el centinela

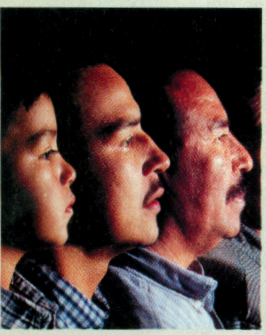
AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE

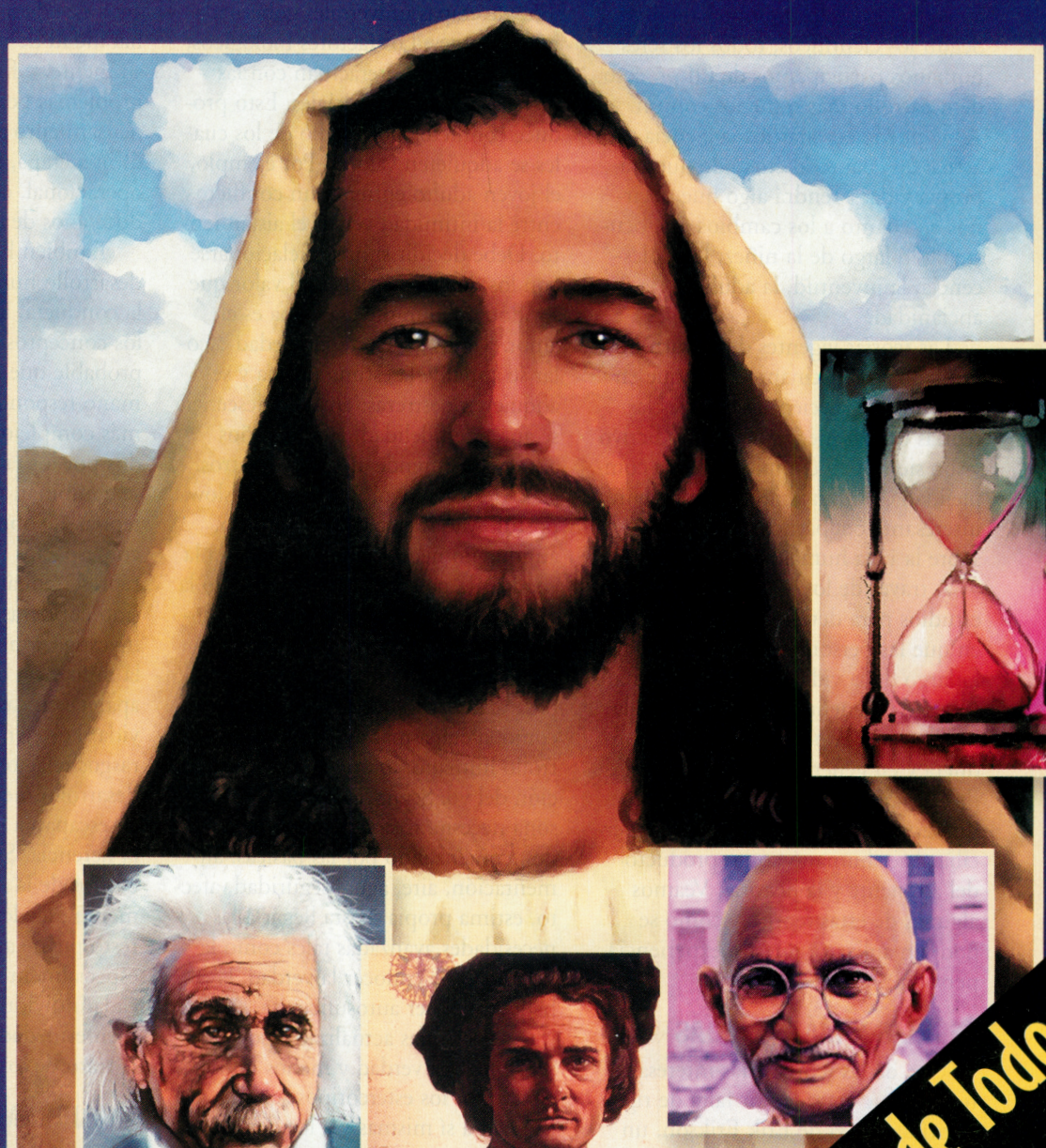
LAS EDADES DEL HOMBRE, p. 2

NUEVO AÑO, NUEVA VIDA, p. 4

¿SERÁ ESTE EL ÚLTIMO AÑO DE LA HISTORIA?, p. 8

NUEVOS HÁBITOS PARA UN MEJOR FUTURO, p. 13





El Personaje de Todos los Tiempos, p. 6

EDITORIAL

LAS EDADES DEL HOMBRE

El principio universal detrás de todas estas teorías es que el cambio es inevitable, ya sea por motivo de adaptación, por disminución de habilidades físicas, o por el crecimiento.

SERÁ la vida un viaje en un tranvía, en el que viajamos rodeados de otros pasajeros, o una aventura solitaria en un kayak? ¿Tendrán algo en común todas las mujeres de 42 años de edad o los hombres de 35? Según los científicos, todos los seres humanos participamos de un proceso de desarrollo más o menos común. ¿Qué puede enseñarnos la ciencia actual en cuanto al curso de nuestra propia vida? ¿Tendrá algo que decirnos en cuanto a los cambios que ocurren a lo largo de la niñez, la adolescencia, la juventud, la adultez y la ancianidad?

Las teorías vigentes del desarrollo humano son fascinantes. Aunque en el campo de las ciencias sociales las teorías tienen menos poder predictivo y son siempre incompletas por la complejidad de la materia, es sumamente interesante ocuparnos de reflexiones sobre la vida humana y sus desafíos.

A través de los años, se han hecho estudios para determinar la manera en que las personas van cambiando a lo largo de la vida. Estos estudios han tomado en cuenta el desarrollo de la inteligencia, la personalidad y la conducta y en general se sitúan en una de dos perspectivas: Una destaca la influencia de la herencia y la otra percibe al ser humano como producto del ambiente y la historia. Veamos algunas de estas teorías y cómo se podrían aplicar a nuestra experiencia personal.

TEORÍAS Y MÁS TEORÍAS

Una de las teorías más interesantes, aunque atacada por falta de rigor científico, es la de Erik Erikson, un psicoanalista norteamericano discípulo de Anna Freud. Erikson creía que el desarrollo humano ocurría en una serie de etapas universales gobernadas por los genes. Los factores biológicos, según Erikson, interactúan con las fuerzas culturales y sociales. Esto produce conflictos por medio de los cuales se adquieren valores. Por ejemplo, el joven adulto enfrenta un conflicto entre la intimidad versus el aislamiento. Debe decidir si ha de relacionarse con los demás o aislarse. El valor que se adquiere durante esa etapa es el amor. Según Erikson, en la edad escolar se aprende la estima propia y se adquieren destrezas; en la adolescencia se aprende fidelidad, y en los años adultos se aprende a cuidar de otros.[1]

Otro psicólogo, Abraham Maslow, postuló varias etapas de desarrollo, aunque no necesariamente atadas a la edad de la persona. Maslow estudió la vida de personas como Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Albert Einstein, Jesucristo y Eleanor Roosevelt para delinear lo que él consideraba como la etapa más avanzada del desarrollo humano, lo que llamó actualización del yo. Según Maslow, cada persona necesita ir satisfaciendo necesidades, comenzando por las básicas: alimentación, aire, agua, seguridad, afecto, estima propia, hasta llegar a las necesidades avanzadas tales como la necesidad de conocer la verdad, la belleza y de ser autosuficiente.

Las personas actualizadas son más sensibles a la verdad y menos influenciadas por los estereotipos sociales. Se aceptan a sí mismas y a los demás, a la vez que son menos centradas en sí y más en los problemas ajenos.

En términos del desarrollo intelectual, uno de los teoristas más reconocidos es el suizo Jean Piaget. Éste propuso que el niño comienza la vida con habilidades sensomotoras hasta los dos años de edad, luego va adquiriendo la habilidad de representar el mundo en su mente, y finalmente de analizar problemas por medio de la lógica y el pensamiento abstracto. Esta última etapa, llamada formal-operacional, comienza a los doce años de edad.



También hay teorías del desarrollo humano basadas en la conducta, las emociones y los conceptos morales, pero es probable que el desarrollo humano responda a modelos aun más complejos que los señalados por los eruditos. Cuando se combinan varias de estas teorías, se obtiene un cuadro con espacios incompletos que representan áreas que no han sido cubiertas aún por la investigación. Por otra parte, la influencia de la herencia aparece en casi toda área de la vida. Por ejemplo, muy pocos rasgos relacionados con el desarrollo mental y psicológico escapan a la influencia de la herencia. Si embargo, los efectos de la herencia raramente exceden al 50 por ciento. El resto puede atribuirse al ambiente y especialmente a los eventos únicos a cada individuo, tales como accidentes o enfermedades o las diferencias entre el trato de los padres.[2]

¿MEJORAMOS O NO?

En términos generales, casi todas estas teorías nos sugieren que la persona cada vez es más capaz de entenderse a sí misma y su relación con los demás y el universo que le rodea. También es más capaz de demostrar compasión, paciencia y aceptación de

MIGUEL A. VALDIVIA

EL CENTINELA (ISSN 8750-4308). Published monthly by Pacific Press® Publishing Association, 1350 North Kings Road, Nampa, ID 83687-3193, U.S.A.
January 2001, Vol. 105, No. 1. Periodicals postage paid at Nampa, ID. Postmaster: Send address changes to EL CENTINELA, P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-5353.

sí misma y de los demás.

