



centinela

AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE

**COSAS DEL
AMOR,**
p. 2

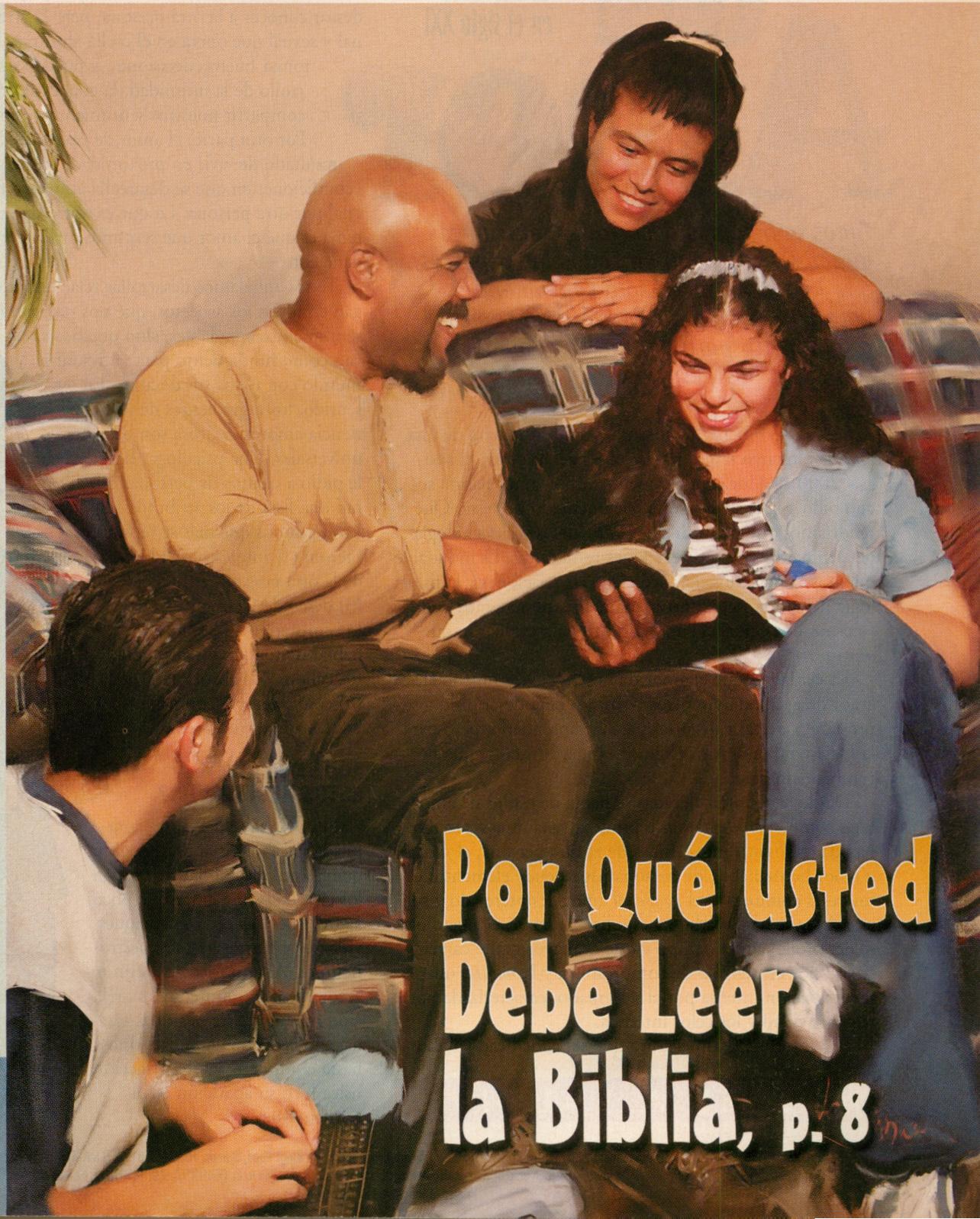
**EL AMOR,
LA MEJOR
MEDICINA PARA
EL CUERPO,** p. 4



**ALIVIO PARA
LA ANGUSTIA,**
p. 7

**UNA REVISTA
EL CENTINELA
CAMBIÓ MI
VIDA,** p. 11

**GUÍA DE
ESTUDIO,** p. 13



**Por Qué Usted
Debe Leer
la Biblia,** p. 8

Cosas del Amor

Guía para enamorados en el siglo XXI

Todos anhelamos desarrollar relaciones que nos satisfagan en todos los aspectos, que nos provean no sólo sentimientos agradables, sino que nos sirvan como fundamento para enfrentar al mundo con todos sus desafíos.

CUANDO muchacho aprendí a tararear la letra de una canción cuyo tema era “las cosas del amor en el año 2000”. La idea era de que incluso el amor habría sucumbido a la ciencia y sería reglamentado por ésta. Que tendríamos que permitir que los médicos y la tecnología determinaran nuestras relaciones románticas. Es indudable que hoy conocemos más acerca de las relaciones y la fisiología del amor, pero afortunadamente, no tenemos que valernos de la ciencia para sentir, ni para evaluar lo que sentimos.

La verdad es que el amor de hoy se parece mucho al amor de ayer. Se usan otros términos para describirlo y se proponen ciertas categorías para comprenderlo, pero para la mayoría de nosotros el amor es una constante que no cambia demasiado.

Desde hace varias décadas se habla de estilos de amor tales como el *eros*, el amor a primera vista, una atracción basada en los atributos físicos de la otra persona; el *fileo*, o amor hermanable, de personas que tienen elementos e intereses comunes, y el *ágape*, el amor desinteresado y solícito. Hoy se han añadido a esta lista el *storgé*, el afecto que se desarrolla con el tiempo y que es mayormente caracterizado por un sentido de compromiso, y la *manía*, una preocupación intensa por el ser amado, caracterizada por la posesividad y los celos intensos.

