mayor. Por eso nos entiende. Sabe por experiencia qué es tener sed, hambre, frío y calor. Experimentó los dolores de la pobreza. Sufrió la pena de ser rechazado por parientes y amigos. No hay ningún otro que nos entienda tan íntimamente como Jesús y que nos quiera más.

Mirad a Jesús como el compasivo amigo de los afligidos y cargados. Fijémonos cómo

EL

Dr. Arnoldo Trujillo

El nos entiende como nadie. Sabe por experiencia qué es sufrir sed, hambre, pobreza, soledad o angustia, y padecer la muerte más cruel y vergonzosa



ARTISTA: HARRY ANDERSON, © PPA

trató a los desesperados leprosos, sin esperanza de ser curados y odiados por todo el mundo. Se acercó a ellos, los tocó y fueron sanados. Vio la enfermedad del ser humano y respondió con la sanidad. Hoy también puede ver nuestras enfermedades, sean físicas o espirituales, y como antes responder a ellas compasivamente. El está con nosotros cuando los médicos dicen que no hay esperanza; es el gran Médico celestial. Y con él siempre hay esperanza.

Mirad a Cristo como el compasivo padre del hijo pródigo. En esa parábola el padre vio al hijo cuando estaba lejos y corrió y se echó sobre su cuello y lo besó. Cristo es así con nosotros. Aunque hayamos escogido deliberadamente una vida contraria a la voluntad de Dios y seamos esclavos del pecado, Cristo nos ama con un tierno amor. Siempre está buscándonos. Siempre toma la iniciativa. Para él es un gozo perdonarnos y limpiarnos de toda maldad.

Mirad a Cristo como el libertador de los endemoniados y esclavos de Satanás. ¿Tiene Jesús poder sobre el pecado hoy? ¿Puede liberar al drogadicto? ¿Al alcohólico? ¿Al ladrón? ¡Sí! En Cristo hay poder para vencer cualquier vicio o hábito que nos tenga cautivos.

Mirad a Cristo lavando los pies de sus discípulos. El era el Siervo de siervos. No sólo predicaba que el líder debía servir, sino que lo demostró.

Mirad a Cristo en el Getsemaní como el Cordero de Dios que acepta que nuestros pecados sean puestos sobre su cabeza. Mirad cómo sufrió debido a la separación entre él y su Padre causada por nuestros pecados. El pecado siempre separa de Dios. Nuestros pecados, aceptados por Jesús, causaron una separación entre el Padre y su Hijo. Fue esta separación la que le causó una agonía mental incomprensible para nosotros. El fue tratado como nosotros merecemos. Aceptó las consecuencias de nuestros pecados para darnos la oportunidad de ser reunidos con el Padre y recibir la vida eterna. ¡Qué amor! ¡Qué sacrificio!

Es este amor lo que imparte a cada ser humano un valor inestimable. Tenemos valor no por lo que nosotros mismos hemos logrado con nuestras habilidades, inteligencia o esfuerzos, sino porque el precio pagado por nosotros fue el mayor tesoro del universo. El sacrificio de Cristo hizo de cada uno de nosotros una persona de incomparable valor.

Mirad a Cristo pidiendo perdón por los soldados romanos que clavaban sus manos a la cruz. Pidió a su Padre que tuviese misericordia de ellos. No deseaba que los soldados recibieran el pago justo por sus hechos. Pidió para ellos gracia, favores que no merecían. Aunque los soldados lo estaban matando, ninguna palabra de rencor salió de sus labios. ¿Comprende usted ese amor tan profundo? ¿Ese perdón tan precioso?

Hay muchos hoy que piensan que tienen que merecer el amor y el perdón de Cristo. Piensan que tienen que ganar el favor divino en base a sus propias obras. Pero no es así. Cristo nos ama sin condición y sin límite. Somos amados, no porque somos buenos sino porque él es bueno. Somos perdonados, no porque nosotros mismos hemos pagado nuestra deuda sino porque él la pagó con su sangre preciosa. Somos salvados, no porque somos justos sino porque él es misericordioso.

No hay ningún pecado cometido que Cristo no puede perdonar si lo confesamos. No es necesario que el ser humano sea oprimido por su culpabilidad. En Cristo hay perdón. No es necesario seguir un camino de pecado. En Cristo hay poder. No es necesario estar desesperado. En Cristo hay esperanza. No es necesario estar triste y sentirse solo. En Cristo tenemos un amigo fiel.

¿Ha conocido a otro como él? ¿Ha admirado a otro como él? ¿Ha leído acerca de otro como él en la historia? ¡Creo que no!

