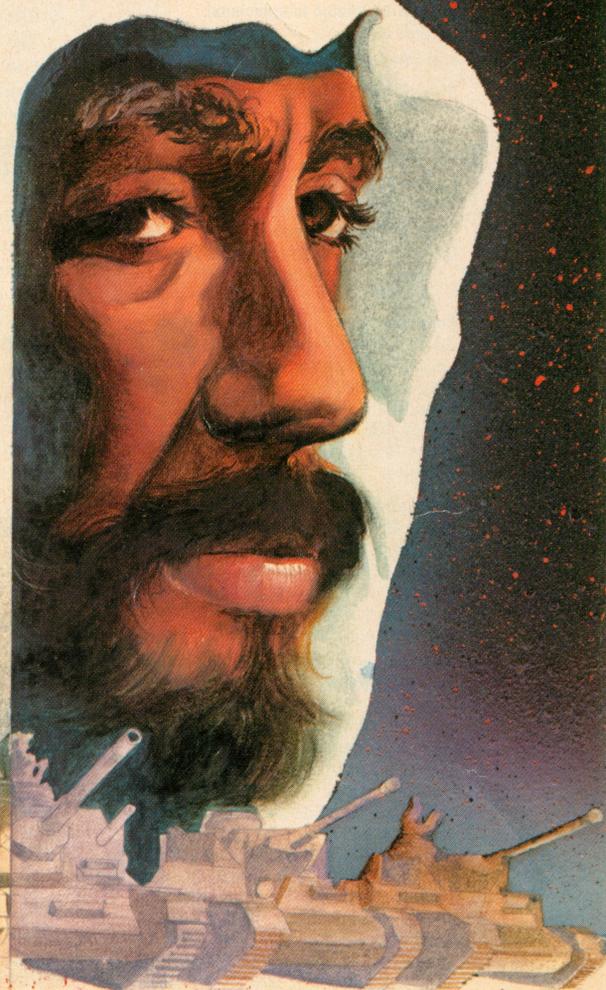


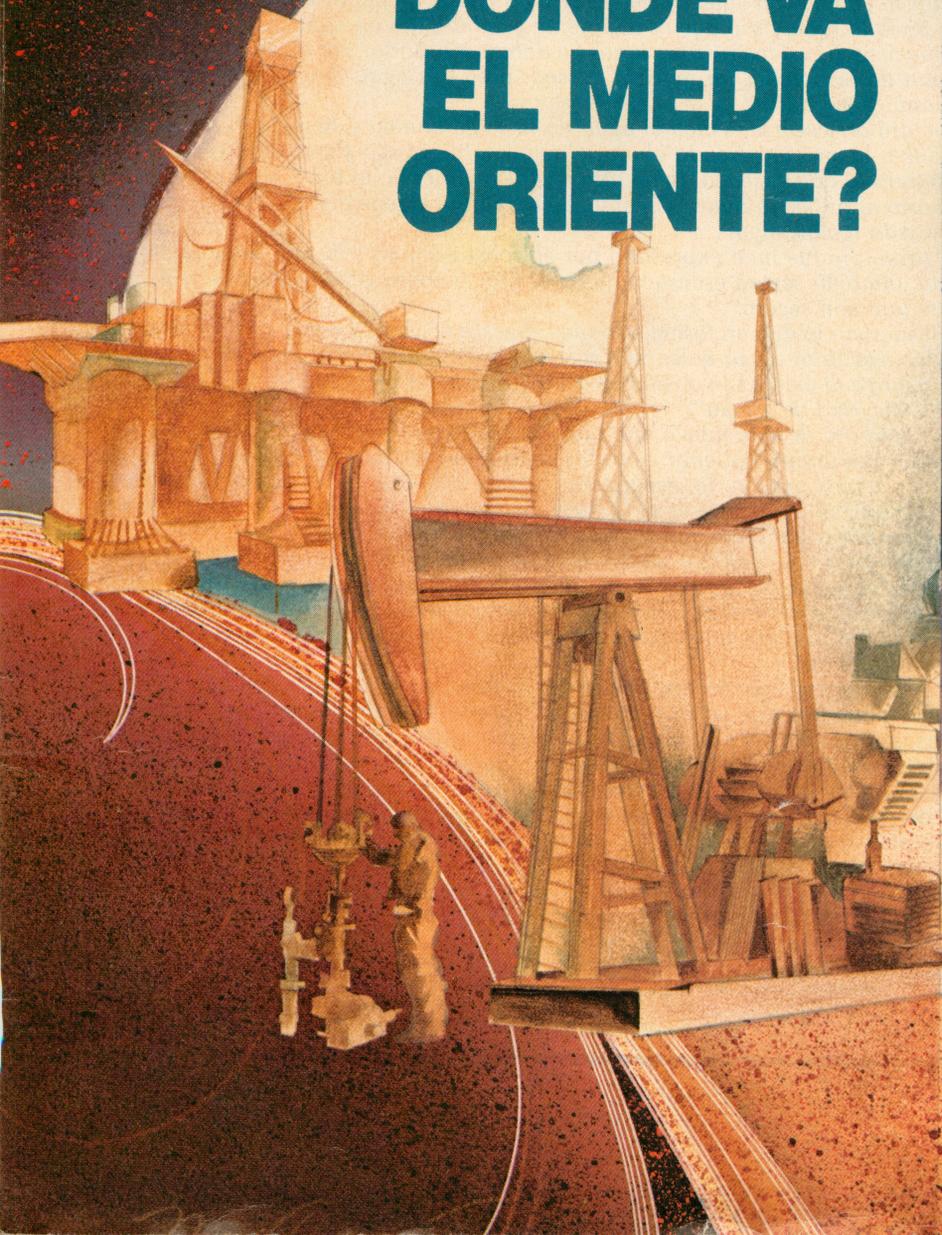
el Centinela

6-86 Enero 86

**¿HACIA
DONDE VA
EL MEDIO
ORIENTE?**



**CAUSAS
OCULTAS
DEL ESTRES**



Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 90 — 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

Presidente del Consejo Editorial

Dr. Humberto M. Rasi

Director

Dr. TULLIO N. PEVERINI

Redactor

Lic. Juan J. Suárez

Diagramador

Enrique Fuentealba

Director de Ventas Internacional

Lic. José L. Campos

Interamérica: Juan de Armas

Responsable de Circulación

Belia Peterson

Secretaría Editorial

Adly Campos

Edición en francés

Daniella Ducret

Colaboradores Especiales

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

Corresponsales

Centroamérica y Panamá: Tevni Grajales
Colombia y Venezuela: Mirto Presentación
Estados Unidos: Eradio Alonso, Pedro Geli,
Max Martínez, Manuel Vázquez
México: Félix Cortés Antonio
Puerto Rico y Rep. Dominicana: Dr. Wilson Roberts

Suscripción anual, dólares 5,95. Número suelto, dólar 0,55. Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU. Para conseguir información en cuanto al precio en la moneda local, véase la lista de las agencias que sigue.

ANTILLAS HOLANDESES: Box 300, Curaçao. **COLOMBIA:** Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **R. DOMINICANA:** Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago. **EL SALVADOR:** Apartado 1880, C. G. San Salvador. **ESPAÑA:** Editorial Safeliz, S. L., Aravaca 8, Madrid 3. **ESTADOS UNIDOS:** 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. **VE-NEZUELA:** Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

Portada: Nery Cruz

Copyright © 1986, by
Pacific Press Publishing Association

UNA NUEVA OPORTUNIDAD

UN NUEVO año se abre ante nosotros, lleno de posibilidades y desafíos, de interrogantes y también de riesgos.

¿Qué pasará en su transcurso?

Sólo Dios lo sabe. Sin embargo, de algo podemos estar seguros: nuestra actitud frente a la vida determinará cuán feliz y exitoso será 1986 para cada uno de nosotros.

Si desde el mismo comienzo tenemos una disposición servicial y generosa; si cada día procuramos ayudar a los demás, en la medida de nuestras fuerzas, nos aguardan jornadas de satisfacciones y de sorpresas agradables.

Vivir para otros no empobrece. Al contrario. Cuanto más damos, más recibimos. Cuanto más nos volcamos hacia los demás, más se renueva nuestra vida interior. Cuanto más nos olvidamos de nosotros mismos, con más cariño y por más tiempo somos recordados por nuestros semejantes.

Se cuenta la leyenda de un hombre que estaba perdido en el desierto, muriendo de sed. Arrastrándose llegó hasta una casa abandonada, al costado de la cual había una vieja bomba de mano. A los tropezones se adelantó y comenzó a bombear desesperadamente, pero no salió agua del pozo. Notó que junto a la bomba había un recipiente con tapa de corcho y con esta nota: "Primero tiene que alimentar la bomba con agua. Antes de irse no olvide de llenar nuevamente la botella". Sacó la tapa y vio que el recipiente estaba lleno de agua.

