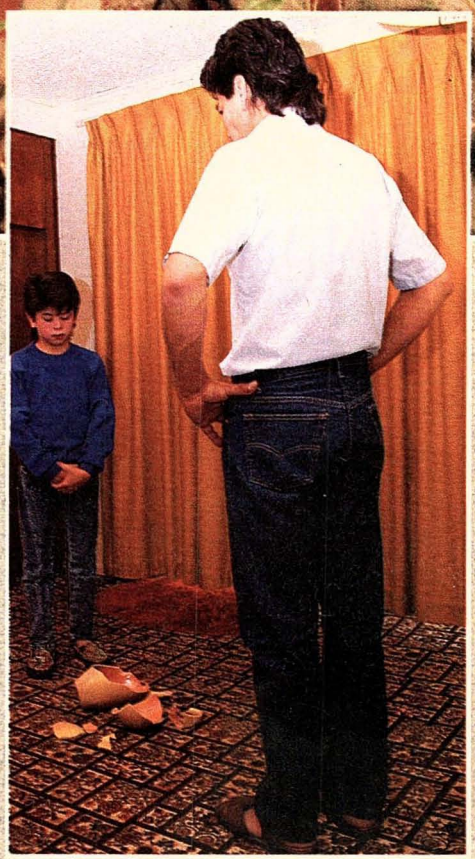
El Centinela



SEÑALES DEL FIN

COMO DISCIPLINAR A LOS HIJOS

SIETE BUENAS RAZONES PARA CAMINAR

SEÑALES DEL FIN

Dr. Tulio N. Peverini

GUILLES PERES MAGNUM

El 9 de noviembre de 1989 fue abierta la muralla de Berlín. Muchos berlineses sacaron trozos de la muralla como recuerdo de ese momento histórico.

LOS tramos finales de la década de los 80 sacudieron al mundo. El "imperio" comunista, aparentemente monolítico e inconmovible, se desmoronó en pocos meses. ¿Quién habría soñado un año antes que ocurriría una revolución tal y que sería pacífica?

Fue un efecto dominó. El primer país de Europa Oriental que empezó a respirar aires de libertad y democracia fue Polonia. Luego Hungría, Alemania Oriental y Checoslovaquia. Después Bulgaria y finalmente Rumania, aunque este último a través de una sangrienta lucha. Y a lo largo de todo el proceso la Rusia de Gorbachev mantuvo una actitud tolerante y hasta liberal, lo que en buena medida explica los grandes cambios ocurridos.

Algunos, con tono eufórico, compararon este tremendo fenómeno social y político con la Revolución Francesa o con la revolución emancipadora de los Estados Unidos.

Tal vez las dos imágenes más impactantes de esos meses históricos fueron la de la apertura del muro de Berlín, después de 28 años de dolor y división, y la de la visita de Gorbachev al Papa Juan Pablo II: el primer encuentro que jamás hayan tenido los dirigentes de la Rusia comunista y el Vaticano. Realmente estamos en tiempos nuevos.

ENTRANDO EN LA NUEVA DECADA

¿Qué significan estos eventos? ¿Qué legado transmite la década de los 80 a la que estamos viviendo, la última del siglo?

Paul Johnson, célebre historiador británico y autor de *Tiempos modernos*, ve el futuro con optimismo. Considera que todo lo que está pasando conduce al fin de la guerra fría, al desarme. Además cree que la revolución científica de los 80 y los 90 nos promete una "segunda oportunidad de mejoramiento, dejando atrás el temor que produjo, en la mitad del siglo XX, el descubrimiento tecnológico del arma nuclear".

Y como él, muchos otros se expresan en forma positiva, confiados de que se inicia una era de mayor paz y prosperidad.

Están aquellos, sin embargo, que son más cautelosos. ¿En qué basan sus reservas?

En primer lugar, los cambios ocurridos pueden encontrar obstáculos serios que demoren el proceso de democratización en Europa oriental.

En segundo término, el legado de la década pasada tiene numerosos elementos de proyección adversa. Mencionemos algunos:

- La lucha interminable entre israelíes y palestinos.
- Los conflictos en Centroamérica, Angola, Cambodia y Afganistán.
- El agravamiento del tráfico y consumo de drogas, con su trágica secuela de violencia.
- La extensión de la epidemia del SIDA (AIDS), para la cual todavía no se ha encontrado una cura definitiva.
- La crisis económica abrumadora de muchos paí-

EL CENTINELA (USPS 169-560) (The Sentinel). A Spanish language periodical. Published monthly by Pacific Press Publishing Association, 1350 North Kings Road, Nampa, ID 83687, U.S.A. Subscription rate $7.95 a year. September 1990. Second-class postage paid at Nampa, ID. POSTMASTER: Send address changes to EL CENTINELA, P.O. Box 7000, Boise, ID 83707.

ses del Tercer Mundo, aplastados por la deuda externa y por serios problemas estructurales.

Estos hechos innegables, y otros semejantes, proscriben esperanzas superficiales o ilusiones falsas. Nos obligan a asumir una actitud más sobria al analizar la realidad y proyectarnos hacia el futuro, más sabiendo que las grandes potencias no han reducido sustancialmente su arsenal amenazador de armas atómicas.

SEÑALES DEL FIN

Hay otra interpretación mucho más seria y trascendente de lo que está pasando ante nuestros ojos asombrados.

A la luz de la Biblia, el libro de la cristiandad, los acontecimientos mencionados y muchos otros que podrían citarse, son evidencias claras de que se acerca el fin del mundo actual.

No nos quepa duda.

El fin no vendrá como resultado de fenómenos de la naturaleza o por una acción del hombre. Tendrá lugar cuando Jesucristo regrese en gloria a esta tierra para establecer su reino de paz.

Así lo declara Dios en las Escrituras, vez tras vez.[1] Y la palabra de Dios es inapelable, la aceptemos o no.

Por otra parte, la Biblia nos dice que *falta poco para que Cristo regrese*. Así lo indican sus profecías comparadas con los acontecimientos actuales. Nuestro Señor advirtió que antes de su venida los hombres estarían "desfalleciendo... por el temor y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra". Y luego agregó: "*Cuando estas cosas comiencen a suceder*, erguíos y levantad vuestra cabeza, porque *vuestra redención está cerca*".[2]

Mencionemos algunas de las señales del fin del mundo, es decir, del pronto regreso de Jesús:

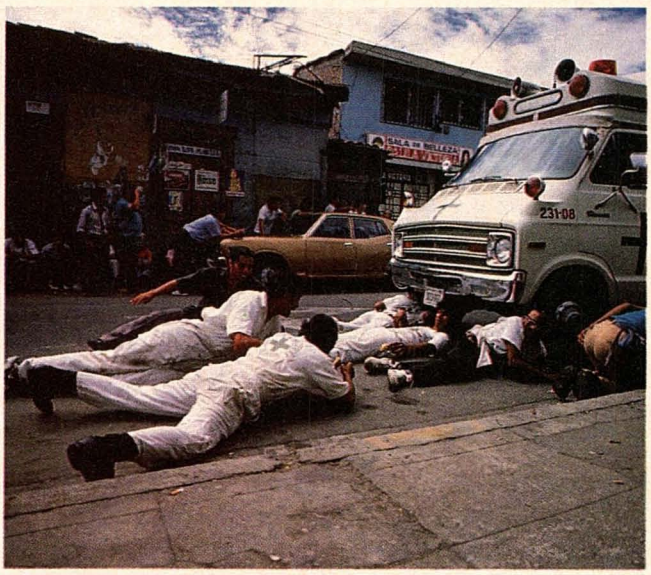
1. Aumento de la maldad y la violencia. "En los postreros días —escribió San Pablo— vendrán tiempos peligrosos. Porque habrá hombres amadores de sí mismos,... implacables,... crueles,... amadores de los deleites más que de Dios".[3]

Siempre ha habido maldad en la tierra, pero hoy está llegando a extremos incontrolables.

El incremento de la delincuencia, los secuestros y ataques de los guerrilleros, los crímenes colectivos de decenas de inocentes, el materialismo que todo lo satura y que vuelve a la gente insensible a las necesidades de los semejantes, la búsqueda insaciable de placeres que dañan el cuerpo y el alma... son ejemplos salientes que muestran el cumplimiento de esta profecía. Que indican que la mayoría de los hombres se ha entregado al mal y que Dios debe intervenir.

2. Incremento del espiritismo. La Biblia declara que antes del regreso de Cristo, agentes satánicos actuarán "con gran poder y señales y prodigios mentirosos, y con todo engaño de iniquidad para los que se pierden".[4]

Esta señal se está cumpliendo en forma impresionante ante nosotros. Los avances arrolladores de la Nueva Era —que promueve el engaño de la encarnación y el uso de médiums o "canales" para comunicarse con los "espíritus"— y la práctica del espiritismo por parte de millones de personas en países como Brasil, Inglaterra y el Caribe, son dos ejemplos preocupantes de este grave fenómeno.



Guerrilleros en Centroamérica en plena acción. Por todas partes prevalecen la violencia, la maldad y la decadencia moral.

3. Desarrollo asombroso de la Iglesia Católica. Las profecías del Apocalipsis presentan simbólicamente al Papado como una potencia extraordinaria, detrás de la cual se maravillaría "toda la tierra".[5]

La entrevista entre Juan Pablo II y Gorbachev el 1.° de diciembre pasado fue un paso más, espectacular, de un largo proceso ecuménico y de expansión del Papado, que sufriera el siglo pasado un grave decaimiento.