Otra presuposición de las teorías psicológicas del desarrollo humano es que sus etapas o niveles son universales, que se aplican tanto a un jovencito nacido en Port-au-Prince, Haití, como a un sueco o a un brasileño. Las influencias culturales o históricas podrían favorecer o profundizar el cambio, pero la mayoría de nosotros pasa por la mayoría de estas transiciones. Cada etapa implica un pasaje o transición, que en algunos casos, especialmente cuando se trata de la transición que nos conduce a nuestra forma adulta definitiva, puede tornarse en una crisis. Aquí los expertos sugieren que la crisis femenina ocurre entre los 35 y los 40 años, mientras que la masculina ocurre entre los 40-45.[3]


JOHN BAKER

El problema con el estudio del desarrollo del ser humano es la variabilidad del ser humano mismo. Hay múltiples excepciones a cada uno de estos sistemas. Quizá responden en cierto sentido al anhelo humano de progreso, al menos en lo mental y lo sentimental. Todos queremos ser mejores; dejar el mundo un poco mejor que como lo hallamos; transmitir a través de nuestros hijos o nuestras creaciones algo de nosotros que perdure.

¿POCO MÁS QUE ANIMALES?

El principio universal detrás de todas estas teorías es que el cambio es inevitable, ya sea por motivo de adaptación, por disminución de habilidades físicas, o por el crecimiento. De un infante balbuceante nos tornamos lentamente en un individuo capaz de aprender, comparar, concebir, crear, decidir y hasta fracasar. El problema de fondo en todo esto es que el proceso concluye con la muerte; lo que hace de la vida humana apenas una versión un poco más compleja que la vida de los animales.

¿Será que el producto ideal del desarrollo humano carece de significado? ¿Que estamos limitados a pasar como artistas menores por el escenario de la historia? Estas teorías en general ignoran el tema de la religión o, en el caso de Erikson, consideran que la religión surge para darle al individuo un sentido de seguridad. Hay indudablemente otras maneras de percibir el proceso de la vida humana. La Biblia —que representa un tesoro considerable de conocimiento inspirado— incluye acertados consejos en las palabras de Salomón, que conciernen a cada una de las grandes etapas de la vida del hombre.

Al niño le dice: "El principio de la sabiduría es el temor de Jehová" (Proverbios 1:7). Y les aconseja a los padres: "Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él" (22:6). Al adolescente y al joven les señala: "El que ama la instrucción ama la sabiduría; mas el que aborrece la reprensión es ignorante" (12:1). Y añade: "Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento" (Eclesiastés 12:1).

Al joven y al adulto les aconseja: "El que sigue la justicia y la misericordia hallará la vida, la justicia y la honra" (Proverbios 21:21). A los ancianos se les asegura: "Corona de honra es la vejez que se halla en el camino de justicia" (16:31). Y Salomón nos da a todos un consejo que expresa en pocas palabras la relación que se nos invita a tener con Dios: "Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas" (Proverbios 3:5, 6).

La vida humana es un proceso maravilloso de crecimiento y desarrollo. Lo que hacemos de ella depende en parte de nuestra herencia y de nuestro ambiente, pero en última instancia nosotros tenemos en nuestras manos la clave de nuestro futuro. No estamos solos ni carecemos de significado. Según las palabras eternas de la Biblia, ni siquiera la muerte es el final de todo.

(1) Ver Erik Erikson, *The life cycle completed: Review* (New York: Norton Publishing Company). (2) Judith Stevens-Long y Michael L. Commons, *Adult Life* (Mountain View, California: Mayfield Publishing, 1992), p. 53. (3) Ver Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (New York: E. P. Dutton & Co.).



El autor es director de EL CENTINELA.

NUEVO AÑO NUEVA VIDA



La gente siempre quiere saber quiénes somos y de qué país venimos para categorizarnos y cancelarnos. No vayamos al año 2001 con las etiquetas del 2000.

MIGUEL ÁNGEL CERNA

EL SIGLO XXI oficialmente ha comenzado. Son pocos los que vieron comenzar el siglo anterior, el siglo XX, cuyo fin marcó el final del segundo milenio. Nuestra generación, como pocas, no sólo ha tenido el privilegio de ver terminar un siglo, sino también el inicio de un nuevo milenio. Sin embargo, seamos prácticos, nuestra vida se compone de días, meses y años. Los siglos y milenios que sólo ante Dios se humillan, son casi inconcebibles para nosotros. De modo que, poniendo los pies sobre la tierra, quiero sencillamente expresarle a los lectores: *¡FELIZ AÑO NUEVO!*

Los augurios de felicidad para el nuevo año ya los hemos escuchado centenares de veces y los seguiremos escuchando durante todo el mes de enero. Sin embargo, para que realmente seamos felices, no basta que la gente nos desee felicidad. He venido estudiando la conducta humana por varios años y con tristeza he visto que una gran mayoría de las personas, cada nuevo año realmente se preparan para la infelicidad y no para la felicidad, estableciéndose de nuevo en el hábito de recordar lo que deben olvidar y de olvidar lo que deben recordar, particularmente al olvidar tomar en cuenta a Dios, el Dador amante y generoso de la vida y de los años.

¿Va a ser feliz usted en este nuevo año? Mi propuesta es que si va a ser feliz, tome en cuenta uno de los principios fundamentales sin el cual nunca podrá alcanzar la felicidad genuina en el nuevo año. Me refiero a la importancia de dejar atrás el año viejo antes de empezar el nuevo.

CÓMO DEJAR EL PASADO

Son muchos los que viven en el pasado. Y no son pocos los que continuamente regresan al pasado. Si para experimentar algo nuevo y glorioso en el 2001 es importante olvidar incluso los éxitos que tuvimos, ¿qué podría decirse de la importancia de olvidar los reveses y derrotas? No debiéramos ni mencionarlos. Algunos prácticamente han hecho hasta monumentos de su pasado. ¿Cómo van a alcanzar cosas mejores? Cuán sabiamente expresó el apóstol Pablo las siguientes palabras: "Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta…" (Filipenses 3:13).

¿Cometió usted algún error grave durante el año 2000? Si cometió errores como yo, sólo nos queda algo por hacer, por la gracia de Dios y con su ayuda: dejar el pasado en el pasado y "proseguir a la meta". El blanco no lo busca a uno, uno prosigue hacia él. No viene por la buena suerte. El que cree en Jesús, no cree en la suerte. Cree en él y en su gracia maravillosa. Es más, nuestras metas ya han sido establecidas por nuestro mismo Dios. Nuestro deber es

"proseguir". El problema es que el pasado nos detiene. Por eso Pablo dijo: "Olvidando lo que queda atrás". O sea, hemos de olvidar el año 2000 para lograr la felicidad y alcanzar lo que nos proponemos en el 2001. Por supuesto, si usted no ha visto el propósito de Dios para su vida y no tiene metas, no tiene por qué "proseguir" y vivirá todo su futuro en el pasado.

¿Me permite recordarle el blanco que Dios tiene para su felicidad? "Que habite Cristo por la fe en vuestros corazones; a fin de que, arraigados y cimentados en amor, seáis plenamente capaces de comprender... y de conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, para que seáis llenos de toda la plenitud de Dios" (Efesios 3:17, 18).

EL CRISTIANO Y EL PASADO

Todos tenemos un pasado. Y mucho de nuestro pasado es negativo. Pero, ¿cómo quiere Dios que lo veamos? Observemos su promesa dirigida a la nación hebrea: "No temas, pues no serás confundida; y no te avergüences, porque no serás afrentada, sino que te olvidarás de la vergüenza de tu juventud, y de la afrenta de tu viudez no tendrás más memoria" (Isaías 54:4). ¿Capta usted el mensaje? No tendrás vergüenza, no estarás confundido, no serás humillado. Si Dios olvida nuestro pasado, ¿por qué hemos de recordarlo nosotros? El problema con el olvido es el recuerdo. No podemos olvidar si seguimos recordando lo negativo. "No os acordéis de las cosas pasadas —dice Isaías—, ni traigáis a memoria las cosas antiguas" (Isaías 43:18).

ALGO NUEVO EN EL AÑO 2001

Dios nos brinda algo nuevo para estos próximos doce meses. Algo nuevo de verdad. Una página en blanco está ante nosotros. Nadie la puede manchar. "Yo, yo soy el que borro tus rebeliones por amor de mí mismo, y no me acordaré de tus pecados" (Isaías 43:25).

La Palabra de Dios sigue insistiendo: "Porque seré propicio a sus injusticias, y nunca más me acordaré de sus pecados y de sus iniquidades". "Y nunca más me acordaré de sus pecados y transgresiones" (Hebreos 8:12; 10:17). ¡Cuán bueno es que lo que otros quieren recordarnos, Dios lo olvida! Hoy Dios quiere recordarnos lo que otros olvidan: Que el año nuevo puede ser no sólo un año nuevo, sino una vida nueva también. Esta es la verdad que puede libertarle. ¡Feliz vida nueva! No importa lo que usted haya sido en el pasado, hoy es un nuevo año y puede ser el comienzo de una nueva vida también.

¿CÓMO SE DESCRIBE USTED?

Hay cristianos que no saben quiénes son pues viven en el pasado. Cómo nos vemos ahora es importante para vivir el nuevo año. ¿No es verdad que si le pido que se describa a usted mismo, va a recurrir al pasado? Tal vez usted se describe como "tímido", "haragán", "feo", "delgado", o "gordo". El hecho es que cada vez que nos ponemos etiquetas basadas en el pasado destruimos nuestro potencial . Muchos hacen esto al punto que se inmovilizan e incapacitan para funcionar en el futuro. Nuestro cerebro tiene mil millones de células, pero sólo usamos un diez por ciento de ellas. ¡Liberémonos del pasado! ¡El año 2001 representa la oportunidad y posibilidad de una nueva vida!