¿Qué ocurriría si las instrucciones no daban resultado? Por otro lado, si tomaba el agua de la botella, no moriría de sed; pero esa agua era escasa y podía ser malsana. ¿Qué hacer?

Decidió arriesgarse. Volcó el agua en la vieja bomba y bombeó furiosamente. Gracias a la succión creada ahora, el agua salió, fresca y abundante. El viajero tomó todo lo que deseaba, llenó otra vez el recipiente, lo tapó, y añadió este comentario al pie de la nota: "Créame, da resultado. Tiene que darlo todo antes de que pueda recibir algo".

El principio fue bien expresado por el apóstol Pablo: "El que siembra escasamente, también segará escasamente; y el que siembra generosamente, generosamente también segará".¹

Y Jesucristo lo dijo en forma aún más sugestiva: "Den a otros, y Dios les dará a ustedes. Les dará en su bolsa una medida buena, apretada, sacudida y repleta. Dios usará con ustedes la misma medida que ustedes usan con otros".² "De gracia recibisteis, dad de gracia".³

Sí. Cada día de este nuevo año aprovechemos la oportunidad de dar.

Demos palabras de aliento, miradas comprensivas, actitudes bondadosas y pacientes. Demos perdón, fe, esperanza. Demos amor genuino, práctico, ese amor que "todo lo sufre, todo lo cree, . . . todo lo soporta". Y hagámoslo sin cansarnos, sin esperar retribuciones, sin alardes de ninguna clase.

"La caridad empieza por casa", dice el refrán. Expresemos el amor primeramente en el hogar. No seamos mezquinos con aquellos a quienes más debemos. Y, por supuesto, alcancemos con nuestro afecto a todos aquellos con quienes nos relacionamos, incluso a los extraños y a los que no nos quieren bien. El amor no conoce fronteras.

Este año, apreciado lector, nos ofrecerá también otras oportunidades que de ningún modo hay que pasar por alto. La oportunidad de desarrollar nuestros talentos y aptitudes. La oportunidad de aceptar a Jesús como nuestro Salvador, si aún no lo hemos hecho, o de cultivar más la amistad con él. La oportunidad de conocer más y practicar mejor las enseñanzas excelsas de la Biblia. La oportunidad de prepararnos para el encuentro con Jesucristo, quien pronto regresará gloriosamente a esta tierra. En fin, la oportunidad de una existencia plena de significado actual y con proyección de eternidad.

¿Qué haremos con el regalo de la vida en este nuevo año y con su tesoro de oportunidades? ¿Las aprovecharemos?—T.N.P.

(1) 2 Corintios 9:6. (2) S. Lucas 6:38, V. Popular. (3) S. Mateo 10:8.



¿HACIA DONDE VA EL MEDIO ORIENTE?

TEODORO CARCICH

¿Tiene razón Menagem Begin cuando dice que el problema del Medio Oriente sólo se solucionará con la venida del Mesías?

LA ACTUAL lucha israelí-árabe tiene ominosas implicaciones. Acechando a retaguardia están los dos gigantes termonucleares, Rusia y los Estados Unidos, listos para armar a los tradicionales combatientes. Aunque

parezca extraño, las pasiones y odios de otras naciones también asoman hirvientes a la superficie toda vez que la humeante lucha fratricida en el Medio Oriente estalla en llamas.

¿Por qué?

En primer lugar, toda

agresión política o militar en el Medio Oriente invariablemente despierta el factor emocional de la religión. En forma semejante a lo que ocurre cuando se golpea un avispero, al tocar este centro nervioso cristiano-judío-musulmán se desata una inme-

diata reacción entre sus adherentes.

Considere usted cuán importante es la "geografía sagrada" de esa zona para el mundo cristiano. Lugares sacros como Belén, Nazaret, la tumba de Cristo y el monte de los Olivos son venerados

con la más profunda emoción. En consecuencia, estos sitios deben ser protegidos y preservados. Las cruzadas de la Edad Media documentan tales intentos. La afluencia constante de turistas en nuestros días a la así llamada Tierra Santa sustancia el interés que Palestina reviste para la cristiandad moderna.

Los judíos también reclaman Palestina como un lugar sagrado. Fue aquí donde Abrahán fundó una nación, a la que David y Salomón le dieron conciencia política. Jerusalén es su ciudad sagrada (recientemente la declararon la capital eterna de Israel), y ser enterrado dentro de sus muros es la esperanza de todo judío devoto.

Análogamente los musulmanes afirman sus derechos sobre el mismo territorio, sagrado para ellos. Si bien le dan prioridad a un peregrinaje a La Meca para caminar siete veces alrededor de una estructura que se supone fue fundada por Abrahán e Ismael, los buenos musulmanes miran a Jerusalén como su segundo lugar más sagrado. Según su tradición, creen que Abrahán se dispuso a sacrificar a Isaac en el lugar donde ahora está emplazado el Domo de la Roca, y alegan que Mahoma ascendió al cielo desde ese lugar en particular.

En el pasado la mayoría de los musulmanes regresaban de La Meca vía Jerusalén. Imagínese la frustración que sienten ahora que los judíos controlan el acceso al Domo de la Roca. Si sobre algo están de acuerdo los musulmanes es en el hecho de que la ocupación de Palestina por parte de Israel es totalmente

injustificada. Por lo tanto odian intensamente al intruso y encuentran difícil de aceptar a cualquier nación que se pone del lado de Israel.

Algunos se preguntan qué impulsa a los Estados Unidos a involucrarse en una disputa tan distante de sus costas. Este misterio de algún modo se aclara al localizar en un mapa las tierras en discusión. El Medio Oriente es un puente terrestre que une Europa, Asia y África. Durante siglos los pueblos, los ejércitos y los recursos de los tres continentes han transitado de ida y de vuelta por esta histórica ruta, lo que a menudo ha culminado en guerras sangrientas. Algo que actualmente es de especial interés para las naciones industrializadas de Occidente es que esa área contiene grandes reservas de petróleo, aproximadamente el 60 por ciento del total conocido del mundo. Imagínese entonces con cuanta obsesión estas naciones occidentales —algunas con sus propias reservas de petróleo agotándose rápidamente— estarán considerando esta rica zona.

FOCO MILITAR EN EL MEDIO ORIENTE

¿Podría este factor explicar parcialmente la presencia militar de Rusia en Afganistán y Siria, y la de los Estados Unidos en el este del Mediterráneo y en la zona del golfo Pérsico? Pocos niegan el significado aciago de esta situación. Los sentimientos religiosos, el petróleo y las conveniencias políticas que convergen en el Medio Oriente hacen de este lugar

la zona más potencialmente explosiva del mundo actual. Cualquier movimiento erróneo que se produzca allí podría inflamar todas las pasiones raciales, políticas y religiosas de la humanidad, lo que desencadenaría hostilidades que podrían aplastar el planeta. Bien podemos comprender la evaluación que hizo el presidente Reagan de esta situación tan difícil cuando, de acuerdo con un informe reciente de la Prensa Asociada, se preguntó "si el mundo está enfrentando el Armagedón".

¿Ocurrirá un cataclismo tal? Y si así sucede, ¿cuándo y cómo?

La profecía bíblica declara que cierta potencia o nación del área mediterránea oriental precipitará el desastre al lanzarse impulsivamente contra otras naciones. Actualmente nadie puede predecir con certeza si el agresor será un país musulmán, cristiano o judío. Sin embargo, se nos dice que la acción precipitada del agresor sellará su propia ruina. Ningún aliado acudirá a ayudar a ese poder que se desintegrará, y su desaparición lanzará a todas las naciones sobrevivientes en un remolino global de dificultades sin precedentes.

¿Por qué no leemos lo que dice la profecía bíblica? He aquí el texto:

"Pero noticias del oriente y del norte lo atemorizarán, y saldrá con gran ira para destruir y matar a muchos. Y plantará las tiendas de su palacio entre los mares y el monte glorioso y santo; mas llegará a su fin, y no tendrá quien le ayude.

"En aquel tiempo se le-

vantará Miguel, el gran príncipe que está de parte de los hijos de tu pueblo; y será tiempo de angustia, cual nunca fue desde que hubo gente hasta entonces; pero en aquel tiempo será libertado tu pueblo, todos los que se hallen escritos en el libro" (Daniel 11:44-45; 12:1).

ESTA POR CAER EL TELON

La extraña y agitada condición del mundo actual indica que está listo el escenario para las últimas escenas de la atribulada historia de esta tierra. El hombre ha tratado de poner su casa en orden, pero demasiado a menudo se ha apartado de Dios, considerándolo innecesario o muerto. Como resultado, prevalece el caos en cada nivel del pensamiento y la acción del hombre. Los pueblos están en graves problemas. Se sienten atemorizados, perplejos, turbados. Más aún, a veces se vuelven frenéticos, dando lugar a emociones y acciones violentas.