R. J. Sternberg, un erudito que se ha dedicado al estu-

dio del amor, define el amor como niveles de *intimidad*, *compromiso* y *pasión*. Los tipos de amor varían según la combinación de estos tres elementos. Por ejemplo, se habla de amor *vacio* cuando existe el compromiso, pero no hay ni intimidad ni pasión. El amor *romántico* es aquel que presenta intimidad y pasión, pero carece de compromiso. El amor *compañero* es el que muestra intimidad y compromiso, pero no contiene *pasión*. El amor total o *consumado* es aquel que contiene los tres elementos.¹

La persona que siente un amor *apasionado* siente un intenso deseo por unirse a la otra persona. Puede también desear conocer a la otra persona, pero la atracción emocional y sexual que opera en él o ella abruma la capacidad de tomar buenas decisiones, y pueden impedir el desarrollo de la intimidad, la cual es el producto de compartir nuestros sentimientos, penas y sueños.

Por otra parte, el amor de *compañero*, aquel que es el resultado de vivir en proximidad, puede sucumbir ante condiciones en que se desarrolla atracción física y emocional por otra persona. Lo que es obvio en estos estudios del tema es que el amor que sentimos puede ser incompleto o deficiente.

Todos anhelamos desarrollar relaciones que nos satisfagan en todos los aspectos, que nos provean no sólo sentimientos agradables, sino que nos sirvan como fundamento para enfrentar al mundo con todos sus desafíos.

En ese sentido, los ingredientes de una experiencia amorosa exitosa son bastante universales. Una psicóloga, Beverly Fehr, le pidió a cientos de personas que hicieran una lista de los atributos del amor. Los términos que más se repitieron fueron: (1) interés por el bienestar de la otra persona, (2) felicidad, (3) deseo de estar con el otro/a, (4) amistad, (5) libertad para hablar de todo, (6) sentimientos cálidos, (7) aceptación, (8) confianza, (9) compromiso y (10) compartir las cosas.²

¿QUÉ NOS DICEN ESTOS RESULTADOS?

Si uno analiza esta lista compilada hace pocos años, descubre que las personas todavía aprecian los elementos del amor que poco aparecen en las caracterizaciones vulgares y permisivas de nuestros tiempos. Aunque el sexo es un ingrediente importante de una relación madura entre personas casadas, no apareció en la lista sino hasta el número 19. La atracción física hizo su aparición en el número 40.



MIGUEL A. VALDIVIA

El amor genuino y que satisface tiene que ser balanceado. Una combinación de elementos que hagan de cada persona un ente confiado, feliz y lleno de ganas de vivir. Que responda a nuestras necesidades físicas, emocionales y hasta espirituales. ¿Qué debiéramos tomar en cuenta para entablar o mantener relaciones amorosas de éxito? He aquí una lista sugerente.

(1) **Tenga en cuenta el fin antes de comenzar.** El amor entre personas del sexo opuesto no es un juego. Aunque la atracción física juega un papel importante, la culminación natural del amor es el acto de la reproducción dentro del seno del matrimonio. No entre en un noviazgo si sabe que no hay posibilidades algunas de matrimonio. El pasar de un enamoramiento frívolo a otro siempre deja huellas y produce sufrimiento en alguien. La tasa alarmante de divorcios podría disminuir si pensáramos bien antes de entablar algo tan serio como el matrimonio.

(2) **Debido a que los intereses comunes pueden ayudar a cimentar las relaciones humanas, asegúrese de conocer bien**



a la otra persona. Compartan tiempo, comuníquense a niveles profundos. Muchas parejas se conocen sólo superficialmente. No conocen los gustos de la otra persona, y mucho menos sus preocupaciones ni sus sueños. Interésese por las aspiraciones de su pareja. Que su relación no se base en el egoísmo, sino en el deseo de procurar la felicidad del compañero o compañera. Que la comunicación sea de dos vías, donde ambos compartan sentimientos y emociones dentro de una atmósfera de confianza y apoyo. Si la otra persona se muestra egoísta y abusiva en el noviazgo, el matrimonio sólo servirá para empeorar las cosas. Todavía no hay sustituto para la comunicación sincera entre las parejas.

(3) **Analice las actitudes de la persona.** Es imposible predecir el carácter futuro de una persona, pero las actitudes presentes pueden indicar sus disposiciones futuras. Una persona es mucho más que su apariencia física. Cada uno tiene hábitos que le permiten automatizar ciertas acciones y decisiones. Averigüe cómo su pareja trata a sus familiares, especialmente a los del sexo opuesto. En la familia aprendemos a relacionarnos con otras personas y allí demostramos muchos de estos esquemas. Si vemos señales de peligros, mejor es una retirada honrosa ahora que una vida miserable después.

(4) **Pónganse de acuerdo sobre cómo resolverán sus diferencias.** Por muy *unisex* que sea la moda, o por estridentes que sean los esfuerzos de las feministas, hay diferencias básicas entre los sexos. Hay perspectivas diferentes, como lo expresara John Gray en su conocido volumen, *Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus*. Por ejemplo, la mujer a veces sólo necesita que se la escuche, pero el hombre cree que cada vez que alguien le cuenta un problema es su deber indicarle una solución.

(5) **Hagan planes para la vida juntos.** Expresen opiniones. Indiquen cuáles son sus sueños, sus aspiraciones.

Que tanto la mujer como el hombre tengan un decir en la relación. Al conversar sobre el futuro, surgirán diferencias que pueden analizarse y uniformarse en algunos casos. En diferentes áreas, uno o el otro tomará la iniciativa, según sean sus intereses o talentos. Antes de enfrascarse en el matrimonio, deben explorarse las prioridades de cada uno. Ciertas carreras exigen un apoyo extra de parte del cónyuge, y es menester decidir cómo se relacionarán las aspiraciones de ambos.

(6) **El amor de Dios debe dominarnos.** Ni la atracción física, ni la comunicación podrán mantenernos unidos año tras año. Aunque el libro de Cantares en la Biblia nos habla poéticamente del amor romántico y hasta erótico, el modelo bíblico del amor es el amor *agape*, y su descripción clásica se encuentra en 1 Corintios 13: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta" (vers. 4-7).