4. Predicación del Evangelio. Cristo hizo esta notable profecía: "Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, para testimonio a todas las naciones; y entonces vendrá el fin".[6]

Actualmente hay un total de 1.721.655.700 cristianos de todas las denominaciones, lo que representa el 33 por ciento de la población del mundo. Y el Evangelio se ha predicado al 75 por ciento de la población (en comparación con el 49 por ciento en 1900).[7] Por supuesto, el crecimiento demográfico vertiginoso plantea un desafío colosal.

© 1989 CINDY KARP

Ultimamente se han dado una serie de factores favorables a la predicación que son dignos de mención. Indicaremos sólo tres:

- La Unión Soviética y China tienen ahora una actitud más positiva hacia el cristianismo. Desde que comenzó el movimiento de la *perestroika*, se da más libertad a los cristianos para practicar y compartir la fe; se les permite hacer circular y hasta imprimir la Biblia, construir templos e incluso establecer seminarios teológicos. Y los cambios ocurridos en Europa oriental sin duda facilitarán la predica-

ción del Evangelio en esos países.

• En todo el mundo está habiendo una mayor circulación de la Biblia. Sólo el año pasado se distribuyeron 50 millones de Biblias y 73 millones de Nuevos Testamentos.

• La mayor facilidad para viajar y el impacto de los programas religiosos de radio y televisión permiten que el Evangelio se dé a conocer en los lugares más apartados del globo.

A pesar de la mentalidad secular que prevalece, millones sienten su necesidad espiritual y tienen una actitud receptiva hacia las buenas nuevas del amor de Dios. Bajo el poder del Espíritu Santo, pronto el Evangelio terminará de oírse en todas partes y los sinceros de corazón lo aceptarán.

Sí, las señales se están cumpliendo. Cristo viene pronto.

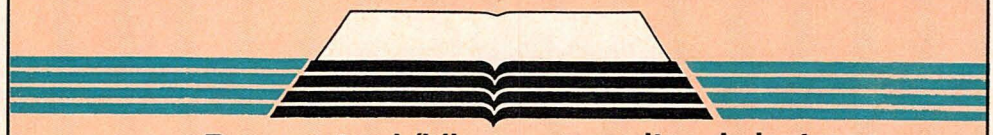
Se acerca el fin del mal y del dolor, y el comienzo de un mundo renovado, regido por la paz y la justicia.

En vez de depositar nuestra expectativa en la incierta década que acaba de empezar, o en el nuevo milenio que está a las puertas, fijemos nuestra fe y esperanza en el seguro y eterno reino de Cristo.

"Esperamos, según sus promesas, cielos nuevos y tierra nueva —escribió el apóstol Pedro—, en los cuales mora la justicia. Por lo cual, oh amados, estando en espera de estas cosas, procurad con diligencia ser hallados por él sin mancha e irreprensibles, en paz".[8] ◊

(1) S. Juan 14:1-3; S. Mateo 24:27-31; 2 S. Pedro 3:9-10. (2) S. Lucas 21:26-28 (la cursiva es nuestra). (3) 2 Timoteo 3:1-4. (4) 2 Tesalonicenses 2:9-10. (5) Apocalipsis 13:2-3. (6) S. Mateo 24:14. (7) *Dialogue* 2, 1989, pp. 6-7. (8) 2 S. Pedro 3:13-14.

LA BIBLIA RESPONDE



Respuestas bíblicas a consultas de lectores
Sección a cargo del Dr. Atilio Dupertuis

P **Tengo un amigo que constantemente me habla de la segunda venida de Cristo. ¿No dice acaso la Biblia que Jesús prometió a sus discípulos estar con ellos todos los días, y que se puede disfrutar su presencia en la vida sin tener que esperar hasta algún momento en el futuro?**

R Es muy cierto que Jesús prometió estar con sus hijos y que su presencia es una realidad en la vida de quien lo acepta. En el capítulo quince del Evangelio de San Juan, Jesús habló de la unidad que existe entre él y sus hijos, en virtud de la cual la vida cristiana es posible. Les dijo a sus oyentes: "Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así también vosotros, si no permanecéis en mí" (S. Juan 15:4). Al mismo tiempo, esta realidad no excluye la posibilidad de una venida literal y gloriosa en el futuro.

El tema de la segunda venida de Cristo es central en el Nuevo Testamento. Estaba en forma constante en los labios de Jesús. Cuando se acercaba el final de su trayectoria terrenal y el momento para dejar a los suyos, los consoló con la promesa de que vendría otra vez: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez..." (S. Juan 14:1-3). Además, Jesús se refirió a su segunda venida como un evento real: "Y verán al Hijo del Hombre viniendo sobre las nubes del cielo, con poder y gran gloria" (S. Mateo 24:30).

El apóstol Pablo llama a la segunda venida de Cristo "la esperanza bienaventurada" (Tito 2:13), y así es, en realidad, para el cristiano. Aunque el creyente puede disfrutar aquí de la compañía espiritual de Jesús y vivir en la paz de su presencia, no todo es color de rosa. Sabemos que "el hombre nacido de mujer, corto de días, y hastiado de sinsabores, sale como una flor y es cortado" (Job 14:1-2), y la segunda venida de Cristo apunta al momento cuando el bien habrá triunfado definitivamente sobre el mal, cuando "enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos" (Apocalipsis 21:4), y cuando los seres queridos separados por la muerte se reunirán para nunca jamás separarse. Además, la segunda venida de Cristo señala al momento cuando disfrutaremos de la presencia de Jesús sin barreras.

Escribió el discípulo amado: "Amados, ahora somos hijos de Dios, y aún no se ha manifestado lo que hemos de ser; pero sabemos que cuando él se manifieste, seremos semejantes a él, porque le veremos tal como él es" (1 S. Juan 3:2).

P **Cuando San Pablo declara que "el hombre es justificado por fe sin las obras de la ley" (Romanos 3:28) y Santiago afirma que "el hombre es justificado por las obras, y no solamente por la fe" (Santiago 2:24), ¿no están en completa contradicción? ¿No presentan dos sistemas distintos de salvación?**

R La contradicción entre estos dos pasajes es sólo aparente y desaparece cuando se observa con detención el contexto en que se encuentran estos dos pasajes.

En primer lugar, debiéramos notar que los destinatarios a los cuales las dos cartas fueron dirigidas eran muy distintos. San Pablo está escribiendo a judaizantes que creían que la salvación se podía ganar haciendo buenas obras. Es por eso que él afirma con toda claridad que la justificación es por fe, no por obras. No podemos hacer nada para merecer el favor de Dios. San Pablo está combatiendo el legalismo de los creyentes de Roma.

Por otro lado, Santiago escribe a una iglesia que había caído en el conformismo, en la indiferencia, por lo que los exhorta —hay 54 imperativos en la epístola— a vivir a la altura de la fe que profesan, ya que la verdadera fe se manifiesta en una conducta consecuente.

Santiago en su epístola combate no el legalismo, sino el extremo opuesto: la indiferencia religiosa. Además, debiéramos notar que estos escritores bíblicos usan las mismas palabras con distintos significados. Cuando San Pablo habla de "obras" tiene en mente obras de la ley, por medio de las cuales algunos pretendían salvarse. Cuando Santiago usa la misma palabra, "obras", no se refiere ya a obras de la ley, sino a obras de fe, que deben manifestarse en la vida del cristiano.

Cuando San Pablo usa la palabra "fe" tiene en mente una total entrega a Cristo. En la epístola de Santiago, la misma palabra significa *ortodoxia*, asentimiento a doctrinas.

Santiago no está contrastando dos métodos de salvación, sino dos tipos de fe: una fe dinámica que salva y la otra muerta, que no salva.

De acuerdo a la Escritura, el hombre es justificado por fe y solamente por fe, pero la fe genuina se manifiesta en buenas obras.

UN ANALISIS DEL ALMA

Miguel A. Valdivia

A USTED no le gusta mucho ir al médico. En esto se parece a mí. Pero todos necesitamos someternos a exámenes médicos periódicos. Que nos hagan un examen físico, nos tomen la presión arterial, nos ausculten y nos envíen quizá al laboratorio para un par de análisis.

Hoy lo invito para un examen diferente. Lo invito a visitar la clínica del alma. En realidad no tiene que moverse de donde está, el Doctor —el Señor Jesús— hace visitas a domicilio. No tiene ni que llamar por teléfono. Sólo necesita pedir un examen por medio de una sencilla oración. Tampoco tiene que esperar mucho —ni le conviene—, por eso no hay sala de espera.