Jesús, el divino Hijo del hombre, es nuestro incomparable Salvador. El suple todas nuestras necesidades. ¡Ninguno como él ha sacrificado tanto! ¡Ninguno como él ha demostrado un amor tan profundo por nosotros! ¡Ninguno como él entiende nuestra vida, nuestra naturaleza y nuestra condición! Fije sus ojos en Cristo, y solamente en él, porque en todo el mundo, amigo mío, ¡no hay otro como él! ◇

LaVerne Tucker

M

ILLONES de cristianos concienzudos se hacen la misma pregunta: Si la Biblia dice tan claramente que el séptimo día es el día de reposo, ¿por qué la mayoría de los cristianos observan el primero? ¿Quién cambió el día de reposo? ¿Cómo y cuándo fue cambiado?

En el principio Dios creó el sábado, reposó en él, lo bendijo, lo santificó y lo convirtió en un día sagrado. “Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación”.¹

La palabra “santificó” significa que lo “separó para un uso santo”. El sábado es el día de cumpleaños de la Tierra, un día separado para que fuese un recordativo constante de la gran obra de la creación.

DIOS NUNCA CAMBIO EL SABADO

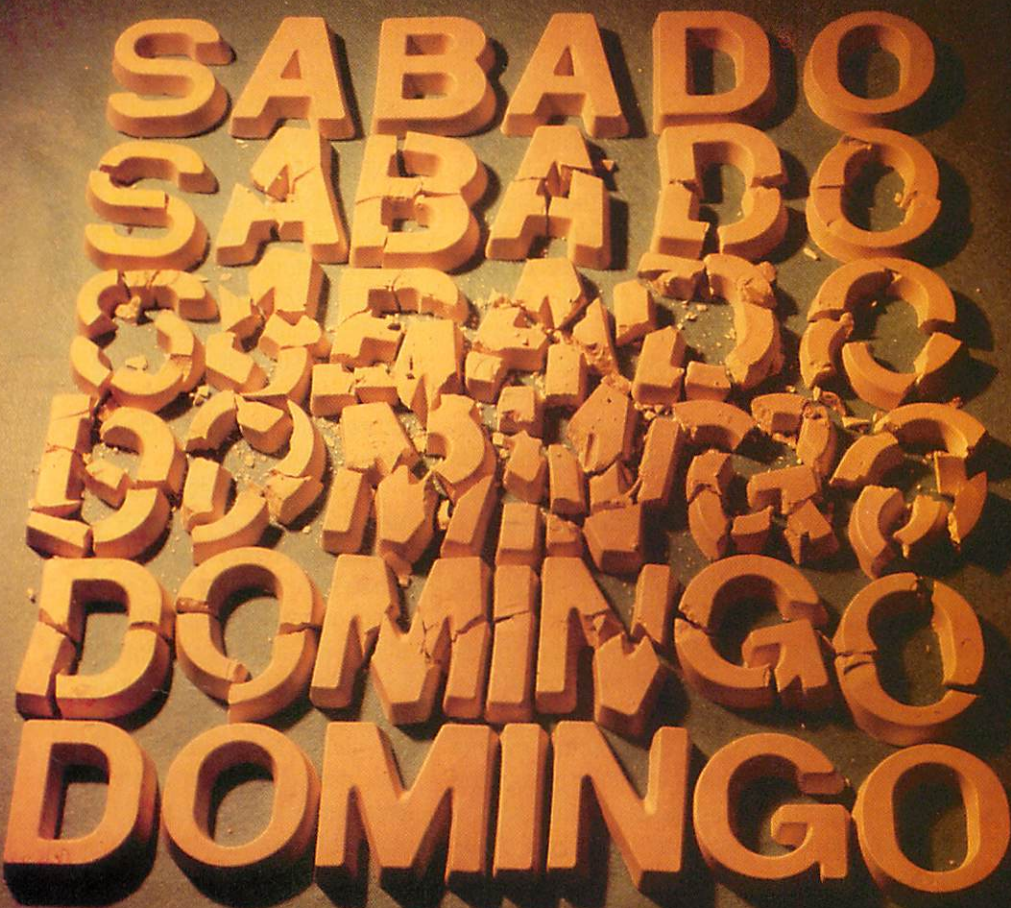
Una cosa sí es cierta: Dios nunca transfirió la solemnidad del séptimo día de la semana al primero. En Malaquías 3:6, Dios dice: “Porque yo Jehová no cambio”. En Números 23:19 leemos: “Dios no es hombre, para que mienta”. Y en Salmo 89:34 el Señor añade: “No olvidaré mi pacto, ni mudaré lo que ha salido de mis labios”. ¿Qué fue lo que salió de los labios de Dios en este caso? “Acuérdate del día de reposo

para santificarlo... el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios”.² Dios pronunció estas palabras en el monte Sinaí y nos asegura que no mudará lo que sale de sus labios. Yo creo que Dios cumple lo que dice. ¿No cree así usted?

EL HIJO DE DIOS NUNCA CAMBIO EL SABADO

Jesús advirtió: “No penséis que he venido para abrogar la ley o los profetas; no he venido para abrogar, sino para cumplir”.³ Jesús vino para vivir la ley, para mostrarnos cómo obedecerla.