Este es el tipo de amor que debe primar sobre los demás. Este es el amor que motivó el ministerio de Jesucristo en la tierra. El único problema es que este amor desinteresado es contrario a la naturaleza humana. ¿Qué podemos hacer para desarrollarlo en nuestras relaciones? Debido a que proviene de Dios, hemos de adquirirlo por medio de una relación con Dios. Necesitamos pedirle a él, por la fe, que nos colme de este amor. Una pareja dominada por este amor será tan feliz en el siglo XXI como las parejas felices de cualquier momento de la historia. 📖

(1) Ver R. J. Stenberg, *The Psychology of Love* (New Haven, Connecticut: Yale University Press, 1988). (2) <http://world.Topchoice.com/~psyche/love/fehr68>.



• El autor es director de EL CENTINELA.

EL AMOR

LA MEJOR MEDICINA PARA EL CUERPO

Las personas casadas cometen menos suicidios que aquellas que no lo están. También sufren menos enfermedades cardíacas. Las mujeres casadas sufren menos de cáncer del seno, viven más tiempo y se recuperan más rápido de las enfermedades que aquellos que son divorciados, viudos o separados.

CUANDO observamos el desarrollo del individuo y de la colectividad social desde un ángulo creacionista y no evolucionista, podemos ver de forma más clara el hecho de que el amor representa un arma poderosísima para combatir enfermedades, tanto mentales como físicas. El amor, manifestado a través del apoyo social e individual, es el remedio más olvidado en el mundo de la medicina moderna y se tiende a soslayar la importancia que ejerce sobre el organismo físico y mental. Jesús recomendó que nos amemos los unos a los otros (S. Mateo 23:39), y el apóstol Pablo señaló que de todas las fuerzas sociales y espirituales, la más poderosa es el amor (1 Corintios 13:13). Pero, ¿qué tiene que decir la medicina moderna sobre los efectos del amor y sus beneficios físicos y psicológicos?

Uno de los más interesantes y poderosos ejemplos de cómo las relaciones amorosas pueden afectar la sensibilidad a una enfermedad o enfermedades, fue una investigación efectuada por los estudiantes doctorales de la Universidad de Harvard (E.U.A.), Stanley King, Harry Russek y sus compañeros.¹ En dicha universidad, durante 1952 a 1954 se seleccionaron estudiantes varones y se les ofrecieron cuestionarios para medir su relación afectiva con sus padres. Se les preguntó si su relación con ellos era muy cercana, tierna y amistosa, tolerante, o tensa y fría. Treinta años después, en 1984, una vez más se recogió información médica y psicológica de los mismos individuos, y se encontró que el 91 por ciento de los participantes que percibían una relación tensa y fría con sus madres, tenían diagnósticos serios de enfermedades tales como el bloqueo de las arterias del corazón, úlceras en el duodeno y alcoholismo, en contraste con el 45 por ciento entre aquellos que percibían una relación amorosa y tierna con sus madres.

El estudio llevado a cabo por la Universidad Johns Hopkins demostró que las relaciones afectivas tenían una relación directa con el cáncer. Al investigar a estudiantes de



HÉCTOR DETRÉS

medicina y sus relaciones de amor con sus padres, se encontró que aquellos estudiantes que carecían de una relación cercana con sus progenitores, desarrollaron cáncer más que los que tenían una relación estrecha con ellos. Del estudio se aprendió que la mejor forma de predecir quién adquirirá cáncer décadas más tarde, se basa en las relaciones cercanas entre padres e hijos, temprano en la vida.²

ATAQUES AL CORAZÓN Y EL AMOR

Uno de los estudios más impresionantes sobre los efectos que tiene el amor en preservar a las personas de futuros ataques cardíacos se llevó a cabo en Roseto, Pensilvania, en un estudio que duró más de cincuenta años. La población de Roseto mostró tener un porcentaje muchísimo menor de ataques cardíacos, durante sus primeros treinta años de existencia como comunidad, en relación con las poblaciones vecinas de Bangor y Nazaret. ¿Por qué la gente de Roseto era más saludable que las otras? En general, se ayudaban más entre sí, tenían relaciones familiares más íntimas, y poseían tal sentido de comunidad que si alguien sufría,

todos hacían lo indecible para aliviar sus sufrimientos. Tenían raíces religiosas profundas, poseían valores tradicionales y practicaban la comunicación entre ellos. Sin embargo, la tercera generación perdió todos estos elementos y llegó a tener posteriormente el mismo nivel de ataques de corazón que el de las otras dos comunidades. La falta de amor se fue manifestando en mayor incidencia de enfermedades.

En otro estudio realizado por el Departamento de Servicios de Salud en California, se encontró que aquellos que carecían de lazos familiares y comunitarios eran de 1,9 a 3,1 veces más propensos a morir durante el período de nueve años del seguimiento del estudio y que sus riesgos de ataques cardíacos, cáncer, enfermedades respiratorias, paros cardíacos, enfermedades gastrointestinales, y todas otras causas de muerte aumentaban drásticamente.³

AMOR Y MATRIMONIO

Las personas que están casadas cometen menos suicidios que aquellas que no lo están. También sufren menos enfermedades cardíacas. Las casadas sufren menos de cáncer del seno, viven más tiempo y se recuperan más rápido de las enfermedades que los divorciados, viudos y separados. Los doctores Goodwin y Hunt señalan lo siguiente: "Los resultados de estos estudios no son triviales... La disminución de supervivencia en los no casados no es trivial y es aplicable a un gran porcentaje de la población". En otras investigaciones se ha demostrado que las personas casadas, después de haberseles practicado una operación del corazón, viven más que aquellos que pasan por una experiencia similar y no tienen alguien con quien hablar o alguien que los ame. El Dr. D. G. Blazer estudió los efectos del apoyo social (incluyendo el matrimonio) en 331 hombres y mujeres mayores de 65 años. Aquellos que percibían que su apoyo social era pobre, eran casi cuatro veces más propensos a morir prematuramente.