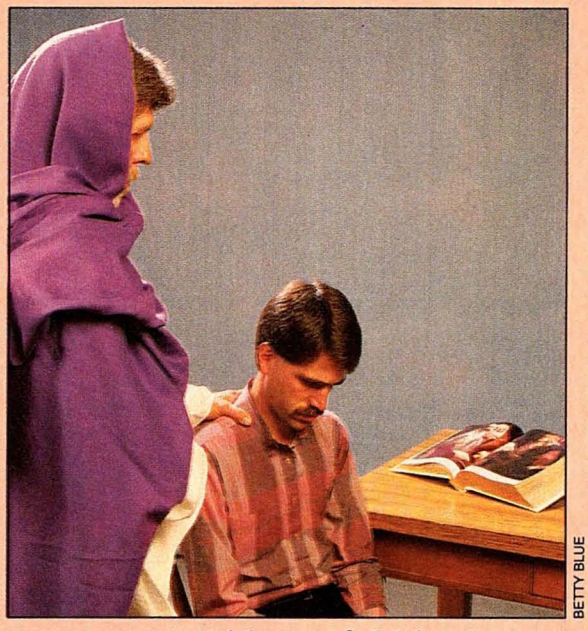
Cuando llega el Doctor, el lugar donde estamos se convierte en un consultorio. Ahora comienza el examen. No se ponga nervioso; este Médico lo conoce muy bien a usted: su cuerpo, su mente y sus pensamientos. El mismo lo creó.[1]

EL CUERPO

Primero viene un examen externo de su cuerpo. ¿Qué revela su aspecto físico? ¿Presenta acaso evidencias de hábitos malsanos, de actividades de las cuales se avergüenza? Este Médico puede sanarlo sólo si usted le rinde el dominio de su cuerpo.[2]

EL CORAZON

¿Cómo está su corazón? ¿Duro, enfermo? ¿Tiene algún fallo, un soplo? Actualmente muchos sufren de endurecimiento del corazón. Las emociones confundidas, los sentimientos que se retienen hasta que hacen daño, y el exceso de amor propio son algunos de sus síntomas. En este consultorio se pueden hacer hasta trasplantes, pero sólo si el paciente está dispuesto a deshacerse de su corazón enfermo para obtener a cambio uno nuevo y vigoroso.[3]



BETTY BLUE

Hay un Médico infalible que no sólo diagnostica nuestros males sino que también nos da el remedio realmente eficaz.

LA SANGRE

¿Qué sangre espiritual corre por sus venas y arterias? ¿Qué es lo que lo sostiene? ¿De dónde obtiene las fuerzas para enfrentar los desafíos de la vida? No sé lo que usted va a opinar, pero todos los pacientes de este Médico deben recibir una transfusión de sangre espiritual. El sabe que nuestra situación humana es defectuosa. Nuestras defensas contra el virus del pecado son muy débiles.[4]

Todavía recuerdo el día cuando decidí recibir mi "transfusión". Lo que finalmente me impulsó a hacerlo fue el saber que el propio Médico había donado su sangre por mí. De hecho, donó tanta que hay suficiente incluso si todos los seres humanos decidieran ser sus pacientes.[5] Y esa sangre "nos limpia de todo pecado".[6]

LA RESPIRACION

¿Cómo está su respiración? ¿Qué inhala y qué exhala? ¿Qué pensamientos corren por su mente? ¿Qué tipo de influencia ejerce en el ambiente en que vive? Sólo el gran Médico puede purificar nuestra mente y santificar nuestra influencia.[7]

SU SISTEMA DIGESTIVO

¿De qué se alimenta su mente y su espíritu? Es importante que sepamos que somos lo que comemos: en el aspecto físico y también en el espiritual. ¿Qué lee, en qué medita? Este Médico a menudo recomienda un plan de alimentación del espíritu que incluye el estudio de materiales como las Sagradas Escrituras, que aumentarán su confianza en él.[8]

¿CUAL SERA EL DIAGNOSTICO?

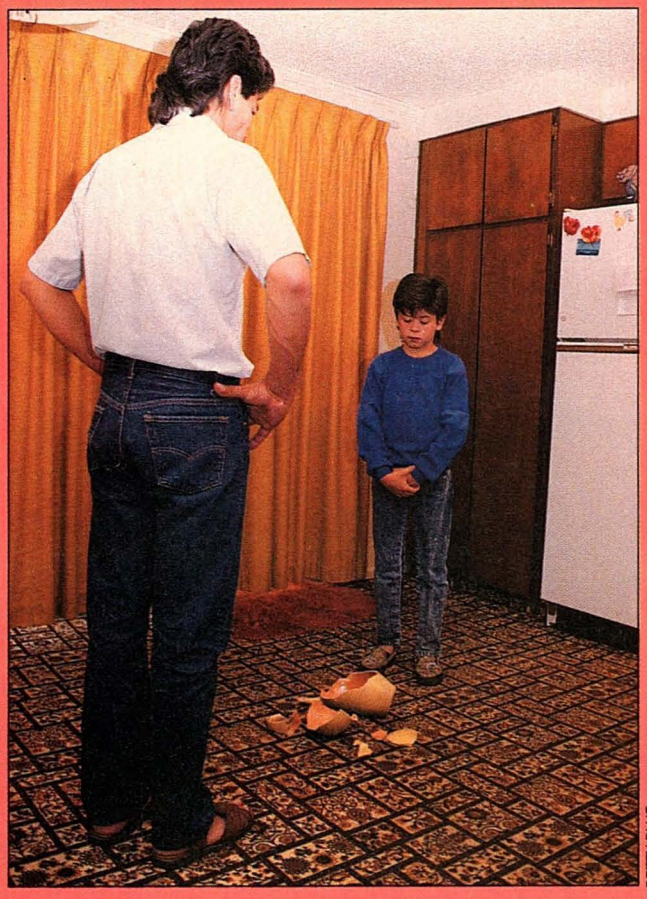
Si usted ha descuidado el análisis periódico de su situación espiritual, es posible que requiera cuidado intensivo. Posiblemente necesite que el Doctor le cambie la dieta y lo ayude a abandonar algunos hábitos dañinos. O quizá necesita una transformación total que sólo puede lograrse con una transfusión de sangre y un trasplante de corazón.

Una cosa es cierta. Puede confiar en este Médico. El incluso dio su vida por usted. ◊

(1) S. Juan 1:1-3. (2) Romanos 12:1. (3) Proverbios 23:26; Ezequiel 36:26. (4) Romanos 3:10, 23. (5) S. Juan 19:34; Efesios 1:7. (6) 1 S. Juan 1:7. (7) 1 S. Juan 3:2-3; 2 Corintios 5:17. (8) S. Juan 5:39.

COMO DISCIPLINAR A LOS

Dr. Joaquín Cázares



BETTY BLUE

Como padres debemos conocer ciertos principios básicos de la disciplina correcta, y estar alertas para aplicar lo que corresponda en el momento oportuno.

COMO padres nos preocupa la educación y el desarrollo de nuestros hijos en los cuatro aspectos fundamentales de la vida: mental, físico, espiritual y social. Por consiguiente, deseamos estar seguros de aplicar principios y métodos que garanticen el éxito en la crianza de los seres que Dios ha confiado a nuestro cuidado.

Es importante recordar que la disciplina correcta contribuye firmemente al desarrollo de los niños, de los jóvenes y aun de los adultos. Con tristeza nos damos cuenta que muchos ven la disciplina como un sinónimo de castigo, lo que da como resultado un enfoque negativo.

La palabra "disciplina" deriva del vocablo latino *discipulus*, que significa discípulo, y tiene que ver con la acción de impartir enseñanza, hacer discípulos, dar formación integral.

Como padres debemos estar conscientes de que cada niño es diferente. Lo que funciona bien con uno, puede no resultar con otro. No hay un sistema perfecto de disciplina. Por lo tanto, debemos conocer ciertos principios básicos de la disciplina correcta, y estar siempre alertas para aplicar lo que corresponda en el momento oportuno.

Para que tengamos éxito al disciplinar a nuestros hijos, debemos alcanzar cuatro objetivos básicos: instruir, estimular, corregir y amar.

INSTRUIR a nuestros hijos significa transmitirles mensajes congruentes y claros de lo que esperamos de ellos. Es muy importante que entiendan que el dominio propio es básico para el éxito en la vida; y que la obediencia, el respeto y la reverencia son hábitos saludables.

ESTIMULAR al niño con un elogio, una palabra de felicitación, un abrazo, un beso, una palmadita o una recompensa, es algo que produce en él agradables emociones de bienestar y aceptación.

Impartir CORRECCION es una de las tareas más difíciles, pero con un poco de inteligencia podremos lograr este objetivo exitosamente. Por ejemplo, si un niño se tira al suelo y hace rabietas, el mejor método de corregirlo es ignorar completamente esas reacciones. El se dará cuenta que no logrará su objetivo con esa conducta y terminará con sus berrinches. Otro recurso puede ser el de suspender el privilegio de algo agradable (un juguete, un viaje, conducir un vehículo) por cierto tiempo. Esto debe ser la consecuencia lógica de su comportamiento, pero tiene que ser planeado inteligentemente. Es importante que se le explique al niño en forma clara y afectuosa por qué razón se está recurriendo a esta medida.

Cuando uno ha probado varios métodos y no dan resultado o hay una rebelión abierta contra la autoridad, puede ser necesario recurrir al castigo físico como medio correctivo. Sin embargo, ese método nunca debe usarse con los adolescentes, pues produce en ellos una sensación de humillación que afec-

El autor es doctor en Medicina y también posee una maestría en Salud Pública.

HIJOS

ta su sentido de identidad, estima propia y valor personal. Con ellos, el diálogo inteligente es el mejor método para solucionar los problemas. No olvidemos nunca que toda acción correctiva debe tener en mente el bienestar del niño, y no debe ser un medio para descargar la ira o frustración de los padres.