Para mostrar la naturaleza permanente de la ley de Dios, Jesús añadió: “Porque de cierto os digo que hasta que pasen el cielo y la tierra, ni una jota ni una tilde pasará de la ley, hasta que todo se haya cumplido”.⁴ El cielo y la tierra aún permanecen, por lo tanto también permanecen su ley y su santo sábado.



¿POR QUE LA MAYORIA DE LOS CRISTIANOS OBSERVAN EL DOMINGO?

Alguien podría preguntar: ¿Mencionó Jesús alguna vez el sábado en una forma específica que nos indique que no lo cambió? ¡Sí! En una profecía acerca de la destrucción de Jerusalén (la que ocurrió en el año 70 d. C.), Jesús les dijo a sus discípulos: "Orad para que vuestra huida no suceda en invierno ni en día de sábado".⁵ Esto muestra que el mismo día séptimo que era el día de reposo antes de su crucifixión sería también el día de reposo 39 años más tarde, cuando Jerusalén sería destruida por los romanos en el año 70. Evidentemente, Jesús no tenía planes de cambiar el día de reposo del séptimo día de la semana al primero.

LOS APOSTOLES NUNCA CAMBIARON EL DÍA DE REPOSO

Algunas personas afirman que sólo los judíos guardaron el sábado después de la resurrección de Cristo. Pero la Biblia asegura que los apóstoles aún observaban el sábado y predicaban a judíos y gentiles en las sinagogas y otros lugares en el día de sábado, o séptimo, muchos años después de la ascensión de Cristo. Acerca del apóstol Pablo leemos: "Pablo, según su costumbre, se dirigió a ellos y durante tres sábados discutió con ellos basándose en las Escrituras".⁶ Veintidós años después de que Jesús regresó al cielo, Pablo aún

conservaba la costumbre de observar la santidad del sábado.

Pablo predicó 84 veces en sábado. Que sepamos, sólo predicó en domingo una vez y fue al comienzo del domingo o sea, sábado de noche.⁷

¿CUANDO SE CAMBIO EL DÍA DE REPOSO?

El cambio de la observancia del sábado al domingo debió ocurrir en un momento posterior a la escritura de la Biblia y en base a la autoridad humana.

Neander, el gran historiador, escribió: "El festival del domingo, como las otras fiestas, fue siempre una ordenanza humana, y los apóstoles nunca desearon establecer un mandato divino en cuanto a este asunto, como tampoco la iglesia apostólica estuvo dispuesta a transferir las leyes del sábado al domingo".⁸

LA LEY DOMINICAL DE CONSTANTINO

En la primera parte del cuarto siglo, el emperador Constantino se convirtió al cristianismo. Para ese tiempo se practicaban el mitraísmo y el culto al sol en todo el Imperio Romano y Constantino sintió que el cristianismo debía adoptar las costumbres imperantes para ser aceptado por las masas.

El 21 de marzo del año 321 d. C. promulgó el siguiente

edicto: "Que todos los jueces y habitantes de las ciudades, y los que practican algún oficio, reposen durante el venerable día del sol".⁹

¿POR QUE EL DOMINGO ADQUIRIO ESTA PROMINENCIA?

1. La influencia del mitraísmo y el culto al sol.
2. La existencia de la fiesta pagana conocida como el "día del sol".
3. Una animosidad creciente hacia los judíos de parte de los cristianos.
4. El deseo de honrar el día de la resurrección de Jesús.
5. El desarrollo gradual de la apostasía dentro de la iglesia.

TESTIMONIO DE LOS CATOLICOS

El Dr. John A. O'Brien, un católico, admite: "En ninguna parte de la Biblia se designa al domingo como el día del Señor; el día que se menciona es el sábado, el último día de la semana. La Iglesia [católica] temprana lo cambió deliberadamente".¹⁰ Como parte de un catecismo católico, Peter Geirmann, un sacerdote, incluye la pregunta: "¿Cuál es el día de reposo? *Respuesta:* El sábado es el día de reposo. *Pregunta:* ¿Por qué observamos el domingo en vez del sábado? *Respuesta:* Observamos el domingo en vez del sábado porque la Iglesia Católica, en el Concilio de Laodicea (336 d. C.), transfirió la solemnidad del sábado al domingo".¹¹

TESTIMONIO DE LOS PROTESTANTES

Luteranos: "La observancia del día del Señor [domingo] no está basada sobre algún mandato de Dios, sino en la autoridad de la iglesia".¹²

Metodistas: "Es verdad que

no hay ningún mandato específico en favor del bautismo de menores... ni tampoco hay ninguno acerca de la observancia del primer día de la semana".¹³

Presbiterianos: El Dr. Donald Fraser, un presbiteriano, dice: "No hay la menor evidencia de que nuestro Señor o sus apóstoles practicaran o enseñaran la observancia del primer día de la semana".