LAS CONVERSACIONES Y EL AMOR

El investigador David Spiegel y sus colegas de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, en los Estados Unidos, publicó un artículo en la revista científica *The Lancet* sobre el desarrollo del cáncer del seno en las mujeres. Su estudio tenía como objetivo el investigar si las intervenciones psicosociales reducían la ansiedad, la depresión y el dolor. Mujeres con cáncer del seno metastizado fueron seleccionadas al azar y se las asignó a dos grupos. Ambos grupos recibieron cuidado como quimioterapia, cirugía, radiación, medicamentos, y podían hablar de sus problemas, pero uno de los grupos se reunió periódicamente noventa minutos cada semana durante un año. Se expresaban sus sentimientos y temores, a la vez que recibían apoyo emocional. Este grupo desarrolló un sentido de pertenencia, de comunidad e intimidad. Así comenzaron a amarse y a preocuparse unas por otras. Cinco años después, el Dr. Spiegel dice: "Finalmente miré los resultados y

casi me caí de la silla. Las mujeres que recibían apoyo semanal vivieron un promedio de dos veces más que el grupo de mujeres que no recibió apoyo". Se trató de buscar explicación para tal efecto, pero la única que se encontró una y otra vez fue la participación semanal en los grupos de apoyo y el poder expresar sus sentimientos en una relación de afecto.⁴

HOSTILIDAD VERSUS AMOR

Otro elemento psicológico que puede precipitar la muerte y las enfermedades es la hostilidad. Aquellos que muestran hostilidad en exámenes psicológicos tienen hasta 42 por ciento mayor riesgo de muerte prematura por causas combinadas, incluyendo enfermedades del corazón y cáncer, que aquellos que no son hostiles. En un análisis de 45 estudios sobre la hostilidad, ésta ha surgido como la causa predisponente más importante en las enfermedades coronarias. En otras palabras, el estar enojado y no amar a su prójimo repercute de forma negativa en el corazón. La regla es: "Con la misma proporción con que se odia a los demás, mi corazón será afectado".

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y EL AMOR

Las relaciones sociales, el amor e intimidad con amigos, con los familiares, en el trabajo y en la comunidad también pueden protegernos de enfermedades infecciosas. Para comprobar si esto es verdad, el Dr. Shelton y sus colegas reclutaron a 276 voluntarios saludables de 18 a 55 años de edad. A los voluntarios se les aplicaron gotas nasales que contenían rhinovirus, el virus que causa el catarro común. Se analizaron además, las relaciones sociales de estos voluntarios con la esposa, los padres, suegros, niños y otros familiares cercanos, amigos del vecindario y de la comunidad, y la asistencia a la iglesia. Casi todos fueron infectados con el virus del catarro, pero no todos ellos desarrollaron las señales y síntomas del catarro. El número de relaciones sociales jugó un papel poderosísimo en la protección contra el catarro. ¿Por qué?

Los doctores Janice Kiecolt y Ronald Glaser han estudiado cómo el amor afecta el sistema inmunológico. Por ejemplo, las parejas que han estado casadas por cuarenta años y discuten constantemente, debilitan su sistema inmunológico. Este resulta menos efectivo cuando usted está en conflicto con su esposa(o) o compañero(a). Las mujeres suelen ser las más perjudicadas. Tanto el hombre como la mujer desarrollan aumento en la presión arterial y ésta se mantiene alta por más tiempo.

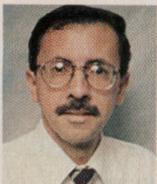
LOS EMBARAZOS Y EL AMOR

Diversos estudios han demostrado que el apoyo social puede mejorar el resultado de embarazos y el nacimiento de niños. En un repaso de 144 estudios, los doctores Hoffman y Hatch, de la Universidad de Columbia, concluyeron que la intimidad social de un compañero o familiar favorece considerablemente el desarrollo óptimo del feto.⁵ Las complicaciones del parto aumentan si la madre no recibe el amor y apoyo de sus allegados. La duración misma del

parto puede fluctuar entre 19,3 horas para las que no reciben amor y apoyo versus 8,7 horas para aquellas que sí lo reciben.⁶

Todo esto demuestra que Dios tiene razón cuando nos exhorta a amarnos unos a otros como a nosotros mismos. Él nos creó con la capacidad de amar y no odiar; sin embargo, el pecado ha traído esto último. Aun así, el Espíritu Santo nos capacita para poder restaurar ese amor en nuestros corazones. Dios es amor (1 S. Juan 4:8), Jesús nos amó hasta lo sumo (S. Juan 13:1), el mismo Padre nos ama (S. Juan 16:27), el amor cubre multitud de pecados (1 S. Pedro 4:8), el amor elimina el temor (1 S. Juan 4:18), y el amor lo es todo (1 Corintios 13). Oremos a Dios para que nos imparta ese amor en nuestros corazones y podamos cumplir el mandamiento de amarnos unos a otros como nos amamos a nosotros mismos (S. Mateo 22:37). De esta forma, seremos más felices psicológica, emocional y físicamente.

(1) D. C. Greenwood, K. R. Muir, C. J. Packman, "Coronary Heart Disease: A Review of the Role of Psychosocial Stress and Social Support", *Journal of Public Health Medicine*, 1996, t. 18, pp. 221-231. (2) L.G. Russek, G. E. Schwartz, "Feelings of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: A 35 Year Follow-Up of the Harvard Mastery of Stress Study", *Journal of Behavioral Medicine*, 1997, t. 20, pp. 1-13. (3) M. R. Horsten, B. Svane Kirkeide, K. Schenck-Gustafsson, M. Blom, S. Wamala, y K. Orth-Gomez, "Social Support and Coronary Disease in Women". Personal Communication. (4) D. Ornish, *Eat More, Weigh Less* (New York: Harper Collins Publishers, 1993). (5) B. R. Cassileth, E. J. Lusk, "Psychological Correlates of Survival in Advanced Malignant Disease", *New England Journal of Medicine*, 1995, t. 312, pp. 1551-1555. (6) H. Rhinegold, *The Virtual Community* (New York: Harper Collins Publishers, 1994).



• El autor es psicólogo y reside en la zona oeste de Puerto Rico.

señales

DE LOS TIEMPOS

LAS COMPUTADORAS PUEDEN SER PELIGROSAS PARA LOS NIÑOS

La exposición temprana a las computadoras puede impedir el desarrollo de los niños, y sólo debe ser introducida después de la escuela primaria, afirmó un grupo de educadores y psicólogos de los Estados Unidos, el martes 12 de septiembre de 2000.