AMAR a los hijos es la tarea más importante de los padres. Este debe ser el punto de partida para todo. Al amarlos incondicionalmente, les transmitimos la seguridad que ellos necesitan. Creamos además las condiciones favorables para un desarrollo armonioso en términos de identidad, valor personal, seguridad, sentido de pertenencia y sentido del propósito de la vida.

La disciplina siempre debe estar orientada hacia la finalidad de ayudar a nuestros hijos a desarrollar la capacidad de gobernarse a sí mismos.

Este tipo de disciplina sólo puede ser lograda cuando ambos padres se unen en estudio y meditación, pero sobre todo cuando buscan la sabiduría divina, aceptando la invitación del apóstol Santiago: "Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios, y él se la dará" (Santiago 1:5, Versión *Dios habla hoy*).

Nunca olvidemos que la disciplina es una responsabilidad sagrada de cada padre que ama a su hijo. El sabio Salomón lo dijo claramente: "Disciplina a tu hijo en sus tiernos años, mientras hay esperanza. Si no lo haces, le arruinarás la vida" (Proverbios 19:18, Versión *La Biblia al día*). ◊

EL LECTOR PREGUNTA

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

Dirija sus preguntas y comentarios a: EL CENTINELA—EL LECTOR PREGUNTA, P. O. Box 7000, Boise, ID 83707, EE. UU. de N. A.

YA SE QUIERE CASAR

P **Tengo un novio a quien conocí hace un año y con quien me he tratado mayormente por carta. Ahora él ya se quiere casar, pero yo no sé qué hacer. Cuando lo conocí me gustó, pero ahora me parece que no y hasta me molestan sus cartas amorosas. ¿Podrían aconsejarme qué hacer?—*J.R.***

R Si tiene dudas, no se case. El matrimonio es un compromiso para toda la vida y se debe llegar a él solamente con la seguridad de haber encontrado a la persona con quien se desea pasar el resto de la vida.

¿TENDENCIAS PERVERSAS?

P **Tengo un hijo de cinco años y otro de tres. El menor ha estado mostrando últimamente una conducta extraña que me preocupa mucho. En varias ocasiones, cuando han venido amigas a mi casa, se ha acostado en el suelo y ha procurado mirarlas por debajo de las faldas. También ha procurado entrar al baño cuando estoy bañándome. ¿Será que mi hijo tiene tendencias perversas desde tan pequeño? ¿Qué puedo hacer para resolver este problema?—*Madre preocupada.***

R Su niño está mostrando una curiosidad que es normal a su edad. Alrededor de los tres años los niños comienzan a notar las diferencias entre los hombres y las mujeres. Si en forma natural se presenta la oportunidad de que él vea a alguna niñita de corta edad, del círculo de sus familiares o amistades, cuando la estén bañando o cambiando el pañal, explíquele con sencillez la diferencia entre ambos sexos. Procure no ponerse tensa al hacerlo. No es necesario que entre en detalles. Puede ser suficiente que le diga que los niños tienen pene y las niñas no. Con frecuencia esto basta para satisfacer su curiosidad. Si lo regaña, o si muestra una preocupación excesiva por el asunto, la situación podría agravarse. Los niños necesitan información adaptada a su edad acerca de estas cuestiones, y siempre es preferible que sean sus mismos padres quienes se la den.

ESPOSO POCO COMUNICATIVO

P **¿Qué puedo hacer para que mi esposo sea más comunicativo conmigo? Siento que casi no me habla. Si le pregunto algo, se limita a contestarme con una o dos palabras. Es un hombre bueno, responsable, trabajador y que se preocupa por el bienestar de su familia. Nunca me maltrata. El único problema que tenemos es el mencionado. ¿Qué puedo hacer yo para ayudarlo a superar ese problema?—*R.M.***

R Para empezar, es importante que usted reconozca que por naturaleza algunas personas son más extravertidas y locuaces que otras. Debe aceptar que si su esposo es por naturaleza introvertido y reservado, siempre tenderá a ser poco comunicativo. Un principio importante para tener una relación matrimonial exitosa es aceptar a la otra persona tal como es. En realidad, es muy probable que la naturaleza callada y reposada de su esposo fue una de las cosas que a usted le atrajeron cuando se enamoraron al principio.

Hay mucho que usted puede hacer para ayudarlo. En primer lugar, hable menos. A veces el cónyuge de una persona poco comunicativa, en su afán de lograr una mayor comunicación, habla tanto que no le da al otro oportunidad de hacerlo.

Utilice el recurso conocido como "respuestas reflexivas", que consisten en parafrasear lo poco que él dice con expresiones tales como: "Tú quieres decir que..." Eso le transmite la sensación de que se lo está escuchando y que lo que él dice tiene importancia para usted. Así puede sentirse estimulado a hablar un poco más.

Cuando usted formule preguntas, no use aquellas que pueden contestarse con una o dos palabras. Por ejemplo, en vez de preguntar: "¿Cómo te fue en el trabajo?", diga mejor: "Cuéntame de tu trabajo". Luego, cuando él le responda, préstele toda su atención y no lo interrumpa mientras él habla.

Una sugerencia más. Si tiene algún asunto que desea tratar con su esposo, avísele con anticipación que quiere hablar con él y menciónele acerca de qué. Así él tendrá tiempo para ordenar sus ideas, reflexionar en lo que va a decir y buscar soluciones posibles para el problema o situación en cuestión. Así le será más fácil expresarse.

Gracias a Jesucristo, la posibilidad de la vida eterna es una realidad, que se hará efectiva en el día glorioso de la resurrección.

EL PROGRESO científico de los últimos años ha contribuido directamente a la conquista de graves enfermedades y a la prolongación de la vida. En los laboratorios se estudia el misterio de la vida para tratar de conquistar la muerte. Algunos ya la definen a ésta como una enfermedad más del ser humano. Derrotarla significaría el comienzo de la inmortalidad. ¡Anhelado sueño del hombre!

LA MUERTE: UNIVERSAL E INEVITABLE

Toda criatura muere, pero pareciera que sólo el ser humano tiene conciencia de su muerte. Esta es universal e inevitable. La Biblia no intenta suavizar lo trágico de este fenómeno. Cada persona comparte con los demás la conciencia de su mortalidad, pues, como dice el sabio, sabe que ha "de morir" (Eclesiastés 9:5).

Todos hemos de morir y "somos como aguas derramadas por tierra, que no pueden volver a recogerse" (2 Samuel 14:14). Se nos describe como viviendo "en sombra de muerte" (S. Mateo 4:16). Ante su inevitabilidad todo hombre es frágil e impotente (Hebreos 9:27).

La muerte es repugnante. Es un visitante cuya presencia se detesta, pues quebranta todo tipo de relaciones (Jeremías 9:21). Su llegada crea temor (Hebreos 2:15); su proximidad trae amargura acompañada de terror (1 Samuel 15:32; Salmo 55:4). La Biblia utiliza un lenguaje vívido para señalar lo deseable de la vida y la resistencia humana al fenómeno de la muerte.

A pesar de que la muerte es universal e inevitable, esto no le ha ganado la aceptación pasiva del hombre. Se la continúa percibiendo como una intrusa. Lo natural y normal para el hombre es desear vivir, aferrarse a la vida. La muerte no pertenece al orden de la creación divina.

El autor es doctor en Teología y se desempeña como vicepresidente académico del Southwestern Adventist College (Colegio Adventista del Suroeste), en Keene, Texas.

LA VIDA: ORIGEN Y PERDIDA

La vida fue un hermoso regalo del Creador al ser humano (Génesis 2:7). Como ser libre éste podía rechazar el regalo. Es decir, su inmortalidad estaba condicionada a una entrega de amor y fe al Creador (Génesis 2:17). Siendo que Dios era la fuente de la vida, violentar la relación con él resultaría en la extinción de la vida del hombre.

El esfuerzo humano por vivir en absoluta separación de Dios resultó en la muerte. Esta entró a nuestro mundo por causa del enaltecimiento de la criatura, que en eso consiste el pecado, y luego pasó a todos pues "todos pecaron" (Romanos 5:12). La muerte es universal porque el fenómeno del pecado es universal (Romanos 2:10-12). La muerte no es un simple incidente biológico; está estrechamente unida a la presencia del pecado; es el resultado de éste.