¿Por qué insistir en ser esclavos del pasado? Pablo dijo: "Prosigo. No soy perfecto todavía. No lo he alcanzado. Pero sigo adelante". No somos todo lo que podemos ser. Dios ha puesto un potencial en nosotros que no hemos tocado ni aun con la punta de los dedos. Porque alguien nos dijo en nuestra adolescencia que éramos haraganes, tontos u olvidadizos, lo creemos y hasta decimos que así es toda nuestra familia.

Moisés inicialmente cayó en esa situación. Dios lo mandó a libertar a su pueblo y él se describió en términos absolutos: "No puedo hablar". Su problema no era su lengua. Era su mente y su falta de fe en Dios. El Señor le preguntó: "¿Quién hizo la lengua?" Nuestro futuro depende de nuestro presente. No vayamos al 2001 como salimos del 2000.

¡Cambiemos nuestros absolutos! Digamos: "Por la gracia de Dios, yo seré". ¿Empezaremos el año diciendo "yo soy esto", o diciendo "todo lo puedo en Cristo?" No les pongamos etiquetas a las personas ni a nosotros mismos pues así cancelamos a la gente. Las etiquetas destruyen el potencial.

Cuando apareció Juan el Bautista preparando el camino de Jesús, la gente quiso ponerle nombres y etiquetas. Querían categorizarlo. Pero él dijo: "No soy nada de eso. Soy una voz". La gente siempre quiere saber quiénes somos y de qué país venimos para categorizarnos y cancelarnos. No vayamos al año 2001 con las etiquetas del 2000.

Al mismo Jesús le pusieron etiquetas. Hasta lo llamaron "bastardo". ¿Le han llamado así a usted? No se preocupe, ya lo hicieron con Jesús. "Eres el hijo de José y María", le dijeron. "Conocemos a tus padres". ¿Por qué se expresaba la gente de esta manera? Porque querían desacreditar su potencial trayendo su pasado al presente. Así el diablo quería arruinar su futuro. Pero Jesús no permitió que cosa alguna lo detuviera. Él sabía quién era, basado en la Palabra de Dios.

La Palabra de Dios también establece que nosotros fuimos creados a la imagen de Dios. Con esa verdad empiezo yo el nuevo año. Somos potencial, somos posibilidades y podemos ser criaturas nuevas, si así lo deseamos.

No deje que su pasado arruine su futuro. Por la gracia de Dios su futuro puede ser glorioso, pues Jesucristo, aquel que tiene todo el poder del cielo y de la tierra, es quien nos da la vida nueva en este nuevo año. En Cristo Jesús, en este nuevo año, usted puede ser más que vencedor, libre, templo del Espíritu Santo, luz del mundo, hijo de Dios, la niña de sus ojos. Vaya al nuevo año con ese entendimiento y *será feliz.*



• *El autor es pastor de la Iglesia Adventista del Séptimo Día y autor de varios libros sobre liderazgo cristiano.*

IMAGE BANK

el centinela
Al Servicio de la Familia,
la Salud y la Fe
Año 105 – N.º 1

Nuestra misión es exaltar a Jesucristo como el Salvador de la humanidad y el Rey que pronto vendrá, mediante la exposición de las verdades eternas de las Sagradas Escrituras.

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

Gerente General: Dr Robert E. Kyte
Director: Dr. Miguel A. Valdivia
Redactor: Dr. Armando Juárez
Diagramador: Ariel Fuentealba
Lector de Pruebas: Lic. Alfredo Campechano
Director de Promoción: Dr. Oscar Hernández
Circulación: Warren Riter
Interamérica: Lic. Antonio Torres
Secretaria Editorial: Sara Taylor
Edición en Francés: Daniella Ducret

Corresponsales:
América Central: Lucindo Murillo
Canadá: Victor Schulz
Colombia: Jaime Piña
Estados Unidos: Eradio Alonso, Eddie Canales, Ernesto Castillo, Luis Leonor, Rafael Orduño, Frank Ottati, Francisco Ramos, Jorge Soria, Manuel Vásquez
Puerto Rico: Luis A. Fajardo
Rep. Dominicana: Silvestre González
Venezuela y Antillas: Saúl Llanes

Para cualquier información dirigirse a las siguientes direcciones:

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 5353, Nampa, Idaho 83653-5353. **GUATEMALA:** Apartado 218, C. 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, Rio Piedras, Puerto Rico 00929. *Oeste:* P.O. Box 1629, Mayagüez, Puerto Rico 00708. **VENEZUELA:** Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

Impreso en Colombia por: Grupo OP S.A.
Distribución
Asociación Publicitaria Interamericana
A menos que se lo indique de otra manera, las citas bíblicas han sido tomadas de la Versión Reina-Valera, revisión de 1960.

PORTADA: JUSTINEN CREATIVE GROUP

WWW.PACIFICPRESS.COM

Copyright © 2000,by
Pacific Press® Publishing Association

EL PERSONAJE DE T

AL TERMINAR el siglo XX, y por ende el segundo milenio, muchos periódicos y revistas del mundo mostraron su preferencia al escoger a los personajes que, según editores y lectores, eran los más sobresalientes de la historia.

Según la revista *Life*, los tres personajes más importantes del segundo milenio fueron: 1. Tomás A. Edison, 2. Cristóbal Colón, 3. Martín Lutero. La revista *Biography*, en cambio, seleccionó a Juan Gutenberg como el número uno; a Isaac Newton como el número dos, y a Martín Lutero como el número tres. La selección de la revista *Correo* fue la siguiente: Miguel Angel, Beethoven y Gandhi

La revista *Time* escogió a Alberto Einstein como el personaje del siglo.

¿Quién fue Alberto Einstein? Este famoso científico nació en Ulm, Alemania, en el año 1879; allí cursó la educación primaria sin mayores reconocimientos. Realizó los estudios secundarios cerca de Zurich, Suiza, donde se destacó por su liderazgo y su precocidad en el aprendizaje. Cuando recibió el doctorado en el año 1905, ya gozaba de fama mundial por sus conocimientos y por sus publicaciones, especialmente por la revolucionaria teoría de la relatividad. En 1921 recibió el premio Nóbel en física por sus teorías sobre fotones y efectos fotoeléctricos.

Fue profesor en varias instituciones europeas (1909-1933), pero después que Hitler tomó el poder, Einstein, un pacifista judío, emigró en 1933 a los Estados Unidos, y aceptó un cargo en el recién establecido Instituto de Estudios Avanzados de la Universidad Princeton, N. J. Allí permaneció hasta su jubilación en el año 1945.

Por temor a la expansión nazi, le escribió un día una carta al presidente Franklin D. Roosevelt, en el año 1939, proponiéndole el plan de desarrollar una bomba atómica. Einstein tuvo parte en la construcción de esa arma mortal que más tarde segó muchas vidas; por tal motivo dedicó el resto de su vida a promover la paz y a realizar obras humanitarias. Einstein era un hombre tímido y benévolo; un gran violinista y un insigne pensador. Murió en 1955.

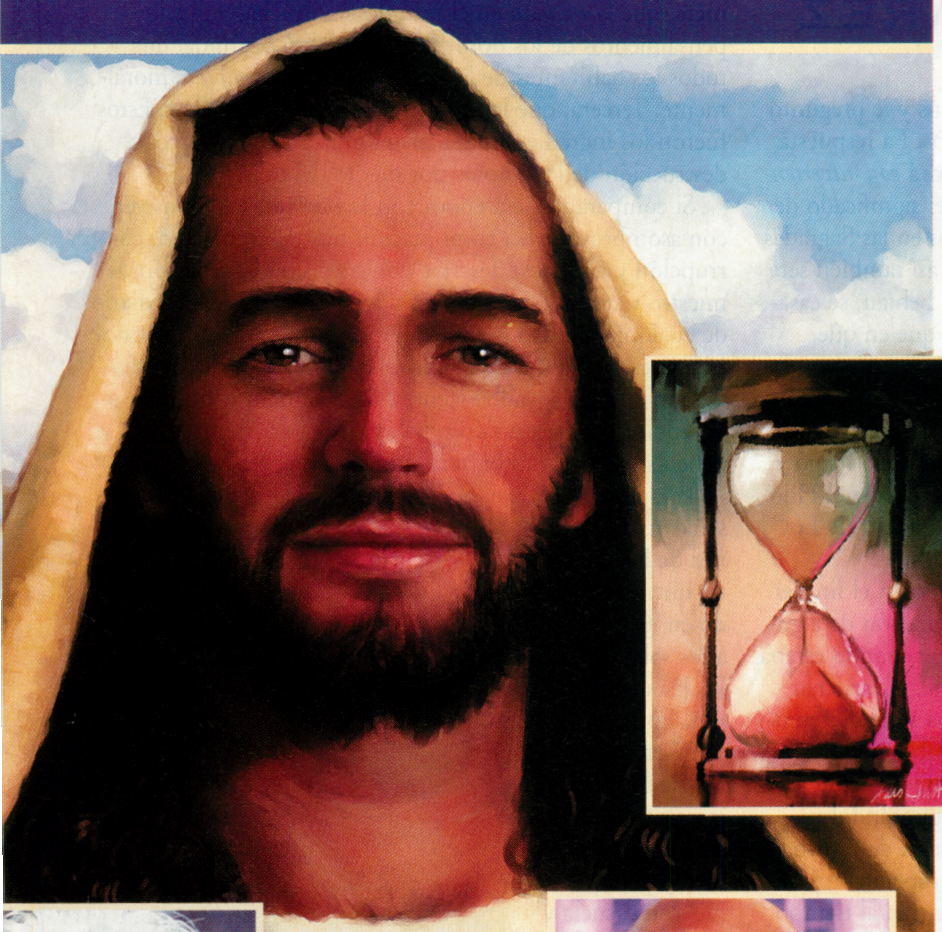
Es cierto que en los anales históricos se registran vidas de hombres y mujeres que han dejado estampadas sus personalidades por sus aportes, sus descubrimientos, sus proezas, sus conocimientos, su caudillaje y diversas otras formas de superación, pero ninguno ha igualado al hombre más grande y más humilde que haya vivido en este mundo: Cristo Jesús.