PHOTODISC

La Alianza para la Niñez, una organización privada no lucrativa que se dedica al estudio del desarrollo infantil, afirmó en un informe que las computadoras y el Internet impiden que los niños en edad preescolar tengan interacción entre ellos mismos y con los adultos.

"Los niños necesitan una educación saludable, y las computadoras no pueden proveerles esa educación porque los niños necesitan una educación viva, con gente viva", dijo Joan Almon, maestra de preescolar y coordinadora de la mencionada organización para Estados Unidos.

Kim John Payne, psicólogo pediatra de Massachusetts, dijo que estudios realizados muestran que la introducción al mundo de las computadoras a una tierna edad, no ayuda a la creatividad de los niños y puede causar cansancio en la vista, daños causados por el estrés, la mala postura y la obesidad. Otro problema es que los insensibiliza a las emociones de otros niños. Es particularmente dañino al cerebro porque a esa edad éste es más activo en términos de vida social.

Joan Almon recomendó: "La computadora es una herramienta maravillosa, seamos cuidadosos en la forma que la usamos" (*ZDNN News*, 12 de septiembre, 2000, www.zdnet.com).

EL VATICANO RECHAZA LA NOCIÓN DE QUE TODAS LAS RELIGIONES SON IGUALES

El Vaticano rechazó el 5 de septiembre, 2000 el concepto de que todas las religiones puedan equipararse a la católica romana y ordenó a sus teólogos no manipular lo que llamó la verdad de la fe.

El documento llamado "Sobre la unidad y univer-

salidad salvadora de Jesucristo y la Iglesia" repitió la posición de la Iglesia Católica de que los no cristianos estaban en una "situación gravemente deficiente" para lograr la salvación y que otras iglesias cristianas tenían "defectos", en parte porque no reconocían la primacía del Papa.

Los medios italianos han informado que la congregación también manifestó su oposición al empleo de la frase "iglesias hermanas", al alegar que contradice la identidad de la Iglesia Católica como "madre" de todas las iglesias (*Religion News Today*, 8 de septiembre, 2000, www.religiontoday.com).

EL ÍNDICE DEL ALCOHOLISMO CRECE A ESCALA MUNDIAL

El abuso del alcohol está creciendo a escala mundial, reportó Thomas Neslund, Director de la Comisión para la Prevención del Alcoholismo y de la Drogadicción. Cada día, una mayor cantidad de gente lo consume, hasta llegar a depender del mismo. El consumo del alcohol está aumentando por todas partes, y con él, el incremento de problemas relacionados con su ingestión, especialmente entre los adolescentes.

Se citaron los datos de un informe de Reuters acerca de Rusia, donde dos tercios de los hombres mueren en estado de ebriedad y la mitad en extremo estado de intoxicación.

Los países a la cabeza en el consumo de alcohol son Portugal, Francia, Gran Bretaña, Estados Unidos y la República Checa (*Adventist News Network*, 23 de mayo, 2000, www.adventist.org).



PHOTODISC

ALIVIO para la ANGUSTIA

CARLOS A. BARRAZA

MUCHOS han creído que los grandes problemas que plantea la existencia humana no pueden ser abordados por la Palabra de Dios. Pero ello carece de veracidad. Si se observa la Escritura, aun cuando se haga desde lejos, y con qué frecuencia se habla de la angustia en ella, se advierte que Dios y su Palabra no rehuyen el tema. Lo tratan honestamente, como una realidad que necesita ser superada, ya que la angustia es entendida como consecuencia de la degradación y del pecado.

Al igual que el problema del dolor y la muerte, la angustia es reconocida en la Biblia como un hecho real. Cualquier experiencia que no sea necesariamente buena es tratada en la Escritura con total naturalidad por cuanto ella registra la vida real del hombre y la intervención de Dios.

La angustia es ante todo, en la Biblia, una condición básica de la existencia humana.

La realidad del hombre es que un día morirá. Declara enfáticamente la Escritura que "Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo según tus fuerzas; porque en el Seol, adonde vas, no hay obra, ni trabajo, ni ciencia, ni sabiduría" (Eclesiastés 9:10).

El sabio Salomón nos plantea la cuestión vital de la existencia y sus límites. Se trata de la infinita tiniebla que pronto se deja caer con el peso de la muerte. Los bordes de su existencia, el antes y el des-

pués, no están iluminados. No ha de contar con ellos. El ser humano no tiene recuerdos de una existencia anterior a su nacimiento ni posterior a su muerte. Por eso ha de situarse bajo la luz que le concede Dios en sus días finitos, y en la cual los dones divinos del amor, la fe y la esperanza, toman cuerpo en la figura de un Mesías prometido.

Lo que hace la Biblia es darnos esperanza. Se trata de superar la angustia a través de la esperanza. No se puede renunciar a vivir la vida simplemente porque le aguarda un final más allá. El ser humano creyente no se somete a una angustia inevitable, no se convulsiona ni se deprime. La promesa de un Dios amigo le permite llevarla sobre sus hombros: "El que habita al abrigo del Altísimo morará bajo la sombra del Omnipotente. Diré yo a Jehová: Esperanza mía, y castillo mío; mi Dios, en quien confiaré... Me invocará, y yo le responderé; con él estaré yo en la angustia; lo libraré y le glorificaré." (Salmo 91:1, 2, 15, 16).

La angustia confronta al ser humano con su destino. La angustia lleva al hombre hasta sus propios orígenes con el fin de revelar la verdadera razón de la vida. Y es allí donde el creyente encuentra a Dios. Por eso dijo el salmista: "Cuando estuve en angustia, tú me aliviaste" (Salmo 4:1, NRV, 1990).

• El autor es pastor de la Iglesia Adventista en Chile.

PHOTODISC



centinela

Al Servicio de la Familia,
la Salud y la Fe
Año 105 — N.º 2

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
Secretaría 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

Suscripción anual, dólares 12,99. Número suelto, \$1,50. Agregar tres dólares para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU. Para conseguir información en cuanto al precio en la moneda local, véase la lista de las agencias que sigue.