Pareciera que Dios les estuviese diciendo a los dirigentes políticos, religiosos y sociales: "Señores, ustedes han tenido su oportunidad; ahora es mi turno para intervenir. Ustedes han dado su parecer; ahora yo tendré la última palabra. Ya sea que lo deseen o no, el telón está por caer en el intento humano de manejar este planeta sin mí".

Otra profecía bíblica describe la intervención de Dios en las siguientes palabras: "Y en los días de estos reyes el Dios del cielo levantará un reino que no será jamás destruido, ni será el reino dejado a otro pueblo; desmenuzará

y consumirá a todos estos reinos, pero él permanecerá para siempre" (Daniel 2:44).

Este reino no es sino el reino venidero del Señor Jesucristo. Al describirlo el profeta Juan declaró: "Vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron... Y oí una gran voz del cielo que decía: He aquí el tabernáculo de Dios con los hombres, y él morará con ellos; y ellos serán su pueblo, y Dios estará con ellos como su Dios. Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron" (Apocalipsis 21:1-4).

CRISTO DEL LADO DEL HOMBRE

Mientras tanto, ¿hay alguna fuente de ayuda para el angustiado individuo que se ve apesadado en las condiciones pecaminosas y caóticas de nuestros días? ¿Con toda seguridad!

Cuando las hazañas y los logros de este mundo se desintegren definitivamente, Miguel, el divino campeón en el drama de la salvación, se pondrá de pie en el cielo, colocará a un lado sus mantos sacerdotales e intercesores, y se ceñirá una corona, significando su legítima posición como Rey de reyes y Señor de señores. ¿Quién es este Miguel?

Las Escrituras revelan que Miguel es Cristo, el Señor. (Ver Judas 9 y 1 Tesalonicenses 4:16.) El que estuvo en favor del hombre en el Calvario estará también en defensa de su pueblo al término de la historia de la tie-



UPI

rra. Sólo en Cristo podemos encontrar seguridad en estos tiempos atribulados. El salmista describe esa seguridad en las siguientes palabras: "Caerán a tu lado mil, y diez mil a tu diestra; mas a ti no llegará". ¿Por qué no? "Porque has puesto a Jehová, que es mi esperanza, al Altísimo por tu habitación" (Salmo 91:7, 9).

Por lo tanto, la preocupación fundamental del individuo no debiera ser cómo precaverse contra un futuro desastre o pérdida, sino asegurarse de que su nombre esté escrito en el libro. ¿Qué libro? Ningún otro sino "el libro de la vida" que Dios tiene en el cielo. Este es el libro más importante en el universo, ya que aquellos cuyos nombres están registrados allí serán librados del infierno catastrófico que pondrá fin a nuestra era. ¿Está su nombre, está mi nombre, en ese libro?

Todo aquel que confiesa a Cristo como su Salvador y Señor puede estar seguro

que su nombre ha sido incluido en ese libro. Más aún, puede tener la certidumbre de que permanecerá en el libro si mantiene su confesión de fe y mediante la gracia de Cristo desarrolla un carácter consecuente con su confesión. Las palabras del apóstol San Juan ofrecen motivo para alentar tanto esperanza como gozo: "El que venciere será vestido de vestiduras blancas; y no borraré su nombre del libro de la vida, y confesaré su nombre delante de mi Padre, y delante de sus ángeles" (Apocalipsis 3:5).

Esta promesa nos asegura que mientras un individuo permanezca firmemente leal a Jesucristo, nada en la tierra puede quitar su nombre del libro de la vida. Puede ser maltratado, insultado, arrojado a una prisión, aun olvidado por los hombres, pero su identidad con Dios permanece. En la hora de la liberación que pronto ocurrirá, esta persona recibirá la recompensa eterna en la tierra nueva que Cristo ha prepara-

do para todos aquellos que confían plenamente en él para salvación.

Algún día, muy pronto, el firmamento estallará en luz con el brillo del regreso de nuestro Señor. "Porque como el relámpago que sale del oriente y se muestra hasta occidente, así será también la venida del Hijo del Hombre" (S. Mateo 24:27). Dice el apóstol Juan: "He aquí que [Cristo] viene con las nubes, y todo ojo le verá" (Apocalipsis 1:7). Algunos lo verán con gozo; otros, con terror. ¿Qué pasará con usted, y que ocurrirá conmigo?

Toda persona debe decidir por sí misma dónde pasará la eternidad. Ahora, mientras las nubes de tribulación oscurecen el horizonte y mientras el Espíritu de Dios todavía apela al corazón y a la conciencia, es el momento para que cada individuo responda aceptando personalmente a Jesucristo como su Salvador y Señor. Nadie sabe cuándo esta oportunidad pasará para siempre. Hoy es el día de salvación; mañana puede ser eternamente tarde. ¿Por qué no decidir ahora mismo cuál será nuestra relación con Dios y con su Hijo Jesucristo?

Desde este momento en adelante, ¿por qué no caminar en la luz de la voluntad de Dios tal como está revelada en su Santa Palabra, y confiar en sus promesas? No hay otra forma para experimentar la salvación del pecado y ser trasladado a la gloria cuando el Señor Jesús aparece "por segunda vez, sin relación con el pecado, para salvar a los que le esperan" (Hebreos 9:28). ◇



D. TANK

CAUSAS OCULTAS DEL ESTRES

Dr. PABLO MARTINEZ

EL ESTRES y la angustia son dos conceptos diferentes. La angustia puede originarse en el estrés, pero el estrés no siempre desemboca en la angustia.

El vocablo estrés deriva del inglés *stress*, que, entre otras cosas, significa: fuerza

El autor es médico psiquiatra y presidente de los Grupos Bíblicos Universitarios en España.

que se ejerce cuando un cuerpo o parte de él presiona; estado de tensión, alarma. El término castellano más semejante a estrés sería *tensión*.

Quizá le sorprenda que digamos que no existe ningún ser humano que pueda vivir sin sentir estrés; pero lo cierto es que necesitamos cierta dosis de tensión en nuestra vida. El problema con el es-

trés es asunto de *cantidad*, pues en la medida adecuada es uno de los mecanismos de defensa básicos del ser humano. Unos ejemplos: lo experimenta el soldado cuando, en la guerra, en los momentos de fuerte tensión saca fuerzas de flaqueza; o las personas en los casos de enfermedad o muerte de un ser querido, etc. Pero una vez que desaparece la causa

de la tensión o estrés, el organismo cede y se manifiesta un cansancio muy marcado. ¿Por qué? Porque el estrés permanece mientras persiste el estímulo que produce la tensión.

El estrés estimula las glándulas del cuerpo con determinadas hormonas de la misma familia de la morfina, una especie de *morfina natural* que segrega el organismo, o sea las célebres endorfinas, como la adrenalina, etc., las cuales mantienen fuerte al individuo mientras dura la tensión. Un soldado en plena guerra puede pasar días enteros sin dormir; una madre puede velar junto a su hijo enfermo durante muchas noches. Pero cuando el estímulo cede, cuando las presiones aflojan, entonces aparecerá la depresión. Cuando el estrés disminuye, las cápsulas suprarrenales dejan de segregar las endorfinas y el organismo se rinde ante el cansancio; y sobreviene el agotamiento.

El estrés tiene, pues, un valor totalmente positivo; pero puede convertirse en algo negativo cuando se prolonga excesivamente y se transforma en un estado habitual. Si la tensión permanece durante meses, sobreviene la conocida depresión por agotamiento; depresión que experimentan casi siempre las personas que continuamente desempeñan grandes responsabilidades.

Después de analizar el significado físico del estrés es necesario señalar que existen causas de tipo psicológico más relevantes que las físicas, que motivan la depresión debido al estrés. Nuestra sociedad alienante y alienada produce el estrés porque dentro de nosotros —los que la componemos— hay factores que *debemos* tener en cuenta.

Primero: el afán desmesurado por "ser" o "llegar a ser", una ambición que se convierte en una enfermedad; un narcisismo —autoadmiración— que raya en el delirio de grandeza; una obsesión por los títulos y por todo lo que pueda enaltecer... Todo esto nos conduce a una competitividad exagerada, sofocante, en donde nadie quiere quedarse atrás. Si es un científico, debe leer la última revista especializada y publicar descubrimientos constantemente; si aspira a un doctorado es imprescindible obtener la máxima calificación, y si esto no ocurre, hay que viajar a otros países para mejorar la educación. Es una actitud competitiva exagerada, absurda. Este afán por la fama, la gloria, la autoimagen, la superación continua... tiene que ver más con el narcisismo y con la megalomanía patológica basada en sentimientos de inferioridad y en otras anormalidades de la personalidad, que con una ambición sana, positiva. La ambición puede ser buena, pero cuando es un fin en sí misma o una muleta para disimular nuestra inseguridad, se convierte en una enfermedad.