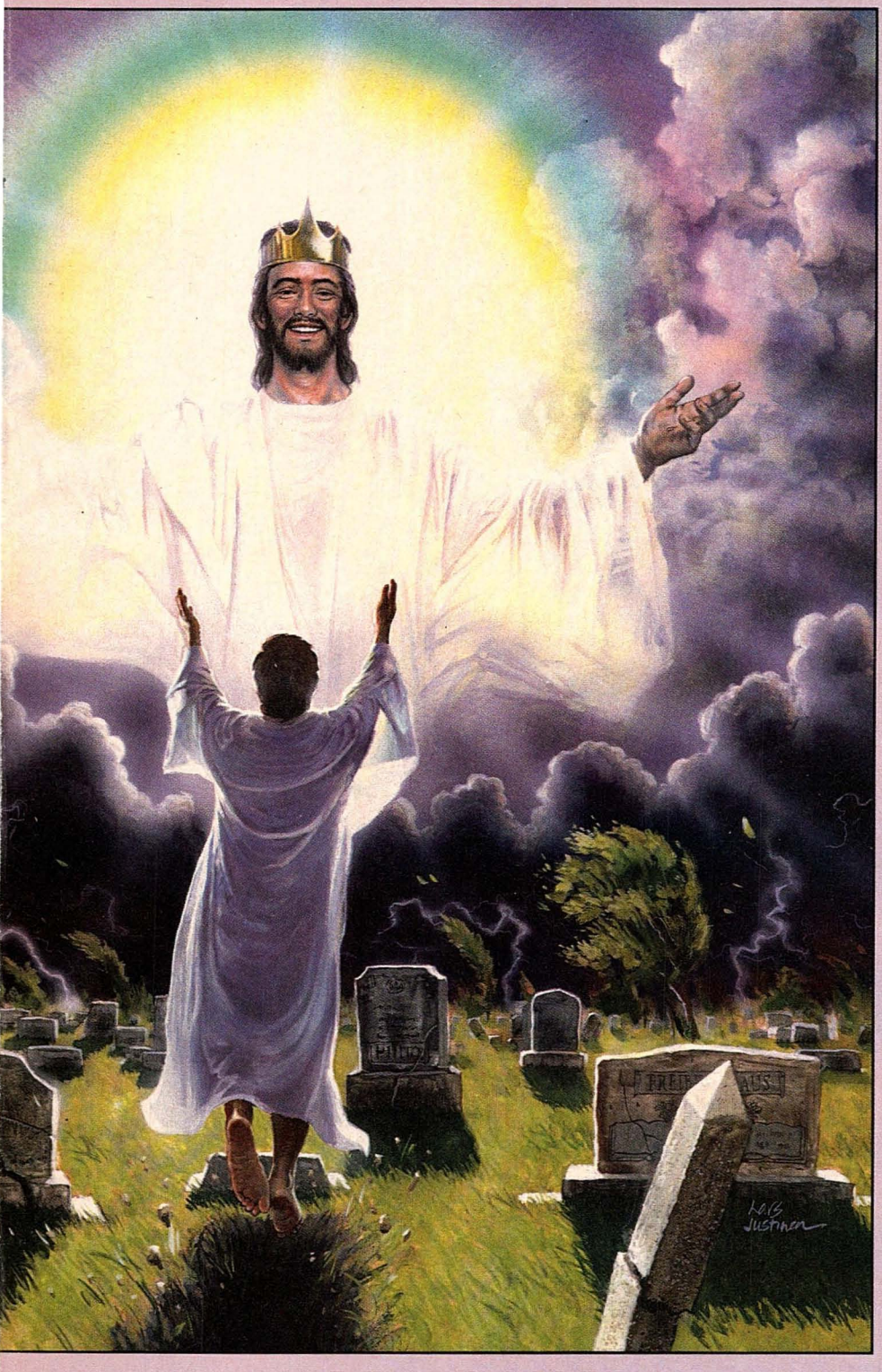
EN BUSCA DE LA INMORTALIDAD

A fin de aliviar la pesada carga de su mortalidad el hombre ha recurrido a la especulación. Piensa que algo en el ser humano logra escapar a la muerte, logra sobrevivir. Los pensadores griegos lo llamaron el "alma" (*psujé*). El poder de la muerte quedó limitado a la estructura física del hombre, a la materia. El cuerpo se concebía como un envase, una prisión para el alma. Cuando aquél moría, ésta se liberaba y se incorporaba a lo divino. Ese dualismo antropológico penetró en el cristianismo postapostólico, y se comenzó a enseñar la inmortalidad natural del hombre. Por otra parte, movimientos no cristianos, pero con ideologías dualistas, tratan de superar la muerte con la doctrina de la reencarnación.

El pensamiento bíblico señala que únicamente Dios es inmortal (1 Timoteo 6:16). La serpiente antigua (Génesis 3:1), identificada como Satanás (Apocalipsis 12:9), fue quien introdujo en el pensamiento humano el concepto de la inmorta-

COMO ALCANZAR

Dr. Angel Manuel Rodríguez



LARS JUSTINEN

LA INMORTALIDAD

lidad de la criatura. Le dijo a la mujer: "No moriréis" (Génesis 3:4), en contraposición al pronunciamiento divino: "Ciertamente morirás" (Génesis 2:17).

La Biblia define al ser humano como una criatura indivisible. La muerte pone fin a la existencia de esa unidad. En Génesis se nos informa que Dios hizo al hombre del polvo de la tierra, alentó en su nariz soplo de vida, y éste se convirtió en un "alma viviente". El *alma* es fundamentalmente lo que el hombre es y no algo que él posee. El alma es la persona en su totalidad y como tal es mortal (Ezequiel 18:4). El dualismo griego es un concepto ajeno al pensamiento bíblico. La muerte es la reversión de la creación. El aliento de vida se separa del cuerpo y el alma viviente deja de existir (Génesis 3:19; Eclesiastés 12:7). Si Adán no existía antes de ser creado, tampoco existiría después de morir.

ESTADO DE LOS MUERTOS

Las Escrituras son claras acerca del estado de los muertos. La muerte pone fin a todo tipo de relación, pues la persona queda en estado de completa inconsciencia. La vida en todas sus manifestaciones llega a su fin:

1. *La existencia corporal cesa.* El complejo organismo humano se deshace reduciéndose a su componente básico, el polvo (Génesis 3:19). La Biblia nada enseña sobre un nuevo cuerpo recibido *inmediatamente* al morir. El hombre conoce una sola forma de existencia, la corpórea. Cuando ésta se extingue, la vida concluye.

2. *La vida social cesa.* La relación social más importante es la familiar. El que muere desconoce lo que le acontece a sus hijos (Job 14:21). De hecho, los que mueren no participan en forma alguna en lo que sucede debajo del

sol (Eclesiastés 9:6). No pueden influir sobre los eventos que forman la historia de nuestro mundo.

3. *La vida emocional cesa.* Los muertos ni odian ni aman (Eclesiastés 9:6). Sencillamente, no existen. El temor a los muertos carece de fundamento bíblico.

4. *La vida intelectual cesa.* Las capacidades intelectuales del hombre no permanecen activas después de la muerte (Salmos 6:5; 146:4). En la tumba no hay conocimiento ni sabiduría (Eclesiastés 9:10). El cerebro concluye sus funciones y se deshace en polvo. Resulta, pues, absurdo buscar el consejo y la dirección de los muertos.

5. *La vida espiritual cesa.* Al morir no hay otra oportunidad de buscar al Señor. Los muertos no pueden alabar a Dios (Salmos 115:17; 6:5). La alabanza a Dios es una posibilidad exclusiva de los vivos, nunca de los muertos (Salmo 150:6; Isaías 38:19). Estos tampoco reciben instrucción de parte de Dios (Isaías 38:18).

INMORTALIDAD UNICAMENTE EN CRISTO

Este perfil de la muerte y sus consecuencias es tenebroso. Por lo tanto, debemos señalar de inmediato que la victoria sobre la muerte es una posibilidad para el creyente. El poder del amor es superior al de la muerte (Cantares 8:6). La muerte separa, deshace; el amor une, restaura. San Juan señaló que "Dios es amor" (1 S. Juan 4:8). Ese amor profundo e inescrutable se encarnó en el Hijo de Dios. En su condición de hombre, Jesucristo derrotó "al que tenía el imperio de la muerte, esto es, al diablo" (Hebreos 2:14), llegando a ser para el hombre mortal el "Autor de la vida" (Hechos 3:15).

La victoria de nuestro Señor sobre la muerte fue posible porque para él la muerte no era inevitable. En su vida la relación pecado-muerte fue quebrantada pues él "no conoció pecado" (2 Corintios 5:21). Al no ser un pecador, la muerte no podía reclamar su vida (S. Juan 10:17-18; 5:26). Sin embargo él, en forma voluntaria, entregó su vida por el hombre. El que no conoció pecado se hizo pecado vicariamente por el hombre (2 Corintios 5:21), convirtiéndose en su sustituto. El Señor llevó sobre él el pecado y la muerte eterna del ser humano (Isaías 53:4-12; S. Juan 1:29; Romanos 4:25). La muerte como paga del pecado ha sido vencida. Ahora la posibilidad de vida eterna, *de inmortalidad* es una realidad (Romanos 6:23).

La muerte que aún experimentamos es una *consecuencia del pecado*, pero no es la muerte eterna. La muerte eterna es la extinción permanente del impío, de las fuerzas del mal y de la muerte misma (Apocalipsis 20:14-15). El creyente no experimentará ese tipo de muerte. El ya tiene vida eterna en Cristo Jesús (S. Juan 5:24; 1 S. Juan 5:12). En la muerte del Señor sobre la cruz, él experimentó su propia muerte espiritual, y como resultado, ha iniciado una vida dedicada al servicio a Dios (Romanos 5:3-4).

Para el que ha encontrado en Cristo la única fuente de inmortalidad, la muerte es en verdad un sueño (2 S. Pedro 3:4). Como en la muerte, el dormir implica entrar en un estado de inconsciencia total. Pero a la misma vez, dormir presupone un despertar. Entre el momento de la muerte y el retorno de Cristo dormimos para ser despertados en la resurrección (1 Tesalonicenses 4:13, 16). En lugar de reencarnación la Biblia habla de la resurrección. Para que nuestra relación con Dios y otras criaturas sea posible, tenemos que existir corporalmente. Es únicamente así que existimos en estado consciente.