ANTILLAS HOLANDESES: Box 300, Curazao.
COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 813, Bucaramanga. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **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. 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, Rio 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 5353, Nampa, Idaho 83653-5353, o llamar por TEL a: 1-800-545-2449.

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 © 2001, by Pacific Press® Publishing Association

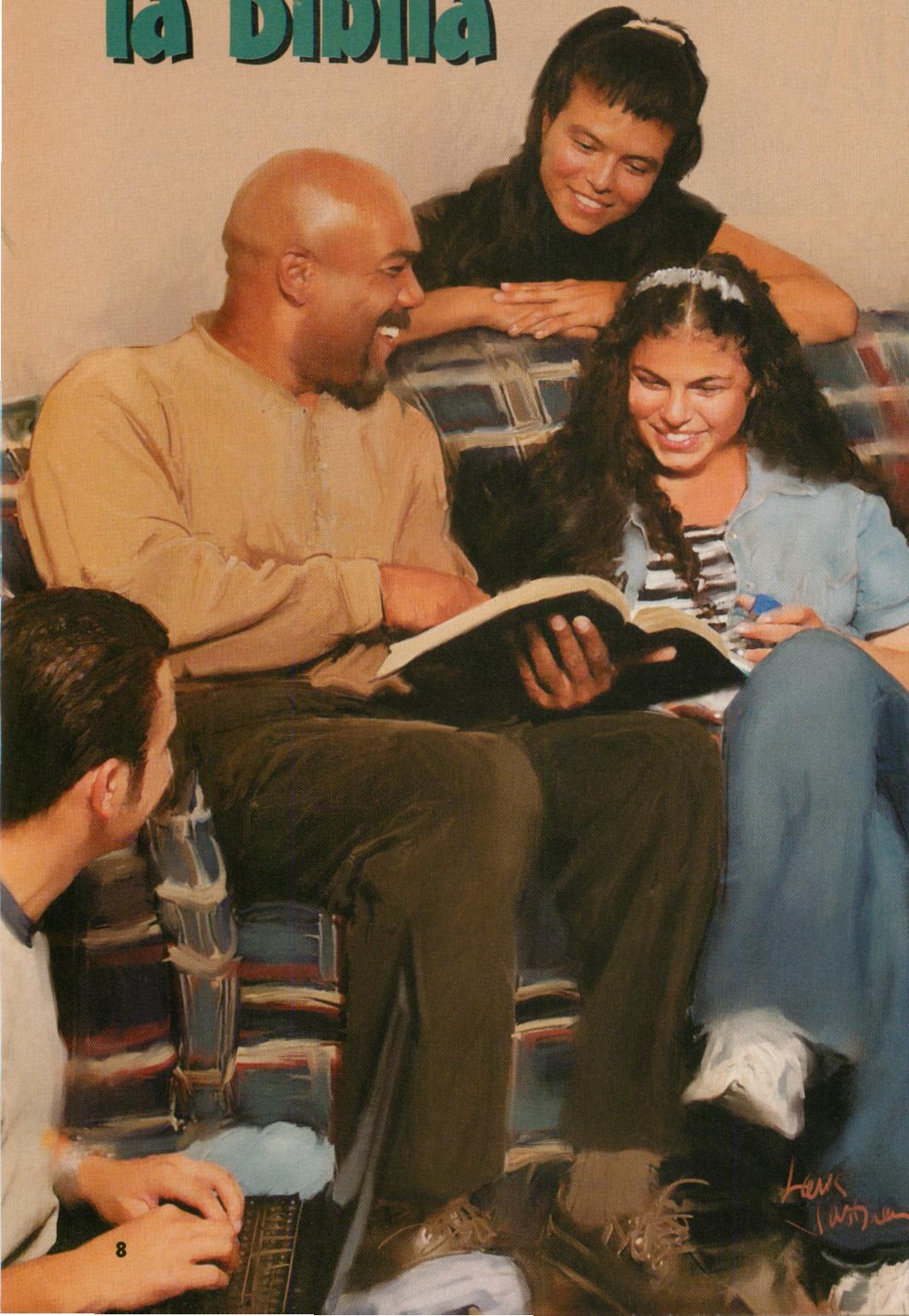


Por Qué Usted Debe Leer la Biblia

ARMANDO JUÁREZ

JÚ AL MENOS eres más feliz que yo”, me dijo un reconocido erudito especialista en literatura oriental. Acabábamos de terminar de filmar un programa de televisión que se transmitía semanalmente en toda la República Mexicana por una conocida cadena televisiva, donde representantes de diferentes confesiones religiosas dialogaban acerca de la Biblia y su mensaje para todos los tiempos. Los dos fuimos invitados a participar, él como un especialista en literatura oriental y yo como representante de la Iglesia Adventista. Era impresionante el conocimiento que tenía él de las lenguas y de la literatura de todos los países orientales. Al terminar el diálogo en la televisión, me abordó y me preguntó si yo creía sinceramente en la Biblia. Yo le afirmé mi fe en ella y le conté cómo la Biblia había cambiado mi vida. Él reconoció que en asuntos de fe, no creía que la Biblia fuera la palabra de Dios. Luego me dijo: “Al menos veo que eres más feliz que yo que no tengo fe en la Biblia, a mí no me ha ayudado a creer”. El problema de este caballero era que leía la Biblia como una obra de literatura, como un compendio de la sabiduría hebrea, pero no la aceptaba como la palabra de Dios para su vida.

Para que el poder de la Biblia sea evidente, “es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan” (Hebreos 11:6). La lectura y obediencia a los preceptos de las Sagradas Escrituras otorga muchos beneficios a aquellos que la leen con fe. A continuación veamos los beneficios que trae a aquél que lee la Biblia, la interpreta correctamente y lo hace con el debido espíritu de fe y obediencia.



JUSTINIAN CREATIVE GROUP

BENEFICIOS EXISTENCIALES DE LA LECTURA DE LA BIBLIA

El ser humano a lo largo de la historia, ha luchado por contestar las tres preguntas clásicas de la existencia: “¿Quién soy?”, “¿de dónde vengo?” y ¿a dónde voy? La Biblia como ningún otro libro ofrece una clara respuesta a estos y otros interrogantes que nos plantea el diario vivir.