Bautistas: El Dr. Edward T. Hiscox, autor de *El Manual Bautista*, hizo la siguiente declaración: "Hubo y aún existe un mandamiento para la observancia del día de reposo, pero el día de reposo no era el domingo. Se dice... que el día de reposo se cambió del séptimo al primer día de la semana, con todos sus deberes, privilegios y sanciones. Al desear más información sobre el tema, el que he estudiado por muchos años, me he preguntado dónde se puede encontrar la evidencia de que este cambio ocurrió. Estoy convencido de que no se la encuentra en el Nuevo Testamento. No hay evidencia en las Escrituras acerca de la transferencia del día de reposo del séptimo al primer día de la semana".¹⁴

¿QUE DICE LA BIBLIA?

Jesús declaró: "¿Por qué también vosotros quebrantáis el mandamiento de Dios por vuestra tradición?... Pues en vano me honran, enseñando como doctrinas, mandamientos de hombres... Toda planta que no plantó mi Padre celestial, será desarraigada".¹⁵

¿Quién plantó la observancia del sábado? El Señor, Creador del cielo y de la tierra. ¿Quién plantó la observancia del domingo? El hombre. Toda doctrina que no ha sido plantada por Dios debe ser desarraigada. Eso es lo que Dios dice en su Palabra.

REUNIONES SABATICAS DE PABLO

TEXTO	LUGAR	NUMERO DE REUNIONES
Hechos 13:14	Antioquía	1
Hechos 13:42, 44	Antioquía	1
Hechos 16:13	Filipos	1
Hechos 17:2	Tesalónica	3
Hechos 18:4, 11	Corinto	78
TOTAL		84

¿SE HA CAMBIADO EL CALENDARIO?

Quizá alguien arguya: A través de los años se han perdido días y el calendario ha sido cambiado. Respecto a esto, el profesor Toten, de Yale, nos dice: "A pesar de todos los ajustes del calendario, la humanidad nunca ha perdido la secuencia septenaria de los días de la semana, y el sábado de los días actuales nos llega desde Adán, a través de los siglos, sin un solo cambio".

¿LLEGARÁ A SER POPULAR LA OBSERVANCIA DEL SABADO ALGUN DIA?

No, mi estimado lector, porque Satanás la odia. Pero la doctrina del sábado es parte del gran mensaje de juicio de los últimos días. Así ha dicho el Señor: "Velad por la equidad y practicad la justicia... Dichoso el mortal que tal haga, el hombre que persevere en ello, guardándose de profanar el sábado".¹⁶

Usted y yo necesitamos participar de las bendiciones que Dios ha colocado en la observancia del sábado. Considere las palabras del Salvador: "Si me amáis, guardad mis mandamientos".¹⁷ ◇

(1) Génesis 2:2-3. (2) Exodo 20:8-11. (3) S. Mateo 5:17. (4) S. Mateo 5:18. (5) S. Mateo 24:20, *Biblia de Jerusalén*. (6) Hechos 17:2, *Biblia de Jerusalén*. (7) Hechos 20:7-14. (8) *History of the Christian's Religion and Church*, p. 186. (9) *Corpus Juris Civilis Code*, libro 3, sección 12, 3. (10) *Finding Christ's Church*. (11) *The Convert's Catechism of Catholic Doctrine*, p. 50. (12) "Confesión de fe de Augsburgo", citado en *Cox's Sabbath Manual*, p. 287. (13) Amos Binney, *Theological Compend* (1902), pp. 180-181. (14) Edward T. Hiscox, en su monografía leída en la Conferencia Ministerial de Nueva York, 13 de noviembre, 1893. (15) S. Mateo 15:3, 9, 13. (16) Isaías 56:1-2, *Biblia de Jerusalén*. (17) S. Juan 14:15.

LA LEY DE DIOS EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

Deuteronomio 4:12-13; Exodo 20:1-7

- 1. No tendrás dioses ajenos.**
Exodo 20:3
- 2. No te harás imágenes.**
Exodo 20:4-6
- 3. No tomarás el nombre de Dios en vano.**
Exodo 20:7
- 4. Acuérdate de santificar el sábado.**
Exodo 20:8-11
- 5. Honra a tu padre y a tu madre.**
Exodo 20:12
- 6. No matarás.**
Exodo 20:13
- 7. No cometerás adulterio.**
Exodo 20:14
- 8. No hurtarás.**
Exodo 20:15
- 9. No hablarás contra tu prójimo falso testimonio.**
Exodo 20:16
- 10. No codiciarás.**
Exodo 20:17