En **segundo** lugar, existe un deseo insaciable de tener más; nos obsesiona el "consumismo", el cual es una de las drogas más sutiles en nuestros días; y muy peligrosa, porque produce tolerancia, o sea que es imperativo aumentar la dosis progresivamente para que pueda producir siempre los mismos efectos. Si una persona ha vivido con un determinado salario ya no podrá acomodarse a otro menor, sino que procura aumentarlo para poder comprar más cosas, mejores y más sofisticadas. Este deseo insaciable conduce, a menudo, a tener más de un empleo. A veces es ne-

cesario hacerlo; pero en muchos casos se debe únicamente al deseo de vivir a un ritmo completamente artificial que nos hemos impuesto.

En **tercer** lugar, en el fenómeno del estrés influye la incapacidad para perdonar y humillarnos, y se acumulan dentro de nosotros rencores y resentimientos. En la línea antisiquiátrica, es decir, en una psiquiatría más de izquierda, se dice que la causa principal de las enfermedades psíquicas es el odio reprimido, acumulado, especialmente contra los seres queridos, y, más específicamente, contra los padres. Si este odio se expulsa, desaparecerá un elevado porcentaje de las enfermedades mentales. ¡Millones viven totalmente dominados por el odio contra sus seres amados! ¡Miles de familias se hallan deshechas por esta misma causa! ¡Cuántas amistades arruinadas por nuestra incapacidad para perdonar, por el rencor, la amargura y el resentimiento que produce el estrés! Muchas úlceras gástricas se deben a esta agresividad que absorbemos, pero que no expulsamos como deberíamos hacerlo.

En **cuarto** y último lugar, no nos aceptamos a nosotros mismos tal como somos. Este factor quizá incluya a los tres anteriores. Si una persona vive atormentada por sentimientos y complejos de inferioridad, tiende a remediar esta situación procurando ser "más", adquiriendo más, y surgirán muchas amarguras dentro de ella.

Como conclusión de lo que he dicho citaré unas palabras de Cristo, vitales para mí: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (S. Mateo 11:28). Cris-

to es muy realista. El no promete varitas mágicas, ni lámparas de Aladino, ni paraísos artificiales. El paraíso donde no "habrá más llanto, ni clamor, ni dolor" aparecerá cuando haya "cielo nuevo y... tierra nueva" (Apocalipsis 21). Pero lo que sí nos promete Cristo —aquí y ahora— es "descanso". Cualquiera situación, por angus-

tiosa que sea, podrá superarse y soportarse con el bálsamo del mensaje evangélico, porque nos liberará de nuestras tensiones desmesuradas.

Oremos a Dios para que podamos obtener el descanso que Cristo nos ofrece. Y la única manera de disfrutarlo es viviendo íntimamente en relación con Cristo. ◇

CAPSULAS de la SALUD

Dra. Irma B. de Vhymeister
Especialista en Nutrición

¿GRASAS Y CANCER?

La alimentación juega un papel importante en el desarrollo del cáncer. Se estima que el 60 por ciento de todos los casos de cánceres en las mujeres y el 40 por ciento en los hombres están asociados a la dieta, aunque no sea ésta la causa directa del problema.

Hay una relación entre la incidencia mayor de cáncer en ciertos órganos como el pecho, el colon, la piel y la próstata, y componentes dietéticos como las grasas. Es un hecho que existen factores ambientales como también intrínsecos que pueden cambiar una célula normal en maligna, pero las grasas son un factor de riesgo.

Experimentos con animales y estudios epidemiológicos con personas han revelado que una dieta alta en grasa favorece el desarrollo de cáncer de pecho, de colon, y de la próstata. Además, una dieta tal aumenta la incidencia de cáncer de la piel después de exponerse a rayos ultravioletas.

Hay varios pasos en el desarrollo de una lesión cancerosa y varios factores dietéticos que pueden influir en estos diferentes pasos. Se piensa que las grasas promueven la formación del tumor primario al disminuir la comunicación entre las células.

Es interesante que no sólo las grasas sólidas (saturadas) sino también las grasas líquidas (no saturadas) están involucradas en el proceso. Por lo tanto, la Academia Nacional de Ciencias aconseja reducir la cantidad de grasas de un 44 por ciento de las calorías a más o menos un 25 por ciento. Esto significa que al cocinar, los alimentos fritos y las grasas deben usarse con discreción. Al preparar una comida, muchas veces se agrega grasa al arroz, a los fréjoles (frijoles) y a otros platos; se frien tortillas y se añade aceite en cantidad a la ensalada y aun al postre. Demasiada grasa es perjudicial para la salud, aunque el plato sea más sabroso. Lo ideal es utilizar un mínimo de grasa.

Usense fuentes naturales de grasas, como aceitunas, nueces y aguacates (paltas). Su consumo moderado da sabor a la dieta. Pueden usarse a menudo pero en pequeña cantidad. ◇

EL PERSONAJE SUPR



CORTESIA DE LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ULTIMOS DIAS

HACE casi dos mil años, en el momento más crucial de la historia, Dios ofreció al mundo el regalo extraordinario de su Hijo, nuestro Señor Jesucristo, quien brindó a manos llenas salud, felicidad, esperanza y salvación.

Al comenzar un año nuevo confrontamos la paradoja de un mundo favorecido por portentosos ade-

lantos científicos y tecnológicos, pero a la vez ensombrecido por problemas ecológicos, económicos, sociales y políticos que amenazan la supervivencia del planeta. Los seres humanos viven atemorizados por una ola creciente de violencia, crimen e inmoralidad. La situación se agrava día a día y parece fuera de control.

Pero Dios aún sigue ofreciendo al ser humano y al mundo

EMO DE LA HISTORIA

Lic. CARLOS E. AESCHLIMANN H.

Oriundo de Chile, el Lic. Carlos E. Aeschlimann H. es conferenciante religioso internacional de la Iglesia Adventista. Ha dictado conferencias en Buenos Aires, Bogotá, Caracas, Panamá, San José (Costa Rica), México DF, Miami, Santiago, San Antonio, El Paso, y decenas de ciudades menores. Además de sus tareas como evangelista itinerante, es conferenciante del programa radial y televisivo *La Voz del Hogar* y ha escrito doce libros y numerosos artículos. Actualmente se desempeña como secretario ministerial asociado de la iglesia a nivel mundial, a cargo de evangelismo, y como coordinador del programa "Gran Cosecha 90".



el regalo extraordinario de su Hijo Jesucristo, cuyas enseñanzas son la única solución de todos los problemas personales y mundiales.

FIGURA MAJESTUOSA

Jesucristo, ¡qué maravillosa epopeya de amor y sacrificio evoca su nombre sagrado! Con la imaginación vemos su figura serena y majestuosa recorriendo los polvorientos caminos de Judea; deteniéndose ante el enfermo para darle salud, ante el cansado y necesitado para suplir sus necesidades espirituales, ante los niños para acariciarlos y bendecirlos.

Jesús es el fundador del cristianismo y el meridiano indiscutible de la historia, cuya personalidad rebasa toda comparación o descripción. Su grandeza de alma se elevó a alturas sublimes corroborada por su sacrificio que no tiene parangón en la historia del amor y el heroísmo. Su gravitación en los destinos de la humanidad es ilimitada. El humilde Rabí de Galilea enseñó y predicó solamente tres años y medio, pero su doctrina ha tenido más influencia que decenios de enseñanza de los grandes intelectos, y es hoy la piedra de toque de la civilización, la cultura y la religión. Por eso el consenso unánime de la humanidad se inclina reverente ante su figura reconociéndolo como el indiscutido superhombre de la historia.

IDENTIDAD Y MISION

La Santa Biblia, que presenta la vida y enseñanzas de Jesús, nos explica que Jesús es Dios, "porque en él habita corporalmente toda la plenitud de la Deidad".¹ Preexistió con el Padre desde la eternidad, "y él es antes de todas las cosas, y todas las cosas en él subsisten".² Es el Creador de todas las cosas: "Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho".³

¿Cuál fue la misión de Cristo? Vino a descubrir ante el hombre la grandeza y el amor del Padre. Vino a revelar y compartir el tesoro precioso de la verdad: "Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí".⁴ Pero su misión primordial fue revelada por el ángel de la

anunciación: "Y llamarás su nombre JESUS, porque él salvará a su pueblo de sus pecados".⁵ El mismo Jesús dijo: "Porque el Hijo del Hombre vino a buscar y a salvar lo que se había perdido".⁶ Jesucristo se elevó a las cumbres más excelsas de la grandeza sirviendo a los hombres. Su vida fue un constante ministerio de amor, supliendo las necesidades de todos. A la vez llamó a los hombres a una vida de servicio y consagración a Dios y a sus semejantes.