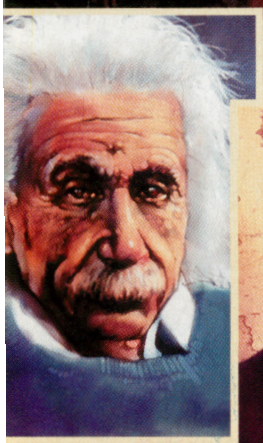
¿Por qué fue grande Jesús? Muchos pensadores, escritores y filósofos han estudiado su vida con el fin de conocer esta virtud. Nietzsche, por ejemplo, decía que su mansedumbre fue motivo para ser considerado como el superhombre de la historia. En cambio, Jaspers observaba que la grandeza de Jesús consistió en lo que no fue. Según él, no fue un filósofo que reflexionase metódicamente sobre las cosas ni pusiese sus ideas sistemáticamente en orden. No fue un reformador social que predicase un programa político. No fue un agitador que conspirase para derribar un Estado y fundar otro. Nunca quiso comentar los sucesos de su tiempo, o por lo menos no lo hizo con el ardor y el detenimiento que hoy caracteriza a los teólogos de la liberación, y no se empecinó en la formación de un nuevo ritual radicalmente distinto del judío.

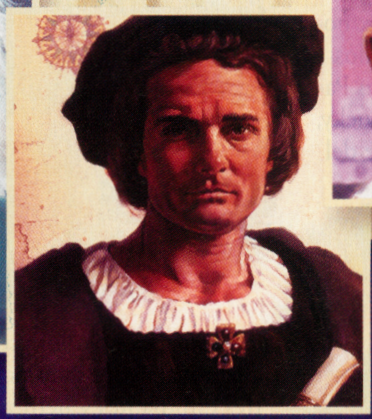
Entonces, ¿por qué fue grande Jesús? El apóstol Juan expresa su sentir de esta manera: "Y aquel Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros (y vimos su gloria, gloria como del

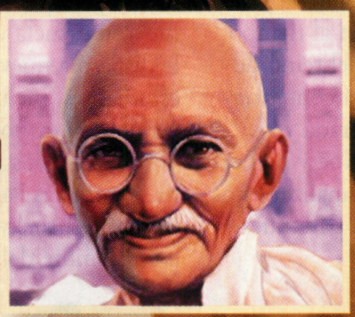


ODOS LOS TIEMPOS









JUSTINEN CREATIVE GROUP

RAFAEL ESCANDÓN

unigénito del Padre), lleno de gracia y de verdad" (S. Juan 1:14). Y el apóstol Pablo, al referirse a esa gloria, confesó: "Pero lejos esté de mí gloriarme, sino en la cruz de nuestro Señor Jesucristo" (Gálatas 6:14).

Cristo sufrió voluntariamente una muerte ignominiosa. "Y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz" (Filipenses 2:8). En el Calvario se decidió el destino de la humanidad. Allí, entre dos ladrones, murió Jesús . El poeta colombiano Enrique Álvarez Henao escribió este soneto que se titula "Los tres ladrones":

Época fue de sórdidas pasiones.
el pueblo de rencor estaba henchido,
y en el Gólgota, en sombras convertido,
colgaban de sus cruces tres ladrones;

a un lado, y en rabiosas contorsiones,
expiraba un ratero empedernido;
en el otro un ladrón arrepentido
y en medio un robador de corazones.

De luto se vistió la vasta esfera;
Gestas, el malo, se retuerce y gime,
Dimas, el bueno, en su tortura espera...

Y el otro, el de la luenga cabellera,
que sufre, que perdona y que redime,
se robó al fin la humanidad entera.

¿Hay gloria alguna en la cruz? A cada uno de nosotros le toca contestar esa pregunta. Sólo debemos recordar que en ella está entronizada la salvación de la humanidad. Cristo se dio a sí mismo, muriendo en aquel cruel madero, para redimir al hombre del pecado y cambiar el destino del planeta. La influencia de la cruz es poderosa en la vida de aquellos que esperan alcanzar la victoria por medio del personaje más sobresaliente de la historia: Cristo Jesús.



El autor tiene un doctorado en Filosofía y colabora frecuentemente con EL CENTINELA.

ESTUDIO BÍBLICO

¿Será éste... el último año de

ARMANDO JUÁREZ

UN GRUPO de fariseos se acercó a Jesús y le preguntó cuándo habría de venir el reino de Dios. La respuesta de Jesús fue: "El reino de Dios no vendrá *con advertencia*..." (S. Lucas 17:20). Luego les ilustró el significado de esta declaración con dos eventos registrados en las Sagradas Escrituras: "Como fue en los días de Noé, así también será en los días del Hijo del Hombre. Comían, bebían, se casaban y se daban en casamiento, hasta el día que en que entró Noé en el arca, y vino el diluvio y los destruyó a todos. Asimismo como sucedió en los días de Lot; comían, bebían, compraban, vendían, plantaban y edificaban; mas el día en que Lot salió de Sodoma, llovió del cielo fuego y azufre y los destruyó a todos. Así será el día en que el Hijo del Hombre se manifieste... Acordaos de la mujer de Lot" (S. Lucas 17:26-32).

Todos nos preocupamos cuando se piensa en el fin del mundo. Es un tema que despierta la imaginación de algunos y los temores de muchos. Recuerdo que cuando estaba en mis primeros años de la escuela primaria, el escuchar hablar del fin del mundo, me producía una serie de temores porque desconocía el mensaje de la palabra de Dios. Los fariseos del tiempo de Cristo también tenían sus inquietudes y quisieron probar a Jesús preguntándole cuándo vendría el reino de Dios. La respuesta de Cristo los dejó desconcertados, por cuanto no la esperaban. Jesús les habló de las características que distinguirían al tiempo previo al fin del mundo y el establecimiento del reino de Dios. Les dijo que el reino de Dios "no vendrá con *advertencia*" (S. Lucas 17:20), sino en forma inesperada y repentina, tal como sucedió en el tiempo de Noé y de Lot. Para tener una idea de esos tiempos, vamos a analizar estos dos relatos para descubrir en ellos una lección para nuestro tiempo.

EL MUNDO EN DIAS DE NOÉ

El relato bíblico describe así estos tiempos: "Vio Jehová que la maldad de los hombres era mucha en la tierra, y que los pensamientos del corazón de ellos era de continuo solamente al mal" (Génesis 6:5). Más adelante añade: "Y se corrompió la tierra delante de Dios, y estaba la tierra llena de violencia. Y miró Dios la tierra, y he aquí que estaba corrompida; porque toda carne había corrompido su camino sobre la tierra" (Génesis 6:11-12).

De este registro se pueden notar tres cosas: primera, que la *maldad* en el mundo era mucha, y que los pensamientos de los hombres eran malos. Segunda, que todos los habitantes de la tierra estaban *corrompidos* moralmente. Tercera, que la tierra estaba llena de *violencia*. Estos fueron los ingredientes del coctel mortal que provocó la destrucción de los impíos por medio del diluvio.

Si comparamos esa época con la nuestra, podemos ver con asombro que esa combinación mortal de maldad, corrupción y violencia describe con precisión la situación de nuestro tiempo. Los crímenes y los asaltos son el pan diario de cualquier ciudad grande del mundo. Pero lo más escalofriante es que la maldad y la violencia se están manifestando aun en niños y adolescentes. Es extraño que un niño o un adolescente sea un criminal, ya que para llegar a serlo se deben superar varias barreras innatas en el ser humano.

Para ilustrar el caso señalaremos algunos de los incidentes que han ocurrido en los últimos años solamente en los Estados Unidos. En octubre de 1997 en Pearl, Mississippi, un jovencito de 16 años mató a su madre y después se fue a su escuela y le disparó a nueve estudiantes, incluyendo a su ex novia, dos de ellos murieron. En Paducah, Kentucky, en diciembre del mismo año, un adolescente de catorce años fue arrestado por matar a tres estudiantes y herir a otros cinco. En Jonesboro, Arkansas, el 22 de marzo de 1998, dos niños mataron a cuatro niñas y a una maestra, otros diez condiscípulos quedaron heridos.





la historia?



PHOTODISC

El suceso más impactante ocurrió en Littleton, Colorado, el 20 de abril de 1999, cuando trece personas fueron asesinadas por dos adolescentes que luego se suicidaron. Un mes después, un estudiante abrió fuego en una escuela secundaria cercana a Conyers, Georgia, e hirió a seis compañeros antes de ser sometido. En Flint, Michigan, el 29 de febrero del 2000, una niña de primer grado murió en el aula por el disparo de un compañero de siete años.

Casos como este se están registrando en muchas partes del mundo, no sólo en Norteamérica. Las causas que se señalan son diversas, pero la verdad es una, la maldad, la corrupción y la violencia se están manifestando en todos los niveles de la sociedad, del gobierno y aun de la familia. Cuando esta condición se generalice en toda la superficie del globo, podemos decir con seguridad que la venida del Hijo del Hombre es inminente.