LA LEY DE DIOS EN EL NUEVO TESTAMENTO

S. Juan 15:10; S. Juan 14:15 y 1 S. Juan 2:4-6

- 1. No tendrás dioses ajenos.**
S. Mateo 4:8-10
- 2. No te harás imágenes.**
1 Tesalonicenses 1:9
1 Corintios 6:9
1 S. Juan 5:21
- 3. No tomarás el nombre de Dios en vano.**
S. Mateo 5:33-37
Romanos 1:25
Apocalipsis 14:7 y 4:11
- 4. Acuérdate de santificar el sábado.**
S. Marcos 2:27-28
S. Lucas 23:54-56
S. Mateo 5:17-19
- 5. Honra a tu padre y a tu madre.**
Efesios 6:1-3
- 6. No matarás.**
S. Mateo 5:21-22
Santiago 2:10-11
- 7. No cometerás adulterio.**
S. Mateo 5:27-28
- 8. No hurtarás.**
Efesios 4:28
- 9. No hablarás contra tu prójimo falso testimonio.**
S. Lucas 18:20-21
Santiago 2:8-9
- 10. No codiciarás.**
Romanos 7:7
S. Mateo 5:27-28
1 Corintios 10:6

Cuadro preparado por José B. Nina, licenciado en Teología.

EL PRODIGIO DE LA

Dr. Francisco
López Castillo

CUANDO Juan Huss, el teólogo reformador checo, partidario de la doctrina de Juan Wiclef, se hallaba sometido al angustioso tormento de la hoguera y recitaba su salmo preferido, atinó a ver a una viejecita que se acercaba sudorosa con un hato de leña para arrojarlo entre las llamas. El mártir, entre asombrado y clemente, pudo aún exclamar con ternura: "¡Ay, hija mía, cuánto agradezco tu puntualidad; el Señor te perdone y te bendiga!"

La precisión de esta anécdota, o de esta leyenda, pudiera sufrir alteraciones muy ligeras; sin embargo, es muy conocida y muestra la manera como el creyente responde cuando percibe el llamado de Dios y sabe que sus pecados han sido lavados por la sangre de Cristo.¹ El cristiano testimonia por medio de una conducta ejemplar; cultiva y sostiene con modestia y simplicidad una actitud plena de gozo y de gratitud, primeramente y sobre todo, por el don inefable de la salvación eterna. De ese modo cumple con la exhortación del apóstol San Pablo: "Dad gracias en todo".²

Una vez en posesión del regalo bendito de la salvación, la persona vive en una permanente actitud de agradecimiento, incluso ante situaciones adversas. Sabe que Dios guía todas las cosas. Sus accio-

El autor es director asociado de EL CENTINELA en Puerto Rico y la Rep. Dominicana.



FOTOGRAFO: BETTY BLUE; DISEÑO: ENRIQUE FUENTEALBA

GRATITUD

nes, sus palabras, sus emociones o cualquiera otra expresión de calor filial o amistoso o de indispensable convivencia, mostrarán que surgen de una fuente original y luminosa: la gracia infinita del Omnipotente.

Lamentablemente, la gratitud, al igual que otras virtudes embellecedoras del quehacer humano, a veces se escapa de manera sigilosa del corazón hasta esfumarse totalmente. Así ocurrió, por ejemplo, con nueve leprosos sanados por el Salvador. Una autora cristiana comentó el incidente de esta manera: "Cuando los diez leprosos vinieron a Jesús para ser sanados, les ordenó que fuesen y se mostrasen al sacerdote. En el camino quedaron limpios, pero uno solo volvió para darle gloria. Los otros si-

guieron su camino, olvidándose de Aquel que los había sanado. ¡Cuántos hay que hacen todavía lo mismo!"³

La vida debiera movernos hacia un constante y profundo estado de gratitud. Nuestro Creador nos contempla desde que somos "embrión";⁴ piensa en nosotros cuando estamos angustiados y afligidos,⁵ se acuerda de que "somos polvo",⁶ y, ¡oh gloria eterna!, "se humilla" a venir a "la tierra"⁷ a derramar su sangre en la cruz para otorgarnos una vida inmortal, perfecta, feliz.⁸