CRISTO Y LAS NECESIDADES DEL HOMBRE MODERNO

¿Puede Cristo solucionar los problemas del hombre moderno? La respuesta positiva se basa en su promesa: "He aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo",⁷ y en el hecho de que él es hermano, amigo y guía de los seres humanos. Jesús tiene solución para todos y cada uno de los problemas del individuo. Veámoslo sucintamente:

1. El problema del cansancio y la tensión: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar".⁸

2. El problema de la paz mental: "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo".⁹

3. El problema de encontrar ayuda: "Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá".¹⁰ "Y todo lo que pidieréis al Padre en mi nombre, esto haré... Si algo pidieréis en mi nombre, yo lo haré".¹¹

4. El problema de la soledad: "Vosotros sois mis amigos... No me elegisteis vosotros a mí, sino que yo os elegí a vosotros".¹²

5. El problema de la salvación eterna: "Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios, siendo justificados gratuitamente por su gracia, mediante la redención que es en Cristo Jesús".¹³

6. El problema de la muerte: "Dijo Jesús: Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá".¹⁴

En el Sermón de la Montaña Jesús estableció la filosofía de vida que conduce al bienestar y a la felicidad presente y eterna: "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas".¹⁵

CRISTO Y LOS PROBLEMAS MUNDIALES

El mundo está tan sumido en problemas, que hace poco un estadista declaró: "Nuestros problemas están más allá de toda solución". Por fortuna, Cristo, previendo la irreversible crisis del mundo, prometió intervenir: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay...; 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".¹⁶ San Pablo describió la segunda venida de Cristo como "la esperanza bienaventurada".¹⁷

Al regresar en gloria, Cristo liberará definitivamente a la humanidad de todos los agobiantes problemas que la afligen. Liberará del temor, porque él hará "nuevos cielos y nueva tierra".¹⁸ Liberará de la inseguridad y el desempleo, porque promete que en la tierra renovada sus habitantes "edificarán casas, y morarán en ellas; plantarán viñas, y comerán el fruto de ellas".¹⁹ Liberará de la angustia y la maldad, porque "no habrá más maldición".²⁰ Liberará del sufrimiento, pues "no habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron".²¹ Liberará de la inestabilidad, la violencia y la guerra, porque instalará "el tabernáculo de Dios con los hombres, y él morará con ellos; y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios".²² Finalmente liberará de la enfermedad y de la muerte, porque ha prometido: "Sorbida es la muerte en victoria".²³ Aquellos que deseen gozar de la plena libertad que Cristo ofrece, han de prepararse para el inminente regreso de Jesús: "Por lo cual, oh amados, estando en espera de estas cosas, procurad con diligencia ser hallados por él sin mancha e irreprensibles, en paz".²⁴

UN NUEVO AÑO CON JESUS

Ante un nuevo año, ¿siente usted temor por el futuro? ¿Tiene problemas que no sabe cómo resolver? ¿Se siente solo y desesperado? ¿Se siente desorientado y sin saber qué hacer?

Lo invito a entrar en el nuevo año con seguridad y esperanza. Para lograrlo, ponga su confianza en Cristo. San Pablo dijo: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".²⁵ Jesús anhela acompañarlo a través del año como un consejero y guía para darle continuamente paz, esperanza y seguridad.

Sí, yo deseo recibir el curso **HOGAR FELIZ** gratuitamente y sin ningún compromiso.

Nombre _____
 Calle y N.º _____ (Por favor escriba con letra clara)
 Ciudad _____
 Prov. o Estado _____ Zip Code _____
 País _____

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

ENRIQUE FUENTEALBA



PARA REFLEXIONAR Y PARTICIPAR

Invitamos al lector a contestar las preguntas que siguen, basándose en los pasajes de la Biblia que se exponen en este artículo:

1. ¿Qué versículos de la Escritura pueden citarse para sostener la divinidad de Cristo? ¿Cuál fue su suprema misión al venir a esta tierra?
2. Mencionar por lo menos cuatro grandes problemas humanos que Cristo soluciona plenamente.
3. ¿Cuál es la "bienaventurada esperanza"? ¿Cómo hay que prepararse para ese acontecimiento?
4. Al comenzar un nuevo año, conviene hacerlo con esta actitud: "Todo lo puedo en _____" (completar el texto de Filipenses 4:13).

Cristo dice: "He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno... abre la puerta, entraré a él".²⁶ ¿Por qué no abrir la puerta de su corazón y permitir que Cristo more con usted y su familia todo el año y toda la vida? El Dr. Fernando Chajj dice: "Recibir a Cristo en la vida, entablar una relación estrecha con él, conocerlo por experiencia y estar dispuesto a seguirlo, es el maravilloso camino que conduce a la verdadera felicidad".

Este será el año más exitoso y feliz de su vida si recorre el camino siguiendo el atinado consejo de San Pedro: "Pues para esto fuisteis llamados; porque también Cristo padeció por nosotros, dejándonos ejemplo, para que sigáis sus pisadas".²⁷

Busqué una luz
 y encontré negruras,
 busqué un Edén
 y encontré una cruz;
 busqué sonrisas,
 y encontré tristuras,
 y en medio de mis penas ya tan duras
 busqué un amigo,
 Y ENCONTRE A JESUS.

Macedonio Platas

(1) Colosenses 2:9. (2) Colosenses 1:17. (3) S. Juan 1:3. (4) S. Juan 14:6. (5) S. Mateo 1:21. (6) S. Lucas 19:10. (7) S. Mateo 28:20. (8) S. Mateo 11:28. (9) S. Juan 14:27. (10) S. Mateo 7:7. (11) S. Juan 14:13-14. (12) S. Juan 15:14-16. (13) Romanos 3:23-24. (14) S. Juan 11:25. (15) S. Mateo 6:33. (16) S. Juan 14: 1-3. (17) Tito 2:13. (18) Isaías 65:17. (19) Isaías 65:21. (20) Apocalipsis 22:3. (21) Apocalipsis 21:4. (22) Apocalipsis 21:3. (23) 1 Corintios 15:54. (24) 2 S. Pedro 3:14. (25) Filipenses 4:13. (26) Apocalipsis 3:20. (27) 1 S. Pedro 2:21.

Abriendo LAS ESCRITURAS



ENRIQUE FUENTEALBA

Breve introducción al estudio de los libros de la Biblia

Este mes iniciaremos una nueva serie de estudios de las Sagradas Escrituras. En vez de considerar temas doctrinales, emprenderemos la gratificante aventura de estudiar los diferentes libros de la Palabra de Dios.

¿Cuál es el perfil propio de cada uno de los 66 libros que integran las Escrituras? ¿Cuál es su mensaje esencial y a quiénes está dirigido? ¿De qué modo se relaciona su contenido con el resto de la Biblia, y cómo nos afecta a nosotros hoy?

Mes a mes trataremos de contestar estas preguntas. Descubriremos así nuevos aspectos del inagotable amor de Dios hacia el hombre pecador, sediento de salvación y eternidad. El lector interesado podrá coleccionar esta serie.

SAN MATEO

Comenzaremos por el Nuevo Testamento. No puede ser de otro modo, ya que el tema básico de la Biblia es el amor de Dios manifestado en la persona y el ministerio de su Hijo Jesucristo; y este tema se expone en su forma más persuasiva en el Nuevo Testamento, a partir de los Evangelios.

Cada uno de los cuatro Evangelios tiene sus características distintivas y se fusiona con los demás para ofrecernos una narración enriquecida y armoniosa de la vida y las enseñanzas de nuestro Señor. Pasemos a un rápido estudio de San Mateo, el primer Evangelio.

Título del libro.—Los manuscritos griegos más antiguos del Nuevo Testamento titulan el libro "Según Mateo". El título "El santo Evangelio según San Mateo", que figura actualmente en la mayoría de las Biblias en español, apareció sólo en manuscritos posteriores. La palabra "evangelio" significa en griego "buenas nuevas", a saber, la buena noticia de la salvación por la fe en Cristo Jesús. Desde el siglo II en adelante este término se aplica también a los es-

critos de Mateo, Marcos, Lucas y Juan.

Autor.—La tradición atribuye unánimemente este libro a Mateo o Leví, hijo de Alfeo. Las evidencias internas indican que fue escrito por un judío cristiano y que su objeto era convencer a los judíos de que las profecías mesiánicas del Antiguo Testamento se habían cumplido en la persona y el mensaje de Jesús de Nazaret.