Beneficios del pasado. Se ha demostrado vez tras vez que los registros de la Biblia son confiables, la información que proporcionan ha sido verificada por otras fuentes y por diversos hallazgos arqueológicos. La Biblia, aunque no es un libro propiamente de historia, nos relata en forma asombrosa y fidedigna la forma como se ha desarrollado la humanidad a través de los siglos. Nos habla de nuestros orígenes, del propósito de Dios al crearnos, de la causa del dolor y el sufrimiento en el mundo. Hay muchos otros registros antiguos que relatan lo mismo pero mezclados con fábula y fantasía. Las Escrituras son el registro fidedigno de la intervención divina en la historia humana. Nos dan la seguridad de que nuestra vida no va a la deriva si somos guiados por sus principios y por su providencia divina. Nos dan un sentido de pertenencia y seguridad el saber que el Dios en quien hemos creído es poderoso y que “él nos guiará aun más allá de la muerte” (Salmo 48:14). Esto responde a la pregunta existencial: “¿De dónde vengo?”

Beneficios en el presente. El Dios que revelan las Escrituras es un Dios vivo, no es un Ser hecho conforme a nuestra imagen. El Dios de la Biblia es un Ser en el que podemos confiar, no es un dios remoto, indiferente ante nuestros problemas, sino que es un Padre al que podemos acercarnos “confiadamente” y saber que en él hallaremos ayuda “para el oportuno socorro” (Hebreos 4:16). Además nos asegura que tenemos un “mediador” (1 Timoteo 2:5), que vive “siempre para interceder” por nosotros (Hebreos 7:25). Cuán alentador y reconfortante es poder acercarse al “trono de la gracia”, a la Majestad de los Cielos, que es a la vez nuestro amante Padre Celestial, y poner toda nuestra “ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado” de nosotros (Hebreos 4:16; 1 Pedro 5:7). Eso es lo que hace que el cristiano pueda afrontar con mayor aplomo y sin desmayar las cargas diarias de la vida.

En las Escrituras se nos ordena amar a Dios y a nuestro prójimo (S. Mateo 22:36-40), esto implica el desarrollo de todas las capacidades físicas, mentales y espirituales que tenemos para servir a Dios y al prójimo. Esto presenta el desafío más grande que hemos de enfrentar a lo largo de nuestra vida: reflejar el carácter y proclamar las virtudes de “aquél que nos llamó de las tinieblas a su luz admirable” (1 Pedro 2:9). Al mismo tiempo, esto es lo que le da significado y razón a nuestra vida, lo cual contesta la pregunta existencial: “¿Por qué estamos aquí?”

Beneficios para el futuro. Otro de los beneficios de las Escrituras es que nos provee de una perspectiva del futuro como ningún otro libro. En ellas se revela el futuro del mundo, con una exactitud sorprendente (Daniel 2; 7; 8; Apocalipsis 12-14). También se describe el plan divino para restaurar la raza humana a su estado original. “Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hom-

bre, son las que Dios ha preparado para los que le aman” (1 Corintios 2:9). Cuando los ánimos estén caídos y la esperanza apagada, cuando el alma se sienta desfallecer, no hay nada mejor que levantar en alto la mirada y extenderla hacia el futuro y meditar en ese mundo donde no habrá “muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor” (Apocalipsis 21:4). Las promesas de las Escrituras generan nuevas energías para proseguir con valor y entusiasmo y esperar el momento glorioso cuando nuestro Señor Jesucristo venga por nosotros para llevarnos a morar con él por toda la eternidad (S. Juan 14:1-3). Esto, además de darnos consuelo y esperanza, responde a la pregunta existencial “¿a dónde voy?” Pero hay además otros beneficios que podemos obtener al leer las Escrituras.

BENEFICIOS PERSONALES DE LA LECTURA DE LA BIBLIA

Beneficios físicos. Aunque la Biblia no es un tratado médico o un manual para la salud, se encuentran en ella principios que si se ponen en práctica, ayudarán a mantener buena salud en los que los practiquen. Sólo por mencionar algunos aspectos: habla de la mejor dieta para prevenir enfermedades y mantener buena salud (Génesis 1:29; Levítico 11; 7:23-27), de principios sanitarios (Levítico 12-15), del trabajo (Proverbios 6:6-11), del descanso (Éxodo 20:8-11), de la temperancia (Proverbios 23:29-35; Eclesiastés 10:17), si practicamos estos principios tendremos menos problemas con el colesterol, el cáncer, los infartos, las tensiones y otros padecimientos ligados al estilo de vida.

Beneficios mentales. Aunque la Biblia no es un tratado de psicología ni psiquiatría, en ella se encuentran principios que proporcionan salud mental al alma. En ella se nos invita a desarrollar el fruto del Espíritu (Gálatas 5:22, 23), a cultivar los buenos sentimientos (a amar, a desear el bien, a estar felices), así como a evitar aquellos sentimientos negativos que destruyen la salud mental (a no guardar rencor, a no odiar, a no vengarse, a evitar la codicia y los celos).

El cristiano se ha distinguido porque en medio de las dificultades y problemas, ante el hostigamiento y la burla, mantiene un espíritu sereno, que puede amar “a sus enemigos” y bendecir “a los que os maldicen” y orar por los que los “ultrajan y... persiguen” (S. Mateo 5:44). Cuando se integran al alma los divinos principios de la Santa Palabra, el poder de Dios se manifiesta en la vida del cristiano.

Beneficios sociales. Ningún otro libro ha tenido tanta influencia sobre el mundo como la Biblia. Muchas de las constituciones y leyes de los países tienen como fundamento la ley moral de los Diez Mandamientos y otros principios derivados de la Biblia. La justicia social, el cuidado de los pobres, el trato justo al trabajador, las buenas relaciones sociales y muchos otros principios, han producido un efecto transformador en la sociedad en general, y también han tenido su impacto en forma personal, porque “cuando los caminos del hombre son agradables a Jehová, aun a sus enemigos hace estar en paz con él” (Proverbios 16:7).