Cuando el Señor regrese, nuestro cuerpo mortal será revestido de inmortalidad (1 Corintios 15:51-53). Familiares y amigos separados por la muerte se reunirán, y unidos en un abrazo de amor, entrarán por los portales de la eternidad con el Señor. En ese nuevo mundo "ya no habrá muerte" (Apocalipsis 21:4). Tal esperanza debe alentar y transformar nuestras vidas. ◊

RAZONES BIBLICAS PARA RECHAZAR EL ESPIRITISMO

1. Los muertos nada saben. En el estado de muerte —es decir, entre el momento de la muerte y el de la resurrección del hombre (para que éste dé cuenta de sus actos en el juicio final)—, el ser humano yace en la más absoluta inconsciencia. No puede vivir. No puede tener la menor participación en las actividades de la tierra (Eclesiastés 9:5-6).

2. Mentira de Satanás. Según lo anterior, los fenómenos del ocultismo no pueden ser producidos por los espíritus desencarnados de los muertos. Esa afirmación responde a la primera mentira pronunciada en la tierra por Satanás mismo, en el primer trance espiritista. En esa ocasión, la serpiente, la primera médium empleada por Satanás, le dijo a Eva: "No morirás", contradiciendo lo que Dios le había anticipado al hombre si pecaba: "Morirás" (Génesis 3:1-4).

3. Los espíritus son ángeles caídos. Los espíritus que protagonizan todas las manifestaciones del ocultismo en sus más diversas modalidades no son otros que Satanás (el diablo) y todos los ángeles caídos (demonios), sus secuaces, que conservan todavía algunas de sus potencias sobrehumanas. Estas son las fuerzas engañosas y opositoras, los protagonistas de todas las hazañas del espiritismo y ocultismo (Isaías 14:12-15; Ezequiel 28:13-17; Efesios 6:12-13; 2 Tesalonicenses 2:8-10; Apocalipsis 12:7-9).

4. Satanás es el padre de toda mentira. Su propósito es seducir, atrapar, engañar y causar la perdición eterna de todo ser humano, por odio a Dios y por antagonismo contra todo lo que sea verdad (S. Juan 8:44; 2 Tesalonicenses 2:8-10).

5. No se puede ser espiritista y cristiano a la vez. (a) Porque el espiritismo se basa en una mentira y contradice la Palabra de Dios. (b) La filosofía del espiritismo es la salvación del hombre por medio de la reencarnación, prescindiendo de Cristo. Pero él es nuestro único Salvador, el único camino de regreso a Dios, a la salvación y a la eterna felicidad (Hechos 4:12; S. Juan 14:6).

La Biblia condena el ocultismo en todas sus formas, y el que ansía ser un hijo de Dios, debe renunciar a tener algo que ver con asistir a reuniones espiritistas, leer literatura espiritista, o participar en ninguna actividad similar (Levítico 19:31; Deuteronomio 18:10-12; Isaías 8:19).

MENSAJES DE AMOR

Guía de 27 lecciones para comprender las hermosas verdades de la Biblia

7
LA NATURALEZA HUMANA

¿Cómo surgió el ser humano a la existencia?

El Creador "formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente" (Génesis 2:7). Más adelante, Dios le preparó una "ayuda idónea". Hizo caer sobre Adán un "sueño profundo", y mientras éste dormía, extrajo una de sus costillas y la transformó en una mujer (Génesis 2:18, 21-22). "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó; varón y hembra los creó" (Génesis 1:27).

La ecuación bíblica de la naturaleza humana es bien clara. El polvo de la tierra (los elementos de la tierra) + el aliento de vida = un ser viviente o alma viviente. El alma no es una parte de la persona, sino la persona misma. La palabra "espíritu" se refiere a la chispa de vida esencial para la existencia humana. No hay nada en la Biblia que denote que en el hombre existe una entidad capaz de mantener una vida fuera del cuerpo.

1. ¿Cuál era la condición de Adán al ser creado?

a. Fue creado a la imagen de Dios. "Y creó Dios al hombre a su imagen" (Génesis 1:27). Esto incluía la semejanza física y sobre todo la moral: el hombre fue dotado de inteligencia, libre albedrío, creatividad, capacidad de amar y responsabilidad moral.

b. Fue creado bueno. "He aquí, solamente esto he hallado: que Dios hizo al hombre recto, pero ellos buscaron muchas perversiones" (Eclesiastés 7:29).

2. ¿Para qué fue creado el ser humano?

a. Para establecer relaciones con sus semejantes. "No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él" (Génesis 2:18).

b. Para ser mayordomo del ambiente. Dios dijo: "Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra" (Génesis 1:26).

BETTY BLUE

3. ¿Cómo afectó el pecado la naturaleza humana?

a. Perjudicó su relación con Dios. Produjo sentimientos de vergüenza y temor. "Y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia de Jehová Dios entre los árboles del huerto. Mas Jehová Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú? Y él respondió: Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí" (Génesis 3:8-10).

b. Produjo una naturaleza pecaminosa en el hombre. "Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios" (Romanos 3:23). "He aquí, en maldad he sido formado, y en pecado me concibió mi madre" (Salmo 51:5).

c. Trajo maldición y muerte. "Maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida. Espinos y cardos te producirá..." (Génesis 3:17-18). "Como el pecado entró en el mundo por un hombre, y por el pecado la muerte, así la muerte pasó a todos los hombres, por cuanto todos pecaron" (Romanos 5:12).

4. ¿Cómo podemos librarnos de la tendencia humana hacia el mal?

Sólo por medio de la ayuda divina. "Si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres" (S. Juan 8:36). "De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5:17).

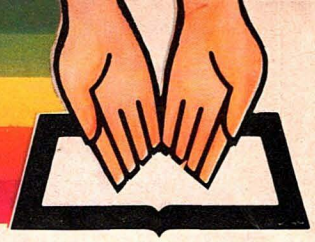
5. ¿De qué modo el hombre puede recibir una naturaleza inmortal?

Unicamente a través de Cristo. "La paga del pecado es muerte, mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro" (Romanos 6:23).

MI DECISION

A pesar de que el hombre es un ser caído, corrompido y pecaminoso, Dios todavía lo considera el mayordomo de la creación e hizo un pacto de amor con la humanidad a fin de salvarla del pecado y de la muerte. Por lo tanto, yo decido entregarme a Dios sabiendo que sólo él puede restaurar mi naturaleza caída y ofrecerme la esperanza de la vida eterna.

Lectura adicional: Génesis 1:28; 3:1-15; Salmo 8:4-9; Jeremías 17:9; S. Lucas 3:38; Hechos 7:26; Romanos 5:12, 19; 1 Corintios 15:21-22; Hebreos 9:11-22.



Introducción al estudio de los libros de la Biblia

1 y 2 S. PEDRO

EN REALIDAD es bastante difícil considerar las dos epístolas de Pedro a la misma vez. La primera constituye una advertencia acerca de los peligros externos que debían enfrentar los creyentes; una invitación a sobrellevar los sufrimientos con la ayuda de Dios y el sostén de los hermanos. La segunda es más bien una advertencia relativa a los peligros internos del cristianismo y una exhortación a resistir a los impostores que se habían introducido en la iglesia cristiana.

Título del libro.—El título dado a estas epístolas en los manuscritos griegos más antiguos se reduce a: *Pétrou A* ("De Pedro I") y *Pétrou B* ("De Pedro II"). La frase "epístola universal" que las califica en la versión Reina-Valera, se refiere a que esta carta no estaba dirigida a una persona o congregación particular, sino a la iglesia en general, "a los expatriados de la dispersión en el Ponto, Galacia, Capadocia, Asia y Bitinia".

Autor.—En ambas epístolas se dice que Pedro fue su autor. Sin embargo, un buen número de eruditos ha expresado dudas en cuanto a si Pedro escribió la segunda, basándose en consideraciones sobre el estilo literario de la misma. Es muy probable que Pedro, al igual que Pablo, recurriera a la ayuda de un secretario para la redacción de una epístola en un idioma (el griego) que no era su idioma materno (arameo).

Es fácil imaginarse a Pedro en los diferentes sucesos descritos en los Evangelios. Valiente, impulsivo, inestable y afectuoso; Pedro es aquel apóstol que en los últimos momentos de la vida de Jesús se movió entre los extremos de la devoción y la indiferencia con una rapidez sorprendente. Duerme en el Jardín de los Olivos, se despierta para defender a toda costa a su Señor, luego lo abandona y lo niega con maldiciones y juramentos, y finalmente llora profundamente arrepentido.

Después de conocer a Pedro, se nos hace difícil figurárnoslo como uno de los autores de las epístolas inmortales del Nuevo Testamento, pero sus cartas llevan alusiones innegables a su experiencia. Las palabras "revestíos de humildad" (1 S. Pedro 5:5) parecen referirse a cuando Cristo se puso una toalla para lavar los pies de los discípulos. El consejo de apacentar "la grey de Dios" (1 S. Pedro 5:2) nos recuerda las palabras de Cristo dirigidas a Pedro: "Apacienta mis corderos".