Mateo fue un "publicano" o recaudador de impuestos, radicado en Capernaúm, al norte de Palestina. Cuando fue invitado por Jesús a ser su discípulo, abandonó inmediatamente su ocupación y poco después llegó a ser uno de los doce apóstoles. Por su profesión anterior, Mateo estaba habituado a conservar registros por escrito, lo que le fue de gran valor para la composición de su inspirada narración histórica. Sin duda manejaba bien el griego, como también su idioma nativo, el arameo.

Mateo fue testigo de los eventos que ocurrieron durante la segunda mitad del ministerio de Jesús. Después del de Lucas, su Evangelio es el más extenso y el

que en forma más completa narra la vida del Señor. De los 179 episodios registrados del ministerio de Cristo, Mateo presenta 95, de los cuales 14 figuran sólo en su Evangelio.

Idioma y marco histórico.—Sin ser categóricos, hay suficientes evidencias como para afirmar que el Evangelio según San Mateo fue originalmente escrito en griego, aunque se advierte la influencia del arameo. Se cree que este libro fue escrito en Palestina, unos pocos años antes de la caída de Jerusalén ante los ejércitos romanos en el año 70 d. C.

Durante el tiempo de Cristo, Palestina estaba bajo el dominio de Roma, de ahí que el deseo de independencia nacional coloreaba el pensamiento religioso de la época y la interpretación de los pasajes mesiánicos del Antiguo Testamento. El evangelista procuró mostrar que Jesús era ciertamente el rey de Israel y la "simiente" prometida de David, y al mismo tiempo un Mesías sufre.

Tema y características principales.—El tema de Mateo, como el de los de-

más Evangelios, es la encarnación, la vida ejemplar, el ministerio público, la muerte vicaria, la resurrección y la ascensión de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. No obstante, Mateo, al igual que Lucas, realzan la humanidad de Cristo, en tanto que Marcos y Juan lo exaltan como el Hijo de Dios.

En este Evangelio hay tres rasgos sobresalientes:

1. Aparecen muchas referencias a las profecías del Antiguo Testamento, 39 en total, señalando su cumplimiento en la persona y el ministerio de Cristo.

2. Se exponen los grandes temas judíos: la ley, el Mesías, las profecías, el reino, Israel, pero mostrando cómo se renuevan y universalizan en la dispensación cristiana.

3. Se destaca a Jesús como el gran Maestro, más que en cualquier otro Evangelio; de sus 1.071 versículos, 644 contienen palabras de Jesús. Mateo presenta seis discursos claves del Señor: (a) el Sermón del Monte, cap. 5-7; (b) el discurso sobre el discipulado, cap. 10; (c) el sermón junto al mar—una serie de parábolas—, cap. 13; (d) el discurso sobre las relaciones humanas, cap. 18; (e) el discurso sobre la hipocresía, cap. 23; (f) el discurso sobre el regreso de Cristo, cap. 24-25.

Joya para memorizar.—Las Bienaventuranzas, cap. 5:3-12.

Recomendación didáctica.—Leer un capítulo por día, tratando de contestar estas preguntas: (1) Quién es Jesús, (2) qué vino a hacer, (3) qué significan para mí, hoy, la persona y la obra de Jesús reveladas en este capítulo.

**Dr. ISIDRO
AGUILAR C.**

USO y ABUSO de la OPERACION CESAREA



RAINER JONAS

El autor es especialista en Ginecología y Obstetricia, director del Centro Hospitalario de Villefranche-de-Rouergue, Francia, y del Centro de Educación y de Consejo Familiar. Además ha escrito varias obras de educación médica popular.

NOS ha parecido útil que los lectores de EL CENTINELA se hallen informados en cuanto a la tendencia actual a abusar de la operación cesárea, la cual es un instrumento de valor incalculable para salvar vidas y evitar complicaciones si se practica bajo las más estrictas condiciones.

“Cesárea” deriva del latín *caedere*: cortar. Esta operación se practica desde tiempos antiguos. Numa Pompilio, rey de Roma, estableció en el año 710 a. C. la obligación de abrir el vientre y extraer el feto cuando la mujer moría después de siete meses de embarazo (evidentemente para tratar de salvar a la criatura). También se describe la cesárea en antiguos papiros egipcios y libros de la India. El Talmud se refiere a ella, pues exonera a la mujer que ha tenido esta operación de los días obligatorios de

purificación requeridos en los partos normales o naturales, lo cual significa que hubo mujeres que sobrevivieron a dicha operación. Pablo, obispo de Mérida, España, practicó en el siglo XIII una cesárea en una mujer viva.

La mortalidad debido a esta operación era de 60 por ciento hasta 1885, a pesar de los descubrimientos asépticos de Pasteur y de Lister; pero ahora, gracias a las modernas técnicas de anestesia, cirugía, de reanimación y otros factores, la mortalidad ha descendido mucho.

La operación cesárea consiste en una abertura o corte en la cavidad abdominal y en el útero o matriz, para extraer con la mano o con un fórceps el feto, la placenta y las membranas, suturando luego los órganos y los planos seccionados.

Se utiliza en beneficio de la madre y del feto o de ambos, a causa de distocias (partos difíciles) por razones mecánicas: estrechez de la pelvis en relación al feto; de distocias por factores diná-

micos: anomalías en la contracción uterina o en la dilatación del cuello; de distocias causadas por una placenta previa o el prolapso (caída) del cordón umbilical, que puede asfixiar al bebé; por causa de sufrimiento fetal o en los embarazos de alto riesgo. La presentación de nalgas, sobre todo en la primíparas (que dan a luz por primera vez), aconseja con frecuencia la cesárea, así como en ciertos estados del útero o del periné.

Entre sus complicaciones figuran: la hemorragia grave, la temible fibrinopenia (falta de coagulación de la sangre), ruptura uterina ulterior y la aún inexplicable muerte fetal. Es frecuente, además, la formación de adherencias, causa de posibles molestias y del peligro de lesiones durante otra cesárea u operación abdominal.

Hace 25 años la frecuencia de la cesárea era, en las más prestigiosas clínicas de los Estados Unidos, Francia, Alemania y Japón, de 0,5 al 4,9 por ciento de todos los partos. Pero en las dos últimas décadas su frecuencia ha aumentado hasta un 12 por ciento, y es mayor aun en centros y clínicas menos controladas.

¿Cuál es la opinión de profesores especializados? Citaremos sólo muy brevemente algunas de ellas:

- La sencillez de la cesárea induce al abuso.
- La cesárea no es ni debe ser jamás una solución para facilitar el trabajo.
- La cesárea, que representa seguridad para el médico partero, no lo es siempre para el niño, y nunca prácticamente para la madre.

¿Por qué se abusa entonces de la operación cesárea? Es sencillo saberlo: por la impaciencia de la parturienta o de sus familiares que exigen la operación, que se tiene por fácil y benigna; porque el médico joven y el cirujano no especializado salen así rápidamente de una situación incierta o difícil; por el miedo del que la practica, no sea que si surgen complicaciones mayores sea víctima de la agresividad y aun de las demandas de los familiares de la parturienta.

No se debe ejercer ninguna presión sobre el médico. Debe, sí, discutirse cuál es la mejor solución en un caso determinado. Si así se hace, se beneficiará a la madre, al niño y a todos los interesados. ◇

HABITOS BASICOS PARA TENER EXITO

Lic. DAVID G. y POYATO

A UN hombre famoso se le preguntó cuál era el mayor defecto de nuestros jóvenes, y respondió: "Su tenacidad para apoyarse en los demás".

Entonces se le preguntó: "¿Y cómo puede corregirse esa tendencia?" A lo cual contestó: "¡Mediante las dificultades!"

Nuestra época invita a la acción, y en las manos de los jóvenes está la oportunidad de escoger su futuro. Los niños y jóvenes de hoy serán los hombres de mañana. Ellos serán los directores y forjadores del futuro: los que decidirán y gobernarán. Serán los comerciantes, banqueros, agricultores, mecánicos, médicos, legisladores, profesores, los padres...

¡Qué triste es ver a un joven que se lamenta de sí mismo, de su mala suerte, que excusa sus fracasos y desánimo con los problemas y contratiempos! Los jóvenes deben estar dispuestos a mirar de frente al sol y a dar su espalda a las sombras, a mirar al mundo con serenidad, sin bajar la vista. Los padres tienen el solemne deber de enseñar a sus hijos a luchar contra las dificultades y vencerlas.

Abrahán Lincoln adoptó este lema: "No estoy obligado a vencer, pero sí a ser honesto. No tengo la obligación de tener éxito, pero sí la de vivir conforme al conoci-

miento que tengo. Debo estar junto a los que están a favor de lo justo, y apartarme de ellos cuando se desvían".

La juventud —repetimos— es el tiempo apropiado para cultivar la hombría y el valor. El joven que recibe ayuda frente a cada dificultad, carecerá de espina dorsal vigorosa y desarrollará un carácter raquítico. La verdadera hombría se revela en la manera como la persona se conduce cuando es acosada por el desánimo y las dificultades.