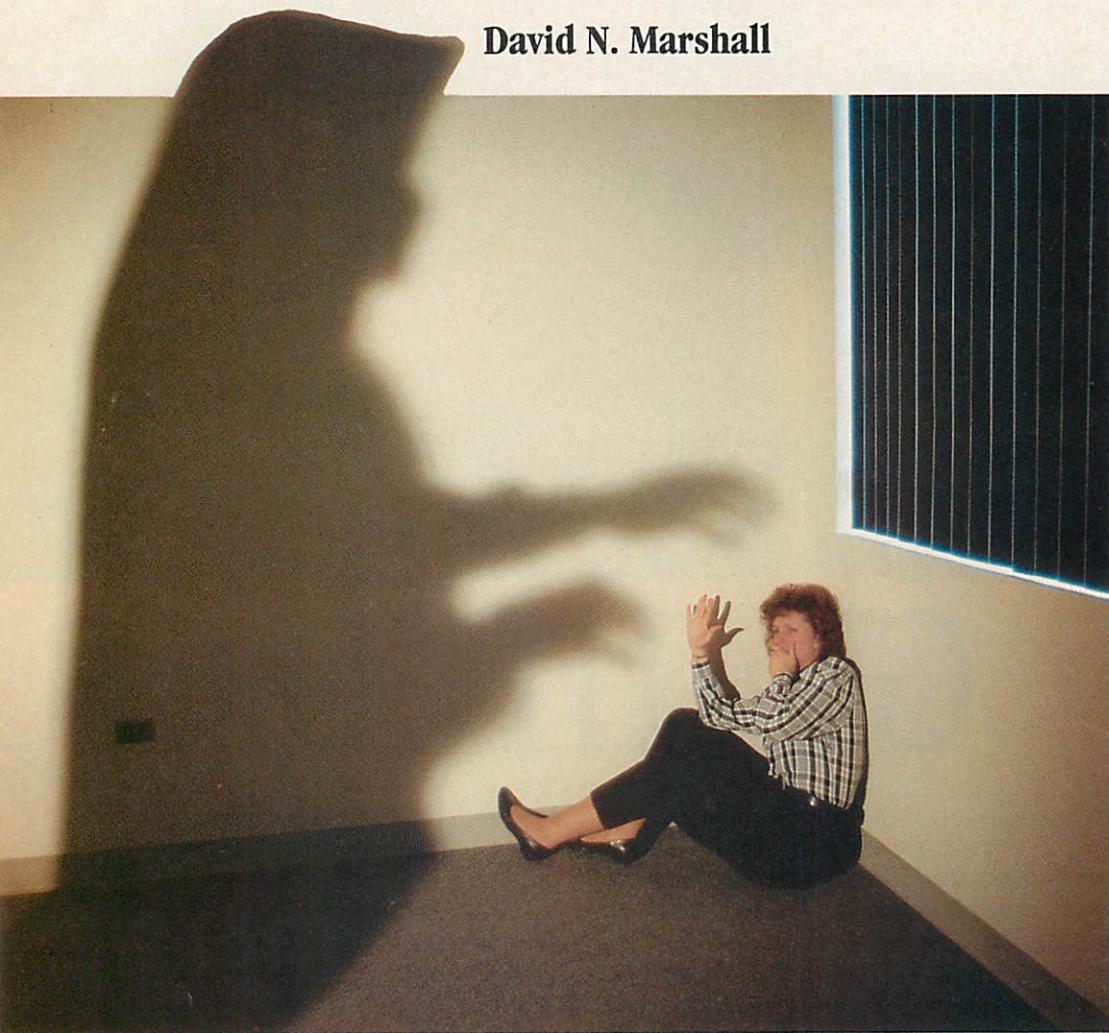
Mientras este seguro y sublime don de la redención se mantiene en nuestro ser por la acción invencible del Espíritu Santo, ¿qué forma mejor de mostrar nuestra gratitud, que la de servir a ese Padre amante y a nuestros hermanos en la tierra?

Para nuestro beneficio continuo, frecuentemente deberíamos refrescar en nuestra mente el recuerdo de los dones recibidos de Dios. Hay para nosotros mayor estímulo en cualquier pequeña bendición del cielo que en los mayores logros ofrecidos por la creatividad humana. El alma que responde a la gracia de Dios, en alabanza y reconocimiento, se convierte en un primoroso jardín, continuamente florecido por el rocío bienhechor de la providencia divina. Cultivemos cada día la virtud de la gratitud. ◇

(1) Apocalipsis 1:5. (2) 1 Tesalonicenses 5:18. (3) E. G. White, *El Desierto de todas las gentes*, p. 313. La cursiva es nuestra. (4) Salmo 139:16. (5) Ver Salmo 40:17. (6) Salmo 103:14. (7) Salmo 113:6. (8) S. Juan 3:16.

ATRAPADA POR LOS ESPIRITUS

David N. Marshall



FOTOGRAFO: BETTY BLUE; DISEÑO: ENRIQUE FUENTEALBA

AUNQUE tenía un esposo, una hija preciosa y una hermosa casa en Inglaterra, Kathy, de sólo 30 años de edad, deseaba morir.

Geoff la amaba, pero ya no se interesaba tanto en ella. Habían enfrentado muchos problemas juntos, pero parecía que esta vez no habría remedio para su matrimonio.

David N. Marshall es redactor de la casa publicadora Stanborough Press, en Grantham, Inglaterra.

Enamorados desde que eran adolescentes, Geoff y Kathy se casaron a los 20. Aunque notaba que su novia era algo "extraña", Geoff fue al matrimonio con el entusiasmo de la juventud, una aguda inteligencia y en la plenitud de sus facultades.

Kathy se enteró de sus extraños poderes a los 14. Noche tras noche, en sus sueños, sentía un viento tibio que acariciaba su rostro y se encontraba de pronto frente a un cadá-

ver que hablaba. Esta aparición le mostraba escenas que la sorprendían y a veces la alarmaban. Pero cuando estas predicciones se cumplieron en la vida real, Kathy comenzó a sentir un secreto placer que desplazó su temor inicial. En varias ocasiones "vio" muertes antes de que ocurrieran. Sus padres le revelaron que su abuela y una tía abuela también habían poseído "poderes" similares.