EL MUNDO EN TIEMPOS DE LOT

El pasaje menciona también los tiempos de Lot. El Registro Sagrado nos dice que "el clamor contra Sodoma y Gomorra se aumenta más y más, y el pecado de ellos se ha agravado en extremo" (Génesis 18:20). Después narra el incidente que sucedió en Sodoma esa noche antes de ser destruida. Todos los habitantes de la ciudad, desde el más joven hasta el más viejo, rodearon la casa de Lot, y exigían que les entregara a sus dos huéspedes para practicar relaciones sexuales con ellos (Génesis 19:4, 5). Este incidente ilustra el tipo de perversidad a que habían llegado los habitantes de esa llanura. De esta práctica, característica de esa ciudad y de sus moradores, se acuñó el término "sodomía" para describir las relaciones sexuales con personas del mismo sexo. A esta práctica hoy se le llama homosexualismo, lesbianismo, bisexualismo o transexualismo.

El "orgullo *gay*" está siendo promovido y apoyado por los gobiernos de los países "más desarrollados", y éstos a su vez imponen sus costumbres a los otros menos desarrollados. En Inglaterra una nueva ley de derechos humanos permite la relaciones homosexuales entre estudiantes mayores de dieciséis años, así como el travestismo en aquellos que lo deseen. A su vez, los profesores podrán ser enjuiciados si tratan de impedir a sus alumnos mayores de dieciséis años mantener relaciones homosexuales.[1]

En Estados Unidos, el Presidente William Clinton hizo historia el 11 de junio de 1999 al decretar que el mes de junio sea proclamado como el mes de los homosexuales y lesbianas y animó a todos los norteamericanos a que "observaran este mes con programas apropiados, ceremonias y actividades".[2]

Los grupos activistas homosexuales trabajan arduamente para lograr que sus "derechos" sean reconocidos y que se los acepte como una clase más en el género humano. En Estados Unidos la campaña está en todos los Estados de la unión. California es uno de los que más apoyo ha otorgado a estos grupos y ha decretado varias leyes en su favor.

Entre los "derechos" que persiguen está el de que se autorice el matrimonio homosexual, con todos los beneficios de una pareja de casados, y que puedan adoptar niños a los que enseñen a practicar este estilo de vida. Con el apoyo de los medios masivos de comunicación, y algunas empresas poderosas, están logrando que en varios Estados se incluya la homosexualidad en el curriculum de educación sexual en las escuelas primarias y en las secundarias y se promueva como un estilo de vida "normal y deseable". En California se votó una ley que castigará como "crimen de odio" a todos aquellos que hablen o prediquen en contra de la homosexualidad. El 25 de abril del 2000, la legislatura estatal de Vermont formuló la "union civil" como una clasificación legal que permite a parejas homosexuales gozar todos los derechos y responsabilidades de las parejas casadas.[3]

Con todos estos avances, muy pronto nuestro mundo se transformará en una gran Sodoma. Esto fue predicho por nuestro Señor, y cuando esto sea una realidad, podemos estar seguros que su segunda venida estará a las puertas.

LA SEÑAL ANUNCIADA

A pesar de que lo anteriormente mencionado describe la condición del mundo antes de la segunda venida, tal como lo señaló nuestro Señor, el énfasis de Cristo no fue tanto en la maldad, la corrupción y la violencia, como en que la gente de este tiempo estaría "comiendo y bebiendo, comprando y vendiendo, plantando y edificando". Todo esto es bueno en sí mismo, pero el problema de la gente de aquel tiempo fue que se absorbió tanto en los asuntos comunes de la vida que se olvidó de lo más importante, esto es, entablar una relación salvadora con Dios. Por ello, cuando la destrucción vino, los tomó desapercibidos. Así que no fue sólo su maldad sino su mundanalidad, no sólo su incredulidad sino también su indiferencia ante el futuro, lo que propició que al llegar la destrucción, arrasara con todos.

ACORDAOS DE LA MUJER DE LOT

El mensaje es también para nosotros. Puede ser que no estemos envueltos en la maldad, la corrupción o la violen-

cia que cunde hoy por el mundo, pero si estamos absortos en los quehaceres comunes de la vida y no buscamos a Dios para vivir en íntima comunión con él, estamos poniendo en peligro la salvación de nuestras almas.

De acuerdo con lo indicado por el Salvador, la suerte de Sodoma es una solemne advertencia, no sólo para los que son culpables de pecados manifiestos, sino para todos aquellos que están jugando con la luz y los privilegios que vienen del cielo".[4]

La advertencia de Jesús todavía guarda valor para nosotros: "Acordaos de la mujer de Lot", que "mientras su cuerpo estaba en la llanura, su corazón se asía de Sodoma, y con Sodoma pereció".[5] Dios quiera que cuando Jesús venga nos encuentre fieles a él y listos para recibirle.

1) *CNNenEspañol.com*/mundo/europa, 29 de marzo, 2000. 2) *Sunday* de Nueva York, 27 de junio, 1999. (3) *CNNenEspañol.com/EEUU-CANADA*, 25 de abril, 2000. (4) Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, pp.160-161. (5) *Ibíd.*, p. 159.



• *El autor es redactor de EL CENTINELA.*

PREGUNTAS PARA PROFUNDIZAR

1. ¿Cuál era la situación de la humanidad en los tiempos de Noé? (Ver Génesis 6:5, 11, 12.)
2. ¿Qué prácticas sexuales abundaban en Sodoma? (Ver Génesis 19:4, 5.)
3. ¿Cuál será la condición moral de la humanidad en los días cercanos a la segunda venida? (Ver 2 Timoteo 3:1-5.)
4. ¿Qué debiéramos hacer al notar la cercanía del regreso de Cristo? (Ver S. Mateo 24:42, 44.)
5. ¿Sabe alguien la fecha del regreso de Jesús? (Ver S. Mateo 24:36.)



hablando CON EL DOCTOR

Preguntas y respuestas sobre temas de salud y prevención

CONTESTA EL DR. LEONARDO C. ORTIZ

P. *Doctor: mi mamá tiene 68 años; hace cuatro meses tuvo un episodio de dolor cardíaco que la llevó al hospital. El cardiólogo estudió las arterias de su corazón, y después de mejorada le recetó unas medicinas que son para bajar el colesterol y para evitar otro segundo episodio similar. También le dijo que su presión arterial estaba un poco alta. Ella ya se cansó de la rutina y se niega a tomar medicinas. Me pregunto si hay algún otro tratamiento o alguna alternativa a tales medicinas.*

R. Es importante recordar que la hipertensión arterial, el colesterol alto, la diabetes, la obesidad, el fumar y la vida sedentaria, son los factores de riesgo para los problemas cardiovasculares y la causa de mortalidad número uno en los Estados Unidos. Anualmente, un millón y medio de personas desarrollan ataques al corazón y una tercera parte de estos son fatales. Esto no incluye los ataques cerebrales, que tienen un origen similar.

La alta presión no produce dolor. El colesterol alto no produce dolor. Son factores silenciosos de mortalidad. Buscar alternativas de efecto dudoso y no seguir el consejo de tomar las medicinas tal como las receta el médico, es poner la vida en peligro. Las medicinas modernas son excelentes y pudieran ser curativas si se utilizan en forma regular. Anime a su madre a seguir el consejo del médico y a adoptar un estilo de vida sano. En algunas ocasiones, el dolor cardíaco es el primero y el último síntoma que una persona manifiesta.

Es importante evitar que se repita en ella este episodio.

P. *Doctor, me han salido unas manchas oscuras en las axilas. Lo he notado por seis semanas y está cada vez peor. No he cambiado de jabón ni de desodorante. Además, he notado que alrededor de las axilas la piel está reseca.*

R. Siendo esta lesión una cosa nueva en usted, es probable que haya desarrollado alergia o intolerencia al uso del desodorante que está utilizando. La piel seca puede hacer costras en los dobleces axilares y esto no es permanente; las costras y la piel se descaman sin dejar secuela. No obstante, hay varios otros motivos que pueden ser la causa. Esto debe determinarlo su médico de familia.

La coloración oscura, acompañada de aumento de peso, puede indicar un problema orgánico, metabólico, o una condición prediabética.

Es importante, pues, que pruebe otro desodorante, y acuda a su médico si esto persiste.

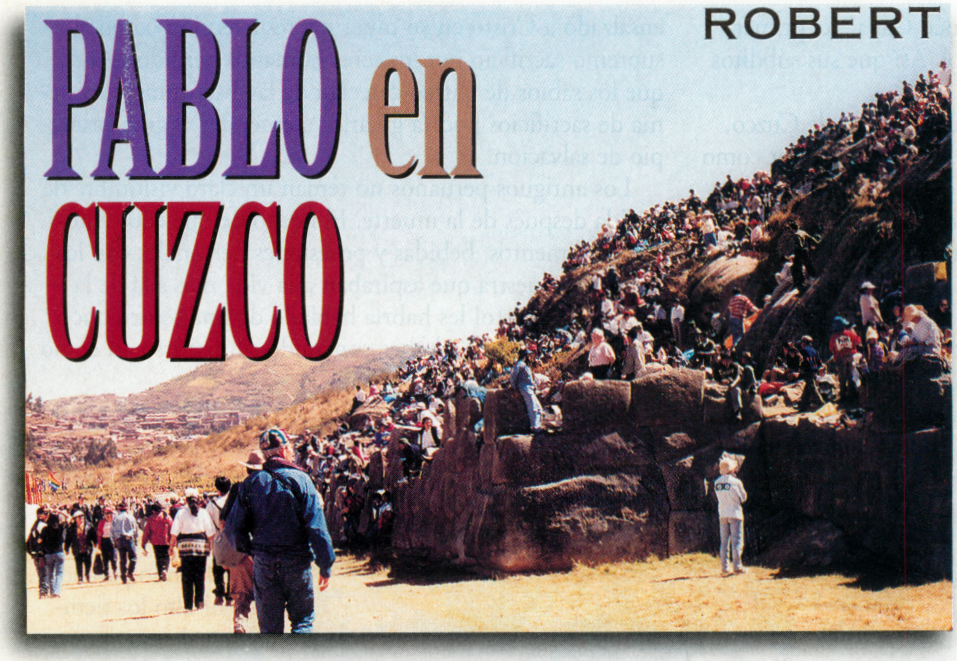
Envíe sus preguntas a: EL CENTINELA-HABLANDO CON EL DOCTOR, P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-5353, EE. UU. de N. A.