Marco histórico.—No se puede determinar la fecha precisa cuando se escribieron estas epístolas. Probablemente fueron escritas desde Roma, como lo sugiere el nombre "Babilonia". El hecho de que en las cartas que Pablo escribió desde Roma no haya ninguna referencia a que Pedro hubiera estado en esa ciudad, sugiere que éste no estuvo allí sino hasta los días del arresto final de Pablo. La epístola refleja una actitud poco amistosa hacia los cristianos. Esto podría sugerir que las epístolas de Pedro fueron escritas en el tiempo de la persecución de Nerón, la que comenzó en el año 64 d. C. (ver *Comentario bíblico adventista*, t. 7, p. 564).

La mayoría de los creyentes a los que Pedro se dirigió en sus epístolas eran de origen gentil; los cristianos de origen judío constituían una minoría.

Tema y características principales.—Pedro tenía un propósito pastoral al escribir ambas epístolas. En la primera se refiere al peligro de la persecución, a la inminencia de las pruebas. En la segunda los amonesta contra los falsos maestros. En ambas, Pedro trata de fortalecer la fe de sus lectores, los exhorta a una conducta correcta y a prepararse debidamente para encontrarse con el Señor que viene.

En la primera incluye consejos específicos para los criados (cap. 2:18), las esposas (cap. 3:1-6), los maridos (cap. 3:7), los ancianos y los jóvenes (cap. 5:1-9). En la segunda epístola, Pedro trata de confirmar a los creyentes con su testimonio personal (cap. 1:16-18), y termina con una exhortación a vivir santamente en anticipación del advenimiento (cap. 3:11-18).

Bosquejo.

1 S. Pedro

1. Introducción (cap. 1:1-12).
2. Exhortación a una vida cristiana consecuente (cap. 1:13 a 4:19).
3. Consejos a los que presiden en la iglesia y a los miembros (cap. 5:1-9).
4. Conclusión y doxología (cap. 5:10-14).

2 S. Pedro

1. Saludos e introducción (cap. 1:1-11).
2. Propósito de la epístola, confirmar a los creyentes (cap. 1:12-21).
3. Advertencias contra falsos maestros (cap. 2:1-22).
4. La segunda venida de Cristo y la preparación para recibirlo (cap. 3:1-18).

Joyas para memorizar: "Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable" (1 S. Pedro 2:9).

"El Señor no retarda su promesa, según algunos la tienen por tardanza, sino que es paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento" (2 S. Pedro 3:9).

BETTY BLUE/DUANE TANK

SIETE BUENAS RAZONES PARA CAMINAR

Dr. Jean-Paul de Mondenard

NO HAY una forma más agradable de conservar la salud que practicar la caminata tonificante (a una velocidad de 6 km/h ó 3,7 millas). Caminar a buen paso en plena naturaleza mejora eficazmente el funcionamiento de todos los órganos, los que aprenden a trabajar más económicamente y a resistir mejor la fatiga.

Si caminas diariamente al menos una hora, en poco tiempo notarás que ese ejercicio:

1. Mejora el rendimiento intelectual. Caminata y reflexión constituyen una asociación benéfica. Muchos estudios han demostrado que la caminata, cuando es practicada activamente, facilita el transporte de oxígeno desde los pulmones hasta los lugares más remotos del organismo, y vigoriza eficazmente los centros cerebrales.

2. Aumenta la densidad ósea. La estructura ósea del organismo está continuamente sometida a la acción de las células que fabrican o destruyen las sustancias óseas. Las tensiones ejercidas por la marcha constituyen un estimulante necesario para el delicado mantenimiento que existe entre ambos procesos.

La densidad ósea de quienes caminan al menos seis veces por semana durante sesenta minutos cada vez, es de 15 a 20 por ciento superior a la de los que no practican la caminata, o se mueven poco.

3. Alarga la vida. El Dr. Rafael Paffenbarger hizo el seguimiento de 17.000 egresados de la célebre Universidad de Harvard, en Massachusetts, Estados Unidos. Después de haber analizado el conjunto de datos, el responsable de la encuesta estimó que a los 24 años de edad la práctica asidua del ejercicio pedestre ya entraña una ganancia superior a dos años de vida.

4. Nivela la depresión. En un experimento de la ciudad de Wisconsin, en la que fueron probadas diversas terapias antidepresivas, la caminata tónica fue la que logró el porcentaje de mejoría más aproximado al 100 por ciento.

5. Fortalece el corazón. Caminar regularmente a 6 km/h unifica el comportamiento del aparato cardiovascular y lleva el músculo cardíaco a un estado fisiológico particular bien conocido: un corazón más voluminoso, animado por contracciones potentes y eficaces y que se suceden más lentamente. Frente al esfuerzo, este corazón reacciona con una aceleración moderada, la que puede mantener largo tiempo sin agotarse. Luego de una marcha prolongada, vuelve rápidamente a su ritmo de reposo. En resumen: trabaja más y se fatiga menos.

6. Facilita la digestión. La digestión se hace más fácil, el apetito es mayor y se aprovecha mejor lo que se come porque el organismo absorbe de modo más completo los elementos nutritivos que obtiene de los alimentos.

7. Favorece el sueño reparador. En la lucha contra el insomnio, la caminata tónica es uno de los medicamentos menos conocidos pero más seguros que existen. Una buena sesión de caminata distiende los músculos del cuerpo que tienden a endurecerse después de las actividades estresantes de la jornada.

La caminata deja una sensación de fatiga física agradable que elimina las consecuencias del agotamiento nervioso y de las pequeñas dolencias que impiden un sueño profundo y reparador.

Este sencillo pero importante tipo de ejercicio, también regulariza la tensión arterial y normaliza el contenido de grasas en la sangre. Lo invitamos a disfrutar de los beneficios mencionados practicando caminatas en forma habitual. ◊

EN NUEVA YORK TAMBIEN VUELAN LAS PALOMAS

Lic. Anselmo Mesa

CUANDO llegué al aeropuerto John F. Kennedy en la noche del 14 de febrero de 1986, no podía imaginarme que una serie de sencillas pero elocuentes experiencias iban a cambiar muchos de mis conceptos sobre esta ciudad y su gente. Había escuchado acerca de Nueva York, leído artículos y títulos de películas que me hacían considerarla con recelo y desconfianza. El cuadro creado en mi mente por dicha propaganda era el de una ciudad egoísta y fría (algunos la llaman "La Babel de hierro", "La Babilonia moderna", etc.); refugio de peligrosos criminales y narcotraficantes de todo el mundo.

Nueva York da la impresión de ser una ciudad llena de seres centrados en sí mismos, que cruzan las avenidas por torrentes a todas horas y en especial en horas de trabajo. Ese era mi concepto las veces que la visité como otro turista más. Pero en 1986, participé en un plan auspiciado por la Iglesia Adventista y dirigido por el Lic. Carlos Aeschlimann. Un plan a favor de la juventud y el hogar que incluía terapias psicológicas, conferencias en las calles, consejos a jóvenes, etc. Una flotilla de clínicas móviles que brindaban servicios a la comunidad, dirigidas por la Sra. Juanita Kretschmar, nos apoyaron en nuestros esfuerzos, y aún siguen funcionando actualmente.

El autor es ministro de la Iglesia Adventista en Yonkers, Nueva York.

Dennis sufre de distrofia muscular progresiva y está confinado a una silla de ruedas. Sin embargo, nunca se queja y ha sabido ganarse el afecto de sus amigos.

Encontré aquí gente de todo el mundo. Pero a medida que me fui relacionando con ellas, pude aprender lo siguiente: más que chinos, negros, hispanos, anglosajones e indios, cada ser humano ha sido creado a la imagen de Dios. Y cual moneda empolvada, lleva todavía la apariencia divina, a pesar de los efectos del ambiente malsano.

Una de las primeras experiencias que me hicieron pensar así fue la de conocer al joven norteamericano Ronny. Dícese que en las calles de Nueva York nadie ayuda a nadie por muchas razones, desde la indiferencia hasta el temor. Una noche, nuestro auto se descompuso en un lugar peligroso. Pedí al grupo de jóvenes con quienes viajaba que permanecieran dentro del auto mientras trataba de componerlo, pues la noche era fría. No pasó mucho tiempo hasta que un moderno auto deportivo se detuviera. Yo alerté a los jóvenes y esperé desconfiadamente. Este hombre afable y de noble porte se detuvo y se interesó tanto en nosotros que nos motivó a preguntarle acerca de su religión. No tenía religión. Creía en Dios simplemente. Allí estuvo más de una hora hasta que resolvió nuestro problema. No lo he vuelto a ver desde aquella fría noche de 1986. Pero sí he visto a muchos otros "Ronnys" ayudando a los necesitados.

A mi amigo Víctor Vélez no hace mucho le sucedió algo parecido en una sección notoria del barrio de Harlem: su auto se quedó sin gasolina. Se detuvo otro carro y del mismo descendieron dos jóvenes fornidos de raza negra quienes se dirigieron hacia él. Esto es un asalto, pensó Víctor. "¿Qué necesita?", preguntó el más joven. "Gasolina", respondió mi amigo. "Tenemos envase pero no dinero", expresó el otro. Víctor les entregó veinte dólares y los dio por perdidos, porque "así es la ciudad". Para su sorpresa a los veinte minutos trajeron el galón de gasolina y también el vuelto, que no quisieron aceptar.