"Aírate contigo mismo —aconseja el Dr. Frank Crane—; palméate tu hombro; alábate; lóate; cúpate; ámate; ódiate. Haz lo que quieras; pero jamás tengas lástima de ti mismo".

La cortesía y la bondad para con los demás, aunque parezcan virtudes de poca importancia, son quizás los rasgos más atractivos y valiosos que un joven puede cultivar.

Un empleado de una gran casa comercial recibía un salario bajo, y no vislumbraba ninguna perspectiva para ascender a una mejor posición. El día era nublado y había muy pocos clientes. Los empleados, reunidos, conversaban alegremente, sin prestar atención a una anciana que deseaba que la atendieran; pero el empleado que mencionamos, uno de los más jóvenes, se acercó inmediatamente a la anciana y la atendió. Ella deseaba ver

algunos artículos, y él se los mostró cuidadosamente. Respondió todas sus preguntas con mucha amabilidad y le mostró todo lo que quiso ver. Los demás empleados continuaban charlando indiferentemente.

La anciana regresó pocos días después y pidió al gerente que la atendiera el mismo empleado, pues deseaba hacer un pedido grande de diferentes artículos. "Tendremos mucho gusto en servirle —le respondió el gerente—; pero la persona que usted solicita es muy joven y el menos experto. ¿No sería mejor que la atendiera uno de nuestros empleados de más edad y experiencia? Será atendida como lo merece".

"Lo que usted me dice quizá sea cierto —respondió la anciana—; pero yo deseo que me atienda el mismo joven que lo hizo el otro día".

Aquella anciana era nada menos que la multimillonaria Sra. Carnegie, y quería comprar suficientes materiales para la redecoración del famoso castillo *Skibo*, la residencia de la familia Carnegie en Escocia.

Ese fue el comienzo de la promoción de aquel joven. Su jefe descubrió cuán valiosos eran para él la cortesía, el respeto y la amabilidad, y premió generosamente esas virtudes.

Al joven que trata de abrirse paso en la vida queremos darle otro buen consejo: No

olvides a tus padres, a los que quedan en el hogar. Si estás lejos, escríbeles a menudo; les será de mucho consuelo y alegría. Tus padres apreciarán que les hables de tus amigos, de tu salario, de tus ahorros, de tus aspiraciones, de tus gustos, de tus dificultades y cómo las has vencido...

Un joven vendedor de una casa comercial se sorprendió cierto día cuando un desconocido le preguntó por su salud, añadiendo que lo hacía porque se le había pedido que lo buscara tan pronto como llegara a esa ciudad.

"¿Quién?... ¿cómo?... —tartamudeó el joven—. Yo escribí a mis padres la semana... antepasada,... es decir..."

"Amigo —lo interrumpió el caballero—, sus padres me dijeron que usted no les escribe hace unas nueve semanas".

Esa misma noche el joven escribió a sus padres para decirles que no sabía por qué estaban tan afligidos por él; que estaba muy ocupado y que odiaba el escribir cartas. Que estaba bien y que todo marchaba sin problemas. Ese joven ignoraba que los padres piensan mucho en sus hijos y anhelan recibir sus cartas.

Apreciado joven: el éxito se alcanza a base de pequeños detalles. Sé fiel en las cosas pequeñas... y vencerás. ◇



D. TANK

VITAMINAS PARA EL ALMA

Lic. ERADIO ALONSO

LAS vitaminas se convirtieron en un factor esencial de la alimentación desde que el sabio Casimir Funk descubrió su gran importancia para la salud de los seres humanos. Ahora se habla mucho de las vitaminas, pues son indispensables para el mantenimiento del vigor físico y mental y para la vida misma. ¿Ha pensado usted alguna vez en la similitud que hay entre el sostenimiento de la vida física y la vida espiritual? La falta de vitaminas es algo mortal para nuestro cuerpo, y la carencia de vitaminas espirituales debilitará nuestra alma, la que será destruida por las enfermedades del pecado. ¿Y cuáles son estas vitaminas?

Vitamina A.—Esta vitamina es necesaria para el crecimiento del organismo y la conservación del epitelio (capa celular que cubre las superficies externas e internas del cuerpo). Aumenta la resistencia de la piel y de las mucosas del tubo digestivo, del aparato respiratorio, y otras.

La vitamina A de la vida espiritual es el *Amor*. Esta vitamina desarrolla el crecimiento espiritual vertical y horizontalmente: hacia Dios y hacia nuestros prójimos. Viene directamente del Todopoderoso, pues "Dios es amor".¹ El amor de Dios se derramó sobre nosotros cuando nos dio su más precioso regalo: su Hijo.² No se puede vivir sin amor, pues el alma se seca y se muere así como el cuerpo no puede vivir sin

vitaminas.

Pero tenemos que practicar el don divino del amor; debe ser un vínculo que nos una con los seres humanos. Si nos falta el amor careceremos de bondad y simpatía; seremos raquíticos en estas virtudes. Y en vez de aprender en la escuela del amor en donde Jesús es el gran Catedrático, seguiremos aprendiendo en la escuela del odio, del rencor y la amargura, en la cual Satanás es el maestro por excelencia.

"Un camino más excelente"³ llama San Pablo a esta vitamina en el canto más sublime que se haya entonado al amor. El amor o caridad es el camino de la superación espiritual, pues elimina la envidia y las rivalidades, saca de raíz el egoísmo, disuelve el orgullo y desvanece la incomprensión y los malos pensamientos.

Vitamina B.—Se trata realmente de un complejo o fórmula que abarca desde la vitamina B₁ hasta la B₁₂. Estas vitaminas favorecen el funcionamiento normal del sistema nervioso y el crecimiento de los niños; retrasa el envejecimiento, protege contra las inflamaciones de la piel y combate la anemia.

La Biblia o Sagradas Escrituras es la vitamina B del alma, pues constituye un complejo vitamínico que determina la salud espiritual de todo aquel que la

Eradio Alonso se licenció en Teología en Cuba, su país de origen, y obtuvo su maestría en Divinidad en el Seminario Teológico de Princeton, New Jersey. Actualmente está completando su doctorado sobre el tema "Predicación Bifocal del Evangelismo Hispano", al mismo tiempo que dirige las actividades de la Iglesia Adventista en español en el oeste de los Estados Unidos. Dotado de una cálida personalidad y de una definida vocación evangelística, durante casi veinte años ha dictado conferencias religiosas en Cuba, España y entre la población hispana de América del Norte. Es además uno de los corresponsales de EL CENTINELA.



toma diariamente. Sus páginas son verdadera sanidad para el alma. La anemia religiosa, la ceguera espiritual o atrofia de la retina del espíritu vienen como resultado del abandono del Libro de Dios.

Ninguna generación ha necesitado tanto la Biblia como la nuestra. "Lámpara es a mis pies tu Palabra —escribió acertadamente el salmista—, y lumbrera a mi camino".⁴ La crisis tan sombría que rodea al mundo es el resultado de haberse apartado de los eternos principios del Libro de Dios.

Esta vitamina la recetó el Médico divino en forma directa y sencilla: "Escudriñad las Escrituras; porque... en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí".⁵

Vitamina C.—Dicha sustancia protege contra las infecciones. En la vida espiritual es indispensable mantener el alma limpia para evitar que se contamine, y por eso se debe tomar diariamente la vitamina C del alma: la *Confesión*. Cuando sentimos dolor por haber pecado o desobedecido a Dios y rechazado sus enseñanzas y consejos de amor, estamos sintiendo ese arrepentimiento que nos impulsa poderosamente a confesar nuestras maldades a Dios, el único que puede perdonarlas y contra quien hemos pecado.

El apóstol Juan nos dice en una declaración llena de amor: "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad".⁶ La confesión sincera de nuestros pecados nos limpia de ellos mediante la aplicación dinámica de la sangre de Jesús.

Vitamina D.—Combate el raquitismo corporal. La vitamina D espiritual es la *Devoción* diaria, pues cura el raquitismo del alma. La devoción al Padre, el Creador, a Cristo, nuestro Salvador, y al Espíritu Santo, nuestro Intercesor, es sumamente necesaria para la conservación y el crecimiento de la vida espiritual. Tal devoción es la dedicación del alma a las cosas de orden espiritual: la oración, el estudio de la Palabra de Dios y la meditación en

PARA REFLEXIONAR Y PARTICIPAR

En base a las verdades bíblicas presentadas en este artículo, invitamos al lector a contestar las preguntas que siguen:

1. ¿Cuál es el elemento esencial para una vida espiritual sana, y quién es la fuente de donde podemos obtenerlo? Ver 1 S. Juan 4:8.