• *El Dr. Leonardo Ortiz cursó sus estudios de Medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara, México, y en la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos. Está especializado en Medicina Familiar y Geriatría, y además tiene larga experiencia en Psiquiatría Clínica. Hace varios años ejerce su profesión en el sur de California y pertenece a numerosas sociedades profesionales.*

PABLO en CUZCO

ROBERT G. WEARNER



EL APÓSTOL Pablo nunca visitó el Nuevo Mundo. Pero mis pensamientos se volvieron a él cuando recorrí las calles de Cuzco, en el centro sur del Perú. Cuzco está localizada en el altiplano de los Andes a una elevación de 3.399 metros (11.152 pies), y ocupa un lugar en la historia como la capital del antiguo imperio de los incas. Antes que los conquistadores hispanos llegaran en 1533, estos soberbios monarcas gobernaban un territorio de más de 1.100.000 kilómetros cuadrados (700.000 millas) con diez millones de súbditos. El imperio abarcaba desde Colombia al norte, hasta la mitad de Chile en el sur. Eficientes correos entregaban mensajes a lo largo de 22.500 km (14.000 millas) de carreteras y puentes colgantes. Desde el Océano Pacífico en el oeste hasta la selva del Amazonas en el este, el Inca, autonombrado hijo del sol, demandaba absoluta obediencia.

Cuzco me recuerda mucho a Atenas, antigua capital de los griegos. Alejandro Magno, hijo de Filipo, unió las muchas ciudades-estados de Grecia. De la misma manera, Manco Capac, el primer rey inca y sus sucesores, unieron en un imperio los reinos del desierto situados en la costa del Pacífico.

Atenas figura en la historia bíblica, en Hechos 17, en el segundo viaje misionero de Pablo. En esta famosa capital, el cristianismo y la filosofía se encontraron.

El apóstol recorrió la ciudad y descubrió que los atenienses tomaban la religión muy en serio. Al iniciar su diálogo con algunos de los filósofos en la plaza pública, Pablo compartió su fe en Cristo. Ávidos de oír nuevas ideas, ellos invitaron al apóstol a hablar en el monte de Marte (el Ares griego), donde presentó "extrañas" doctrinas.

En mi imaginación, yo ubico a Pablo en Cuzco en los tiempos de los incas. ¿Qué hubiera pensado al caminar por las calles y hablar con la gente? ¿Qué paralelos hubiera encontrado entre la religión de los incas y la fe cristiana?

Cuando visité la fortaleza de Sacsahuamán, donde la gente se reunía para la ceremonia del solsticio del 21 de junio, pensé que hubiera sido un buen lugar para que Pablo les predicara a los sabios del Cuzco.

Así como el apóstol lo hizo en el monte Marte, habría encontrado algo positivo que decir para iniciar su discurso. "Varones atenienses (o de Cuzco), en todo observo que sois muy religiosos" (Hechos 17:22).

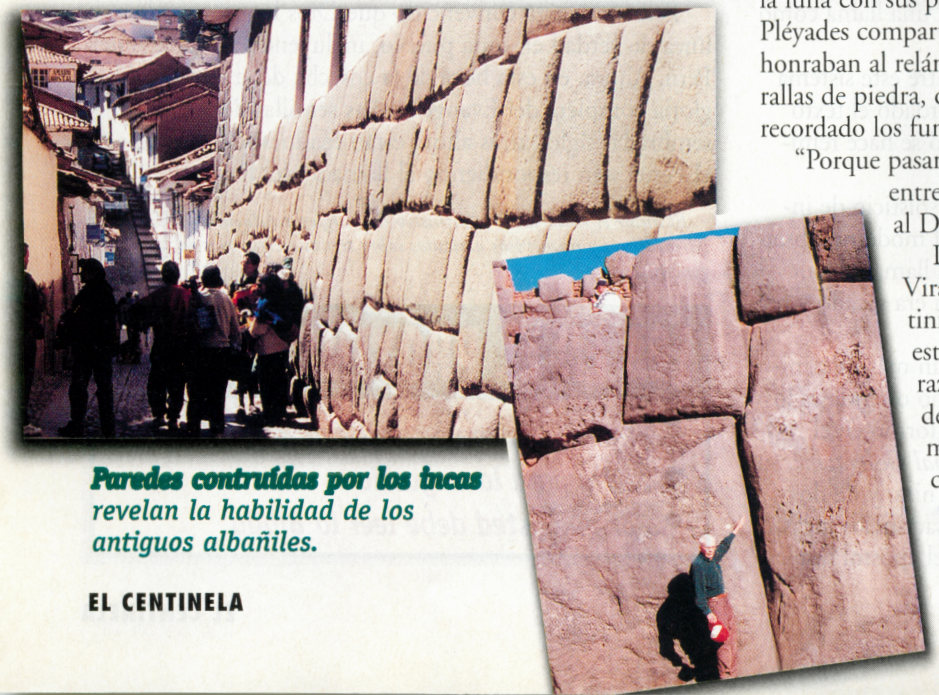
Al recorrer la ciudad, capital del imperio, habría visto templos en lugar de edificios gubernamentales. El más grande y más adornado con objetos de oro era el templo del sol, el lugar más sagrado del imperio. Cerca estaba el templo de la luna con sus paredes enchapadas de plata. Venus y las Pléyades compartían el siguiente edificio. Otros edificios honraban al relámpago y el arco iris. La solidez de sus murallas de piedra, que pueden ser vistas todavía, le hubiesen recordado los fundamentos del templo de Jerusalén.

"Porque pasando y mirando vuestros santuarios, hallé entre ellos evidencias de que también adoran al Dios Creador" (paráfrasis de Hechos 17:23).

Los incas le llamaban a este ser divino Viracocha, quien creó la tierra y la dejó en tinieblas. Después de crear el sol, la luna y las estrellas, regresó a la tierra para crear una raza de gigantes. Ellos le desagradaron y los destruyó con un gran diluvio (algunos elementos del mito tienen un gran parecido con el relato del Génesis).

El más importante siervo del Creador era el sol, y se decía que éste era el antepa-

ROBERT G. WEARNER



***Paredes contruídas por los incas** revelan la habilidad de los antiguos albañiles.*

sado divino de la dinastía inca. Manco Capac, el primer Inca, afirmaba ser el hijo del dios sol. Así que sus súbditos le temían como a una divinidad.

En nuestro imaginario discurso a los sabios de Cuzco, Pablo habría encontrado necesario exaltar al Creador como el verdadero Dios del universo. El sol, la luna, las estrellas y los seres humanos deben ser considerados como objetos de su cuidado, que no poseen divinidad y por lo tanto no son objeto de adoración.

Pablo no habría tardado mucho tiempo en descubrir que el sumo sacerdote era el segundo hombre más poderoso en el reino. Un hermano o tío del Inca controlaba el sistema religioso. Sólo él y el monarca ejercían el derecho a acercarse a la divinidad en oración. Todos los otros tenían que confesar sus pecados a un confesor. El apóstol habría apelado a los sabios del reino para que informaran a la gente que todos pueden tener acceso directo a Dios.



Una gran multitud se congrega para presenciar el sacrificio de una llama. El Inca es el centro de la procesión.

ROBERT G. WEARNER



Los pecados de la gente de Cuzco eran los de todas las épocas: asesinato, robo, adulterio, mentiras, holgazanería, negligencia en las prácticas religiosas. Estas le habrían recordado al apóstol la segunda tabla de la ley de los Diez Mandamientos —otra alusión a los principios cristianos.

Muy arraigado dentro de la conciencia de los habitantes del imperio estaba el sentido de pecado, el cual podía ser expiado sólo por medio de sacrificios. Al carecer de las ovejas y cabras usadas por los hebreos, el sacerdote usaba una llama como sacrificio.

El apóstol hubiese visto un paralelo entre este sistema sacrificial y el de los hebreos. Habría recordado el texto que dice "sin derramamiento de sangre no se hace remisión [de pecados]" (Hebreos 9:22).

La representación de la ceremonia del solsticio de invierno realizada cada 21 de junio revela al moderno observador la importancia del sacrificio de una llama negra. Sacrificada delante del pueblo, su corazón era sacado y presentado al dios sol.

Desgraciadamente, los incas sacrificaban más que animales. Niños y niñas daban sus vidas como ofrendas a los dioses. El antropólogo Johan Reinhard informó en el número de noviembre de 1999 de *National Geographic*, su hallazgo de las momias congeladas de un niño y de dos niñas en los altos Andes, aparentemente sacrificios incas.

Así como lo hizo en el monte Marte, el apóstol hubiese ensalzado a Cristo en su muerte y resurrección como el supremo sacrificio por los seres humanos perdidos. Aunque los sabios de Cuzco carecían de las Escrituras, su sistema de sacrificios podría guiarlos a entender el gran principio de salvación.