Quizás quien más impactó mi vida fue Dennis y sus amigos, quienes viven en medio de uno de los lugares más peligrosos del sur de Brooklyn. Este joven de quince años, confinado a una silla de ruedas, es un vivo ejemplo de la persona que, ante la adversidad (con la opción a las drogas y otras cosas que ofrece Nueva York y otras ciudades), se eleva y sobrepone, fijándose mejores ideales para la vida.

El y sus amigos me dieron un ejemplo de unidad y compañerismo excepcional. Me llamó la atención verle en la calle en su silla de ruedas, guiado por un entusiasta grupo de jóvenes. Estos no iban a fumar marihuana, no los vi ni siquiera con cigarrillos. Iban a estudiar y luego a jugar béis-

bol. Me dispuse a formar parte de este grupo. Para lograrlo tuve que participar en su interés común: el béisbol, que hacía años no jugaba.

Dennis tiene un profundo conocimiento de los deportes en general, pero en especial del béisbol. Su equipo favorito son los Mets, quienes le han extendido una tarjeta de cortesía que le permite lugares preferenciales en las gradas en forma gratuita. Para mí fue impresionante visitar por primera vez el Shea Stadium en Queens. Estaba abarrotado, pero pude ver cómo la gente nos recibía y nos ayudaba. Negros, blancos, nos tendían una mano o le daban una palmada en la espalda a Dennis. Muchos lo saludaban, "¡Hola, Dennis!"

Aquel verano logramos organizar dos equipos de béisbol. Nos reunimos los domingos en un parque de Brooklyn y tuvimos interesantes partidos. Parecíamos un solo equipo, una familia, cuando íbamos rodeando a Dennis por las calles de la ciudad hasta llegar al parque. El se situaba detrás de la malla y dirigía su equipo en forma muy diestra.

Además de divertirnos pude apreciar las buenas actitudes de estos jóvenes. Muchos de ellos participaron de nuestros programas de prevención de drogas y orientación general. Es hermoso ver cómo los jóvenes nacidos y crecidos en medio de la adversidad y el vicio se conducen tan unidos, con tanta generosidad y altruismo. El mismo Dennis no considera su enfermedad (distrofia muscular) como un obstáculo o limitación. El confía en Dios y se lo puede ver en circunstancias difíciles con una sonrisa en los labios.

Nunca lo escuché quejarse, ni aun cuando estaba en el hospital, producto de algún fuerte resfriado. Tampoco le reclamaba a Dios por su condición, más bien le agradecía por haberle concedido la vida y por poder compartir con tantos amigos. Lo visité este año nuevamente y me preguntó: ¿Cuándo volvemos a jugar como en aquel verano? Su sonrisa es la misma; aunque su enfermedad es progresiva, su optimismo, su afecto y buen espíritu no varían. ¿Cuál es el secreto?

Es el mismo que usted y yo tenemos a nuestro alcance: Una sencilla pero sincera confianza en Dios. Preocuparnos más por los demás que por nuestros propios problemas.

Cuando contemplo a tantos que como lirios entre el lodo ofrecen perfume y pasan aparentemente desapercibidos, recuerdo las recientes palabras de un obispo católico en un diario de los Estados Unidos: "La fe es un misterio, sólo Dios sabe quién vive en su presencia".

Jesús mismo creció en Nazaret, ciudad notoria por sus crímenes. No importa dónde uno viva, él sostiene las manos que se tienden en gesto de ayuda, las estimula y las llena también. ¡Pruebe con las suyas! El Señor desea conquistar corazones humanos en el campo, en las ciudades, en el gueto (barrio pobre de una ciudad) o en las lujosas mansiones.

Si usted está dispuesto a aceptar que él entre en su vida, eleve su corazón hacia él y dígaselo. No importa si usted está en la ciudad, en la cárcel o el hospital.

Jesús es el único que puede hacer que, en medio del pecado y la oscuridad, usted pueda brillar, sabiendo que la vida tiene un nuevo comienzo cada día. Esa es la razón por la que aquí —en Nueva York— también vuelan las palomas. ◊

Para beneficio de usted y su familia
SUSCRIBASE HOY A
EL CENTINELA

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto $7,95* dólares. (Agregar tres dólares para el franqueo de suscripciones a países fuera de los EE.UU.) Mi dirección es:

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

* Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1990

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

EL CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 94 — N.º 9

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

Gerente General
Robert E. Kyte

Director
Dr. TULIO N. PEVERINI

Redactor
Lic. Miguel A. Valdivia

Diagramador
Enrique Fuentealba

Director de Ventas
Lic. José L. Campos

Interamérica: Juan De Armas

Responsable de Circulación
Belia Peterson

Secretaria Editorial
Adly Campos

Edición en francés
Daniella Ducret

Colaboradores Especiales
Dr. Fernando Chaij, José Espinosa, Sergio Moctezuma, Ricardo A. Rodríguez

Corresponsales
Centroamérica y Panamá: Tevni Grajales
Colombia y Venezuela: Mirto Presentación
Estados Unidos: Eradio Alonso, Onésimo Mejía, Frank Ottati, Juan Prestol, Manuel Vázquez

Suscripción anual, dólares 7,95. Número suelto, $1,20. 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 HOLANDESAS: Box 300, Curazao. **COLOMBIA:** Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 813, Bucaramanga. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **REP. 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.

Por cambios de dirección o reclamos sobre la circulación en los Estados Unidos y Canadá, escribir a: EL CENTINELA, P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707, o llamar por TE a: 1-800-545-2449.

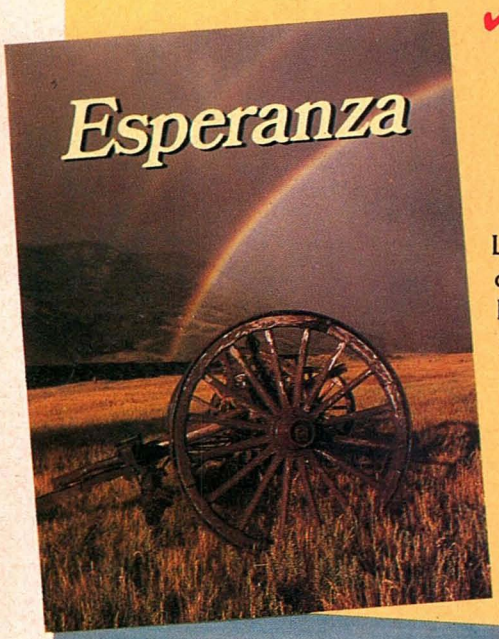
PORTADA:
GUILLES PERES MAGNUM/BETTY BLUE

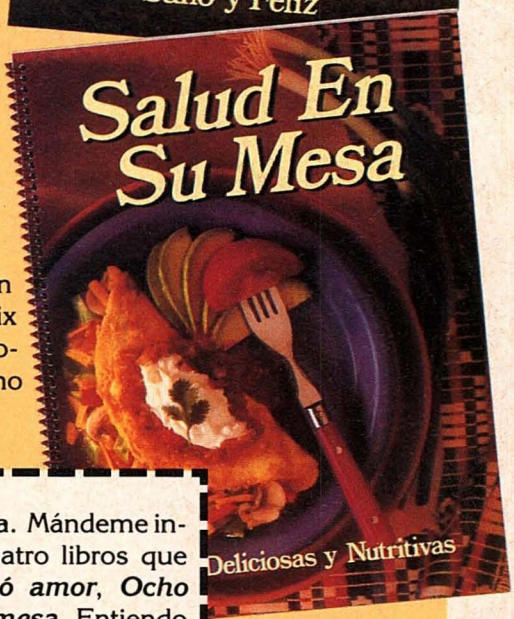
Copyright © 1990, by
Pacific Press Publishing Association

Usted PUEDE disfrutar de la buena vida

¿Qué es la "buena vida"?

- ✔ Salud
- ✔ No tener preocupaciones
- ✔ Felicidad
- ✔ Disfrutar de su trabajo
- ✔ Tiempo libre





Le ofrecemos el juego de cuatro libros que le mostrará cómo disfrutar de la buena vida que usted se merece. ***Esperanza***, le ayudará a reconocer la bondad y la hermosura del universo de Dios. A través del libro ***El enseñó amor***, aprenderá acerca del gran amor que Jesús tiene por cada ser humano como usted y yo. Les sigue ***Ocho recursos seguros***, indicándole cómo tener buena salud con ejercicios, descanso y una dieta apropiada. Después, ponga en práctica la buena nutrición con el libro de cocina, ***Salud en su mesa.*** El tamaño de cada libro es de 8 x 10,5 pulgadas (20,5 x 27 cm) y todos tienen ilustraciones en colores.

Para mayor información, llene el cupón y envíelo a la siguiente dirección, Félix Castro, Pacific Press Publishing Association, P. O. Box 7000, Boise, Idaho 83707.

"Sr. Castro, estoy listo para disfrutar de la buena vida. Mándeme inmediatamente más información acerca de los cuatro libros que muestran cómo lograrlo: ***Esperanza***, ***El enseñó amor***, ***Ocho recursos seguros***, y el libro de cocina, ***Salud en su mesa***. Entiendo que la información es gratis y no tengo obligación de comprarlos".

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado ____ (ZIP) _____

Teléfono ( ) _____

2906 EC 10 / 89