2. Completar las palabras que faltan: "Escudriñad las _____; porque... en ellas tenéis la _____; y ellas son las que dan _____ de _____".

3. ¿Cuáles son las vitaminas C y D de la vida espiritual? C _____, y D _____.

4. Definición de oración digna de recordar: "Es la llave en la mano de la fe, que abre las puertas del cielo en donde están almacenados los tesoros del Omnipotente".

la vida y ministerio de nuestro Señor Jesucristo.

Debemos dedicar todos los días unos minutos para meditar en la vida gloriosa de Jesús. El es el Pan espiritual, cuyos elementos nutritivos necesita toda alma humana. Y él mismo nos dice: "Yo soy el pan de vida... Mirad a mí, y sed salvos, todos los términos de la tierra".⁷

Vitamina E.—La vitamina de la fertilidad. Favorece las funciones de la reproducción, evita el aborto y la degeneración muscular y cardíaca. La vitamina espiritual que fortalece el músculo cardíaco del alma es el *Evangelio*. El Evangelio de la gracia nos ofrece gratuitamente la salvación en Cristo Jesús; nos proporciona la potencia de Dios para salvar a los pecadores no importa cuál sea su nacionalidad o su raza.⁸ El Evangelio —la salvación por medio de la gracia— capacita a quien lo acepta para creer y obedecer, y lo convierte en Hijo de Dios por medio de la obra milagrosa del Espíritu Santo. Este Evangelio glorioso es el motivo de regocijo del verdadero cristiano,⁹ pues nos enseña que Cristo *murió* por nosotros, que Cristo *intercede* ahora por nosotros, y que Cristo *vendrá* para resucitarnos y darnos la vida eterna.

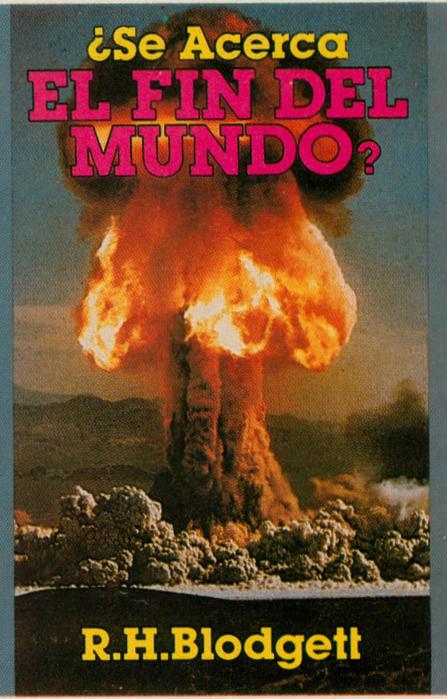
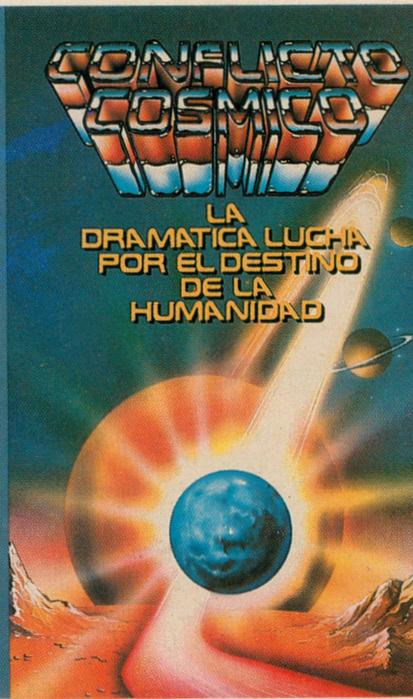
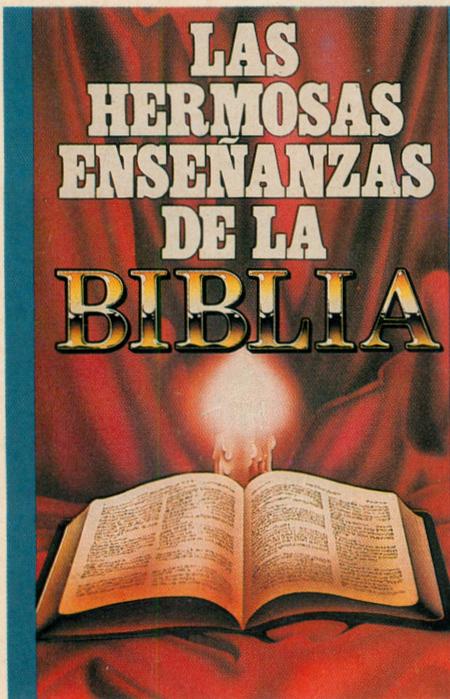
Vitamina F.—O ácido linoleico. Aunque es esencial para la salud, algunos no lo llaman vitamina porque no se ha determinado cuánta cantidad se necesita cada día. La *Fe* es la vitamina F indispensable para la salud del alma. La fe es la mano que se aferra a Cristo

en tiempo de adversidad o de prosperidad. La fe confiesa y alaba al que murió para limpiarnos de nuestros pecados. La fe es el oído que escucha al Salvador cuando nos dirige palabras de vida eterna; es el ojo que ve a Cristo en donde otros no lo ven; es la vitamina o visión que hace del cielo una realidad presente, y que nos ayuda a comprender "lo que no se ve".¹⁰

Vitamina PP (nicotinamida).—Esta vitamina desempeña un papel esencial en la respiración celular. La *Plegaria* u oración es el aliento del alma; es hablar a Dios y con Dios en la intimidad para decirle los secretos nuestros que él ya conoce. Esta conversación u oración es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo; es la llave en la mano de la fe, que abre las puertas del cielo en donde están almacenados los recursos del Omnipotente.

Apreciado lector: Jesucristo, el Médico del alma, nos ha recetado una dosis diaria de estas vitaminas para nuestra salud espiritual. Si las tomas, tendrás paz, gozo y esperanza; crecerás en la gracia y el conocimiento de Cristo; te librarás de las infecciones del pecado, y tendrás una clara visión para mirar a través de las tinieblas y la confusión de este mundo al Cristo radiante que te sostiene, que te guía y te conduce con seguridad hacia la vida eterna. ◇

(1) 1 S. Juan 4:8. (2) S. Juan 3:16. (3) 1 Corintios 12:31-13:13. (4) Salmo 119:105. (5) S. Juan 5:39. (6) 1 S. Juan 1:9. (7) S. Juan 6:35; Isaías 45:22. (8) Romanos 1:16. (9) Gálatas 6:14. (10) Hebreos 11:1, 3.



¿Qué dice la Biblia acerca del futuro?

En nuestro mundo lleno de confusión es muy difícil encontrar respuestas en cuanto al futuro. Unos aseguran que seremos destruidos por el hambre; otros, que por la guerra nuclear o un desastre imprevisto. ¿Quién está en lo cierto? ¿Dice alguno la verdad? ¿Qué nos dice la Biblia?

Los editores de *El Centinela* han preparado tres libros basados en la Biblia que están diseñados para contestar sus preguntas y disipar sus preocupaciones en cuanto al futuro.

Las Hermosas Enseñanzas de la Biblia, edición a la rústica, presenta 169 temas fundamentales de las Sagradas Escrituras en forma de preguntas y respu-

tas, y cada respuesta se responde únicamente con la Biblia. El valor de cada ejemplar es de US \$2,95.

Conflicto Cósmico, por Elena G. de White. Este libro lo introducirá dentro de las escenas finales de la historia de nuestro mundo. Comienza con la rebelión de Lucifer en el cielo, y presenta hasta su final la intensa lucha entre Cristo y Satanás en nuestro planeta. Cada ejemplar cuesta sólo US \$1,50.

¿Se Acerca el Fin del Mundo? Un libro escrito por Ralph Blodgett, para contestar con la Biblia las preguntas sobre lo que le sucederá finalmente a este mundo. En siete meses se han vendido más de 150 mil copias. El valor de cada ejemplar es de US \$1,50.

Para ordenar su pedido, llene el siguiente formulario. No espere más. Hágalo ahora mismo.

Este es mi pedido:

Las Hermosas Enseñanzas de la Biblia US \$2,95 c/u _____
 Conflicto Cósmico US \$1,50 c/u _____
 ¿Se Acerca el Fin del Mundo? US \$1,50 c/u _____
 Para porte y despacho agregue 10% (mínimo \$1,50) _____
 Impuesto (si es necesario) _____
 Total _____

Nombre _____
 Calle y N.º _____ Apt. _____
 Ciudad _____ Prov. o Estado _____
 Código Postal (Zip Code) _____ País _____

Envíe su cheque o money order a:
 Spanish Book Order Desk, P. O. Box 7000
 Boise, Idaho 83707