Los antiguos peruanos no tenían un claro vislumbre de la vida después de la muerte. El hecho de que ellos enterraran alimentos, bebidas y posesiones personales con los muertos, muestra que aspiraban a la vida más allá de la tumba. El apóstol les habría hablado de una resurrección futura. Pablo podría haber concluido su discurso así como lo hizo en Atenas:

"Siendo, pues, linaje de Dios, no debemos pensar que la divinidad sea semejante a oro, o plata, o piedra, escultura de arte y de imaginación de hombres. Pero Dios, habiendo pasado por alto los tiempos de esta ignorancia, ahora manda a todos los hombres en todo lugar, que se arrepientan: por cuanto ha establecido un día en el cual juzgará al mundo con justicia, por aquel varón a quién designó, dando fe a todos con haberle levantado de los muertos" (Hechos 17:29-31).

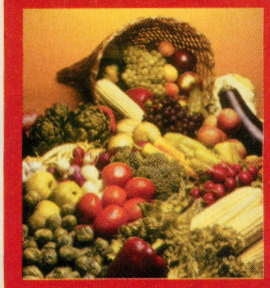
¿Podrían los habitantes del antiguo Cuzco haber respondido a la apelación de Pablo? Nosotros no sabemos. Una cosa es cierta. Muchos miles de sus descendientes han respondido al llamado del Evangelio. La Escritura dice, que "aquella luz verdadera, que alumbra a todo hombre, venía a este mundo" (S. Juan 1:9).

Este autor está convencido que Dios ha preservado una línea de verdad en cada pueblo, incluyendo a los incas del Perú. Ahora, en esta hora de la cosecha de la tierra, brilla la gloria completa del Evangelio. Las semillas de la verdad sembradas siglos atrás ahora están madurando. Muchos en el Perú están respondiendo al llamado del Evangelio.

• *El autor es historiador y ministro de la Iglesia Adventista. Ha escrito varios libros y numerosos artículos sobre temas religiosos y de interés general.*

LEA EN EL PRÓXIMO NÚMERO

- *El amor: La mejor medicina para el cuerpo*
- *Alivio para la angustia*
- *Por qué usted debe leer la Biblia*



salud y NUTRICIÓN

OLGA BABILONIA

Nuevos Hábitos para un Mejor Futuro

CÓMO LOGRAR UNA MEJOR SALUD EN EL AÑO 2001

CADA día aumenta más el interés en los estilos de vida saludables. El equilibrio, no sólo en lo que consumimos, sino en todo lo que se refiere a nuestro estilo de vida, es la clave de la salud y la felicidad. El consumo de alimentos sanos proporciona el equilibrio nutricional deseable para nuestro cuerpo.

La precaución en el cuidado de la salud proporciona grandes beneficios. Se pueden reducir los costos en el cuidado de la salud si se introducen cambios positivos en los estilos de vida. Es necesario educar y motivar a las personas para que sustituyan sus malos o inadecuados hábitos por estilos de vida que promuevan la salud.

Una vida de buena calidad incluye también crecimiento y desarrollo espiritual. La fe, el amor y la esperanza son sentimientos importantes que fortalecen la salud y proporcionan grandes recompensas. Es importante tener un conocimiento básico acerca de los principios de salud para lograr una vida de mayor bienestar.

GUÍAS PARA UNA BUENA SALUD

- Propóngase metas reales.
- Mantenga un peso saludable.
- Evite las dietas de moda.
- Evite el exceso de calorías.
- Ingiera diariamente porciones de alimentos más pequeñas.
- Seleccione y prepare alimentos con menos sal.
- Seleccione bebidas y alimentos que disminuyan su ingestión de azúcar.
- Aléjese de las grasas y el colesterol. Seleccione una dieta que sea baja en grasas saturadas y colesterol, y moderada en grasas totales.
- Evite alimentos muy procesados y refinados.
- Evite los colorantes y los químicos en los alimentos.
- Sustituya los hidratos de carbono simples (azúcares) por hidratos de carbono complejos (cereales, legumbres, verduras y frutas).
- Seleccione e ingiera diariamente una variedad de frutas y vegetales.
- Seleccione diariamente una variedad de cereales, especialmente los de granos enteros.
- Seleccione sus alimentos adecuados basado en la Pirámide de la Guía de Alimentos.
- Nunca olvide tomar el desayuno. Ingiera desayunos nutritivos.
- Evite comer entre comidas.
- Tome suficiente agua durante el día.
- Proteja su cuerpo de sustancias perjudiciales como el tabaco, el alcohol, la cafeína y las drogas.
- Sea temperante. Dedique tiempo a trabajar, a descansar y a sus pasatiempos favoritos.
- Viva una vida equilibrada. Controle el estrés.
- Seleccione una dieta abundante en alimentos obtenidos de plantas.
- Ejercite su cuerpo. Comience un programa diario de ejercicio activo, si es posible al aire libre. El caminar es el ejercicio más seguro. Camine por lo menos 30 minutos diarios.
- Mantenga el equilibrio emocional; esto beneficia la salud.
- Prefiera la dieta natural; ésta ayuda a disminuir la fatiga.
- Tome suficiente tiempo para descansar física y mentalmente.
- Nutra su cuerpo con alimentos que contengan abundantes nutrientes y fibra.
- Adopte poco a poco una dieta vegetariana.
- Desarrolle una actitud positiva hacia la vida.
- Dedique tiempo a su crecimiento espiritual. Tenga plena confianza en el poder divino.

RECETA

Batida de Mango

Ingredientes

1 taza de pulpa de mango
3/4 taza de leche sin grasa
3 cucharaditas de azúcar o sustituto
1 cucharadita de vainilla
1 taza de hielo

Preparación

Combine todos los ingredientes en una licuadora. Triture y luego sirva inmediatamente. Si el mango es muy fibroso, puede pasarlo por un colador antes de servir. Puede sustituir el mango por papaya madura.



La autora es dietista y posee una maestría en Administración de Empresas. Actualmente se desempeña en el área de administración del Hospital Bella Vista, en Mayagüez, Puerto Rico.

Laodicea

SÍMBOLO RELIGIOSO DEL MILENIO

EL LIBRO bíblico de Apocalipsis posee un lenguaje que ilumina la realidad presente y futura con un mensaje único y verdadero, que constituye un referente obligado de nuestro tiempo. Su palabra, cargada de símbolos y figuras estremecedoras, describe notablemente ciertas manifestaciones relevantes de nuestra cultura actual. En contra de la concepción popular que lo hace sinónimo de anuncios de catástrofes y calamidades, Apocalipsis es un libro de esperanza, proporciona claridad, nos guía y nos enriquece con su potencial de vida. Se trata de un texto lleno de resplandores y a la vez de enigmas que desafían con sus insólitos significados. Una de esas expresiones representativas exhibe la figura de una ciudad que aparece como emblema religioso de los tiempos finales. Se trata de Laodicea, símbolo de la situación prevaleciente de la iglesia del nuevo milenio. El apóstol Juan, autor del Apocalipsis, ubica a Laodicea al final de una secuencia de siete iglesias (cap. 2-3), como representante de la última etapa del cristianismo y de la historia.

EL "SÍNDROME LAODICEA"

La última ciudad a cuya iglesia Juan dirigió las cartas del Apocalipsis (3:14-22), se hallaba en Asia Menor, en el valle del río Licos. Probablemente fue fundada por Antíoco II (261-246 a.C.), quien dio a la ciudad el nombre de su hermana y esposa, Laodice. Fue al principio una población pequeña pero creció en importancia rápidamente en el siglo II a.C. Durante la era romana llegó a ser una de las ciudades más ricas del Cercano Oriente. El emperador Nerón la consideró "una de las ilustres ciudades del Asia", en ocasión de ofrecer a los laodicenses ayuda financiera después que un gran terremoto la destruyera en el año 60. Sin embargo, los orgullosos y ricos ciudadanos de Laodicea rechazaron la ayuda, respondiendo que poseían suficientes recursos para reedificarla por sí solos.[2]

El relato de Apocalipsis describe la situación de la iglesia de esa ciudad como un estado de enfermedad. Presenta un diagnóstico y su tratamiento específico. El "síndrome Laodicea" se caracteriza por tres dolencias —dos explícitas y una implícita—. Conocerlas es importante porque explican la realidad histórica, pero especialmente por su aplicación profética que califica nuestro propio estado espiritual. Como dijimos, tres son los síntomas principales, ellos son:

1. "Yo conozco tus obras, que ni eres frío ni caliente. ¡Ojalá fueses frío o caliente! Pero por cuanto eres tibio, y no frío ni caliente, te vomitaré de mi boca" (3:15, 16).

2. "Porque tú dices: yo soy rico, y me he enriquecido, y de ninguna cosa tengo necesidad; y no sabes que tú eres un desventurado, miserable, pobre, ciego y desnudo" (3:17).

3. Carece de la presencia de Dios. Jesús está afuera, intentando entrar. "Yo estoy a la puerta y llamo" (3:20).



"En este tiempo ha de darse el mensaje de Laodicea, a fin de despertar a una iglesia somnolienta. Que el pensamiento de la brevedad del tiempo os estimule a un esfuerzo ferviente e incansable".[1]

¿Qué significan estos síntomas? ¿Cuál es la enfermedad de Laodicea? El primer aspecto hace referencia al comportamiento emocional: cómo siente; el segundo a su actitud mental: cómo piensa, y el tercero a su estado espiritual: cómo vive el laodicense. En lo emocional, el texto afirma que no es frío; es decir, no es indiferente, impasible o apático, pero tampoco lo opuesto: fervoroso, entusiasta o de fe ardorosa. No asume un compromiso decisivo en sus creencias ni tampoco niega todo interés espiritual. Tiene una lealtad dividida, una especie de mezcla de afectos religiosos y mundanos.