Kathy no percibía ninguna

conexión con el mal, a pesar de su continua preocupación por la muerte y las tinieblas. Tampoco sintió que su "don" extrasensorial estaba en conflicto con los valores que había cultivado desde pequeña en la iglesia metodista.

Después de su matrimonio con Geoff, las apariciones continuaron. A Geoff no le gustaban estas manifestaciones, pero ella afirmaba que sus experiencias extrasensoriales provenían de fuentes benévolas.

Los amigos de Kathy se sentían fascinados por sus "facultades". Descubrieron que ella podía leer su futuro en los naipes y que muchas de sus predicciones se cumplían.

Para este tiempo ya Kathy se consideraba una médium. Organizaba "sesiones" para algunos que habían perdido a sus seres amados. Estos creían que ella podía comunicarse con los muertos. Pero cuando oraba pidiendo que "sólo los espíritus buenos la poseyeran", ninguna voz hablaba a través de ella, ni aparecía ninguna visión. A menudo los espíritus la poseían antes de llegar a esta parte de su oración. Voces extrañas hablaban a través de ella y se manifestaban seres con un asombroso parecido a los muertos.

Poco a poco se les hizo imposible creer que la fuente de estos sucesos sobrenaturales era buena. Geoff estaba desilusionado, y Kathy comenzó a convencerse de que había una influencia maligna en su casa. Se escuchaban golpes en las puertas, pasos misteriosos, objetos que se movían, y el sistema eléctrico de la casa comenzó a fallar inexplicablemente.

Atemorizados por la extraña atmósfera en su casa, Geoff y Kathy se mudaron a un nuevo lugar. Pero el mal los siguió.

En una ocasión, una fuerza invisible levantó a Geoff con la silla donde estaba sentado a casi un metro de altura.

La relación matrimonial empeoró. Kathy comenzó a usar palabras vulgares; se convirtió en mentirosa y en ladrona compulsiva. Geoff lloraba al ver lo que estaba ocurriendo con su querida esposa.

Aunque nunca había amado a ningún otro hombre, Kathy cometió adulterio. Se sintió impulsada por una fuerza maligna contra la cual no podía luchar. Dejó a su apuesto y amante esposo, y a su pequeña hija en Eastbourne, en la costa sur de Inglaterra, y se mudó con otro hombre a Stroud, en el oeste del país.

No quería hacer lo que estaba haciendo, pero una depresión crónica la abatió de tal manera que deseaba la muerte. En numerosas ocasiones sintió un deseo poderoso de chocar su automóvil contra una pared u otro vehículo, pero pudo contenerse.

Afortunadamente, otra fuerza también obraba en ella, una fuerza de luz y bondad. Otra voz le hablaba, aparte de los terribles balbuceos que proferían los espíritus malignos. Un día tomó una decisión:

o encontraba a Jesús o moriría. Con voz temblorosa oró a su Padre celestial y la paz del cielo inundó su corazón. Entonces regresó a su hogar y a su esposo.

Más tarde encontró a un ministro metodista. "Si no encuentro a Jesús, me voy a suicidar", le dijo. Este oró con ella y le mostró simpatía, pero nunca más lo vio. Se familiarizó con varias denominaciones, incluyendo a los mormones y los Testigos de Jehová, pero no encontró a Jesús. "Señor —oró—, si me amas, muéstrame el camino".

Kathy asistió a un grupo de estudio de la Biblia organizado por la Iglesia Anglicana. Cuando mencionó que estaba buscando a Jesús, un miembro del grupo le regaló un ejemplar de la revista adventista *Focus* (Enfoque). Ella y su esposo notaron que cada uno de los artículos tenía a Jesús como su fundamento. Como resultado de esta lectura, Kathy hizo arreglos para encontrarse con el ministro adventista de la iglesia local.

Pero Satanás no estaba dispuesto a soltarla. La noche anterior a la entrevista hizo su último intento. Se apareció en la habitación de Kathy como

una figura apuesta y de elevada estatura que ella había visto ya en un par de ocasiones previas. Ella creyó que se trataba del mismo Satanás y sintió que si lo miraba perdería la batalla contra las fuerzas de las tinieblas. Pero el nombre de Jesús y la oración del Padre nuestro alejaron al enemigo.

Cuando Kathy contó todas sus experiencias al ministro adventista, éste le

señaló las buenas nuevas de salvación que se encuentran en los Evangelios y las epístolas del Nuevo Testamento. Aprendió que el sacrificio de Cristo era capaz de erradicar cualquier pecado, incluso los de ella. Descubrió que el poder de Jesús transforma y brinda paz y gozo. Que podía librarla de los poderes de las tinieblas que la habían esclavizado por tanto tiempo. Esa noche entregó su alma al Salvador, confesando sus pecados y permitiendo que éstos fuesen lavados por la preciosa sangre de Jesús.

Kathy invitó a Geoff a su nueva iglesia. Este estuvo dispuesto, pero pensaba para sí: "¡Otra vez a lo mismo!" Sin embargo, se llevó una sorpresa. En la iglesia adventista escuchó acerca del plan de salvación como nunca antes, y decidió que él también deseaba tener la paz y el gozo que su esposa había encontrado.

Kathy y Geoff fueron bautizados por inmersión de acuerdo con el ejemplo de Jesús. Al final del servicio, Geoff declaró: "Cuando vine por primera vez a esta iglesia, vine para complacer a Kathy. Pero nadie me va a apartar de aquí ahora. Quiero participar de la salvación por la fe en Cristo Jesús. Aquí es donde quiero estar".

Todo esto sucedió hace más de seis años, pero la calma y el gozo permanecen. El hogar donde los ángeles malignos una vez moraron, ahora está en paz. La presencia de Dios reina suprema.

Kathy ya no desea morir. Ha sido rescatada del valle de la sombra de muerte. Con su vista fija en el Salvador, camina, junto con su esposo y su hija, rumbo a la vida eterna.

Antes Kathy miraba el rostro de Satanás y quería morir. Hoy mira el amante rostro de Jesús y desea vivir. ◇



Geoff, Kathy y su hija.

CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 93 — N.º 7

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

Belia 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 Chají, José Espinosa, Sergio Moctezuma, Ricardo A. Rodríguez

Corresponsales

Centroamérica y Panamá: Teyni Grajales
Colombia y Venezuela: Mirto Presentación
Estados Unidos: Eradio Alonso, Pedro Geli, Max Martínez, Manuel Vázquez

Suscripción anual, dólares 7,45. 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.

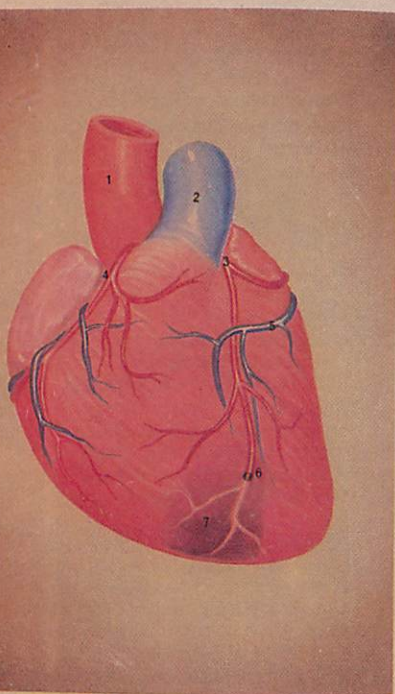
ANTILLAS HOLANDESES: Box 300, Curazao.
COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 813, Bucaramanga. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **R. DOMINICANA:** Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago. **EL SALVADOR:** Apartado 1880, C. G. San 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, Mayagüez, Puerto Rico 00708. **VENEZUELA:** Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

Portada: ED GUTHERO

Copyright © 1989, by
Pacific Press Publishing Association

LA SALUD DE SU FAMILIA ES SU MEJOR TESORO

Si quiere conservarlo y
aumentarlo, le recomendamos



En los países desarrollados el infarto cardíaco es una auténtica plaga. Pero podría dejarse de serlo si se fustiga la cocina con más frecuencia de naranjas en vez de con carnes y grasas.

Para cambiar el estilo de vida, hay que tener presente los factores de riesgo de esta enfermedad.

Factores de riesgo del infarto de miocardio

La lesión de las arterias coronarias que provoca el infarto, no tiene una sola causa. Más bien se desarrolla bajo una serie de influencias, que actualmente denominamos factores de riesgo, los cuales se pueden concretar en:

— trastornos metabólicos, que consisten en el aumento de las grasas, de la glucosa y de las proteínas en la sangre.

INFARTO DE MIOCARDIO: 1. Arteria torácica — 2. Arteria pulmonar — 3. Arteria coronaria izquierda — 4. Arteria y vena coronaria derecha — 5. Vena coronaria izquierda — 6. Obstrucción por trombo o embolia, en una rama terminal de la arteria coronaria izquierda, impidiendo el riego sanguíneo en una zona del miocardio (músculo del corazón) — 7. Zona de infarto en el miocardio cardíaco.

NATURAMA

Enciclopedia científica de
medicina natural

- todos los tratamientos naturales:
 - hidroterapia
 - helioterapia
 - geoterapia
 - ejercicio físico
 - relajación, etc.
- valor nutritivo y terapéutico de todos los alimentos

- dietas
- recetario completo
- y sobre todo, el estilo de vida que le hará sentirse mejor y vivir plenamente

UNA OBRA DE GRAN ÉXITO

Millones de ejemplares en circulación en toda Europa y América

Si desea más información sobre esta práctica obra, dirijase a:

Publicaciones Interamericanas
P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707
Estados Unidos