El segundo punto es más grave. Define a una persona que cree ser adinerada y poderosa, cuando en realidad no tiene absolutamente nada; es un pordiosero en harapos. En otros términos, es alguien que padece un trastorno importante en la percepción de sí mismo y en el sentido de la realidad. Las alteraciones de la percepción son la ilusión y la alucinación. La ilusión es cuando la realidad es deformada por los deseos; como el caso del sediento que cree ver un oasis cuando

MARIO PEREYRA

en realidad se trata de vapores convertidos en esa visión refrigerante por la necesidad. En la alucinación, por el contrario, se ven cosas que no existen, como sucede con los drogadictos, a quienes les parece viajar entre las estrellas, o el loco que dice ser Napoleón o Alejandro Magno. Ahora, bien, ¿qué tipo de problema tiene el laodicense? ¿Padece de una ilusión o alucinación? ¿Es sólo una modificación de la realidad o está delirando?

El laodicense no es un loco, ya que en tal caso no tendría sentido la propuesta al cambio. Tampoco es una persona normal, consciente de su estado. Se halla en un estado intermedio entre la normalidad y la locura. Le ocurre lo mismo que a los alcohólicos que no tienen conciencia de su enfermedad y niegan su estado, asegurando que "todo marcha bien", cuando en los hechos están por ser despedidos del trabajo, la familia no los tolera más y tienen el hígado al borde de una cirrosis. Es un caso de confusión.

El tercer síntoma está implícito en la invitación que hace Jesús de habitar con el laodicense: "He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él y cenaré con él, y él conmigo" (3:20). El laodicense es un creyente que carece de la presencia de Dios. La divinidad está fuera de su vida con una oferta cariñosa de compañía. ¿Qué tipo de religión es ésta? Es la religión de alguien que se dice cristiano pero en los hechos no vive con Dios, sino que lo deja a la puerta de su corazón suplicando entrar. Esta situación se corresponde con otra declaración profética enunciada por San Pablo, quien vaticinaba que para "los postreros días", habría personas "que tendrán apariencia de piedad, pero negarán la eficacia de ella" (2 Timoteo 3:5).

Este es el diagnóstico del "Síndrome Laodicea". ¿Cuál es su remedio?

TERAPIA PARA LA INDIFERENCIA

Como puede apreciarse, los tres síntomas apuntan a un estado de confusión o indiferencia. Tanto en la parte emocional, como mental y espiritual, el laodicense está en una condición ambivalente, intermedia, o de falta de definición en su identidad religiosa. Sin embargo, a pesar de que su enfermedad es grave, Laodicea tiene remedio. El texto del Apocalipsis no adelanta si el "enfermo" se salvará o morirá. El pronóstico depende del cumplimiento del tratamiento.

Dado que la revelación tiene un carácter profético que se aplica a nuestro tiempo, cada uno, en forma personal, deberá aplicar la receta divina para alcanzar la salvación. La misma es la siguiente: "Por tanto, yo te aconsejo que de mí compres oro refinado en fuego, para que seas rico, y vestiduras blancas para vestirte, y que no se descubra la vergüenza de tu desnudez; y unge tus ojos con colirio, para que veas. Yo reprendo y castigo a todos los que amo; sé, pues, celoso, y arrepiéntete. He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él y cenaré con él, y él conmigo. Al que venciere, le daré que se siente conmigo en mi trono, así como yo he vencido, y me he sentado con mi Padre en su trono" (Apocalipsis 3:18-21).

Este "oro" simbólico representa la "fe que obra por el amor" (ver Gálatas 5:6; Santiago 2:5), una fe viva que viene como resultado de una relación íntima con Cristo. Esta fe es probada por el fuego de la aflicción. Las vestiduras blancas son la justicia de Cristo (Gálatas 3:27, ver Apocalipsis 3:4), un símbolo de pureza espiritual que contrasta con la "desnudez" de los laodicenses. El colirio es el antídoto para la ceguera espiritual, la acción del Espíritu Santo que nos convierte y nos indica cuál es nuestra verdadera situación.

Estas son, sin duda, palabras conmovedoras que interpelan a cada uno en la intimidad de su conciencia, invitándonos a dar una respuesta de entrega total. Nadie puede permanecer indiferente a este mensaje, ya que a todos nos concierne y compromete nuestro futuro eterno.

(1) Elena G. de White, *Mensajes Selectos*, t. 1, p. 229. (2) Ver t. 7, *Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día* (Publicaciones Interamericanas/ Pacific Press Publishing Association, 1978), p. 776.

• *El autor es doctor en Psicología y catedrático de la Universidad Adventista del Plata en Argentina.*

CÍRCULO DE ORACIÓN

Si tiene alguna necesidad y desea que nos unamos a usted en oración, lo invitamos a escribirnos, mencionando brevemente su preocupación o problema.

Aunque no podemos comprometernos a contestarle, toda carta será tratada confidencialmente.

Envíe su pedido a:

Círculo de Oración,
EL CENTINELA,
P.O. Box 5353,
Nampa, ID 83653-5353.

Descubra el Tesoro de la Biblia

Deseo inscribirme en un curso bíblico gratuito por correspondencia:

___Tesoros de Vida (20 lecciones)
___Descubra (26 lecciones)

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

Envíe este cupón a el CENTINELA a cualquiera de las direcciones que aparecen en el Editorial de la página 6

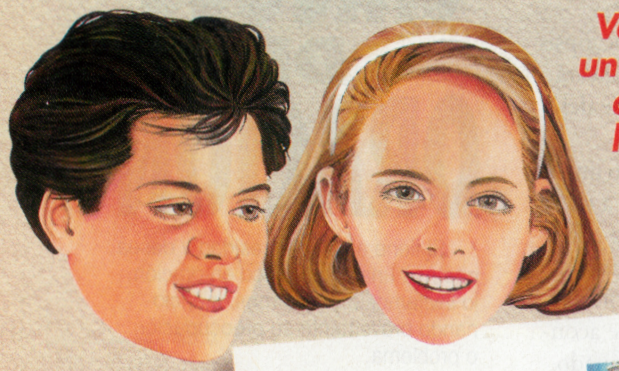
el centinela
DESEA SU FELICIDAD

❑
Si desea una suscripción, diligencie el presente cupón con los siguientes datos:

NOMBRE: _____
DIRECCION: _____
CIUDAD: _____
PROV. O ESTADO: _____
CODIGO POSTAL (ZIP CODE): _____
PAIS: _____

Envíe este cupón a el CENTINELA a la dirección más cercana. Ver Editorial página 6

¡El libro que sus hijos deben leer!



Verdaderamente un exquisito cofre que ocupará un lugar selecto en cada hogar.







30 historias con magníficas ilustraciones y dibujos para facilitar la comprensión de su lectura:

Los niños en edad escolar pasarán horas felices y provechosas recorriendo sus páginas, arrobados por su contenido agradablemente didáctico:





■ ***Ven, te cuento,*** es un modelo clásico del tipo de historias formadoras del carácter que pueden contribuir al desarrollo de los hijos en adultos bien equilibrados, moral y espiritualmente sanos. A través del intrigante estilo literario, los grandes episodios, eventos y caracteres bíblicos, cobran vida con brillantez y nuevo significado.

■ Cada historia está extraída directamente de los magníficos acontecimientos, episodios y milagros bíblicos narrados en un estilo literario sencillo, persuasivo, conciso y llamativo.

■ Las 30 historias están diseñadas para despertar en el niño un aprecio genuino por la Biblia, así como amor y reverencia por su Inspirador.





CARACTERÍSTICAS DE SU EDICIÓN

Autor del texto: Ben Romero Ozuna.
Ilustrador: Ideyo Alomia
Medida: 27.5 x 21 cms. Cubierta: a todo color.
No. Páginas: 128.
Impresión: interior a todo color.

¡ADQUIÉRALO!

SOLICÍTELO HOY MISMO AL DIRECTOR DE PUBLICACIONES DE SU IGLESIA LOCAL O PIDA MAYOR INFORMACIÓN LLAMANDO AHORA A LA AGENCIA DE PUBLICACIONES:

Para saber cómo obtener este libro, recorte y envíe hoy mismo este cupón con su pedido a la Agencia de Publicaciones que corresponda a su país o región, según la lista que aparece a la derecha:

Ven, te cuento ☐

NOMBRE: _____

DIRECCIÓN: _____

CIUDAD: _____ APDO: _____

ESTADO: _____ CÓDIGO: _____

TELÉFONO: _____

ANTILLAS HOLANDESAS: Box 300, Curaçao. **BELIZE:** Apdo. 60 Belize City. **COLOMBIA:** Apdo. 261, Barranquilla; Apdo. 4979, Santafé de Bogotá; Apdo. 813, Bucaramanga; Apdo 8726, Cali; Apdo. 609, Medellin; Apdo. 47 San Andrés. **COSTA RICA:** Apdo. 10113, San José. **EL SALVADOR:** Apdo. 1880, C.G., San Salvador. **ESTADOS UNIDOS:** P.O. Box 7000, Boise. Idaho 83707. **GUATEMALA:** Apdo. 35-C, Ciudad de Guatemala. **HONDURAS:** French Harbour, Roatán, Bay islands; Apdo. 121, Tegucigalpa. **MEXICO:** Apdo. 18-813, 03020, México, D.F. **NICARAGUA:** Apdo. 92, Managua. **PANAMA:** Apdo. 10131, Ciudad Panamá 4; Apdo. 365, David. **PUERTO RICO:** P.O. Box 1629, Mayagüez, 00708; P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, 00929. **REPUBLICA DOMINICANA:** Apdo. 160, Azua; Apdo. 119, San Pedro de Macorís; Apdo. 751, Santiago; Apdo. 1500, Santo Domingo. **VENEZUELA:** Apdo. 525, Barquisimeto; Apdo. 4908, Caracas, D.F. 1010; Calle 82 entre Avenidas 11 y 12, No. 11-99 Sector Las Veritas, Maracaibo, Zulia; Apdo. 156, Maturín.