Beneficios espirituales. Aunque todos los otros beneficios mencionados son buenos y suficientes para demostrar el

valor de las Sagradas Escrituras, el más grande de todos es el que tiene que ver con la vida espiritual del ser humano. La Biblia fue inspirada por Dios y es “útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra” (2 Timoteo 3:16-17).

Es en este terreno donde es más evidente el beneficio de las Escrituras. Yo he visto hombres que estaban hundidos en los vicios, la degradación y el pecado, eran una carga y un problema para la sociedad, incapaces de hacer algo bueno. Cuando aceptaron la Palabra de Dios en sus vidas, fueron transformados en personas trabajadoras, honestas y puras. He sido testigo del cambio de miles de personas que andaban sin rumbo ni propósito en la vida, y que al conocer el mensaje de la Biblia, se levantaron de la mediocridad para ser una bendición para sus familias y la sociedad. He visto personas que en la oscuridad del analfabetismo y la ignorancia fueron inspiradas por este Santo Libro a educarse y prepararse para servir y llegar a ser fuentes de bendición para sus prójimos.

Al ponerse en contacto con las Sagradas Escrituras, la mente se pone en contacto con el poder que creó el universo y el átomo. Por eso el Señor Jesucristo nos ordena: “Escudriñad las Escrituras; porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí” (S. Juan 5:39). Al contemplar a Jesús a través de la lectura cuidadosa y reverente de la Santa Biblia, “somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor” (2 Corintios 3:18).

Yo le animo a que estudie la Biblia todos los días, que con fe y humildad trate de encontrar la voluntad de Dios para su vida. Estoy seguro que esta experiencia transformará su vida, y no solamente hallará salud, gozo y paz para su vida, sino que al final tendrá también la vida eterna. 📖



• El autor es redactor de EL CENTINELA.



hablando CON EL DOCTOR

Preguntas y respuestas sobre temas de salud y prevención

CONTESTA EL DR. LEONARDO C. ORTIZ

P Doctor, mi esposo, de 55 años de edad, dejó de fumar cigarrillos y ahora fuma puros. Según él, los tabacos no solamente están de moda sino que no son tan malos para los pulmones como lo son los cigarrillos. De todas maneras yo me preocupo y quisiera que él no fumara más. ¿Podría usted comentar sobre esto?

R Antes se sabía que los puros producían un riesgo doble de sufrir de cáncer del pulmón en los fumadores. Los nuevos estudios revelan que en realidad el riesgo de cáncer pulmonar entre quienes fuman tabacos, es cinco veces mayor que entre los no fumadores, y es peor si inhalan el humo. Además, los riesgos adicionales de cáncer del labio, de la faringe, y de otras partes del cuerpo, se añaden al riesgo del cáncer del pulmón. Los problemas adicionales de riesgo en el aparato vascular también están presentes en el fumador de puros, de modo que una persona estará ganando mucho y perdiendo poco si no fuma.

P A mi mamá, de 68 años, le diagnosticaron un ataque pasajero de isquemia cerebral y según dijo el doctor, fue algo muy leve; la presión sanguínea estaba bastante bien, pero nos dijo que ella debía tomar tres medicinas distintas y esto es algo nuevo para nosotros, especialmente para ella que nunca ha tomado medicinas. Se las estoy dando, pero esto me preocupa, pues a lo mejor el médico le ha prescrito mucha medicina, por eso quiero que me comente sobre esto.

R Ese incidente leve de isquemia cerebral que usted menciona, es también conocido como “Amaurosis fugax”, y representa un miniatque cerebral. Es muy importante tratarlo porque en caso de un ataque cerebral masivo la recuperación es a largo plazo y con resultados pobres. El médico está previniendo que a su mamá se le dañe el cerebro; esto hay que evitarlo a toda costa, ya que el 30 por ciento de las personas con estos síntomas puede desarrollar un infarto cerebral masivo y quedar hemipléjicas. Le ruego sea puntual en ayudar y supervisar a su mamá en este tratamiento. 📖

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 Geriátrica, 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.

Una revista **El Centinela** **CAMBIÓ MI VIDA**

ABRÍ mis ojos aquella mañana, para encontrarme con la realidad de siempre:
Que mi padre estaba muerto.
Que yo tenía que crecer para vengarlo.
Que me sentía incapaz de hacerlo.
Que me encontraba atrapado en un círculo de amistades peligrosas e inconvenientes.
Que ya había participado en actos delictivos.
Me encontraba acostado de espaldas sobre aquellos cartones que separaban mi cuerpo del piso frío, mientras mis ojos recorrían los testigos mudos de nuestra desgracia y pobreza: el

techo de hojalata, viejo, oxidado y perforado, sostenido por horcones podridos y desvencijados; las paredes de barro polvorientas, englobadas como una mujer embarazada, descascaradas por el paso de los años y a punto de desplomarse en mil pedazos. Mi mente dibujó claramente aquella mañana cuando recibí la cruel noticia de que mi padre había sido la víctima de un tiroteo. Yo tenía tan sólo cinco años cuando ocurrió. Mi tía Carmen interrumpió mis juegos infantiles, me levantó en sus brazos y mirándome a los ojos me dijo: "Hijo, tu padre está gravemente herido, recibió cinco tiros de revólver". Entonces su voz se hizo débil para convertirse en llanto, y apretándome

*Un joven
desesperado
descubre
un nuevo
motivo
para vivir*

contra su pecho me bañó con las lágrimas de su dolor y desesperación, añadiendo: "son escasas las esperanzas de vida". Yo no podía entender nada en esos momentos, sólo los vi llorar a todos: mi hermana mayor, mi tía, mi madre; a mí me tocaría llorar después.

Los siguientes días me moví en medio de gente cuyos rostros se volvieron extraños, rostros sin sonrisas, sin alegría, demudados por el dolor y la impotencia. Les vi llegar cabizbajos del hospital, cargando sus sufrimientos, desesperanzados, abatidos, aplastados por un fardo de odio y deseos de venganza; a mí me pasaría lo mismo después, ahora sólo tenía cinco años.

El dolor de los mayores se grabó indeleblemente en mi mente aquella aciaga tarde. Los vi regresar casi arrastrando sus



EDGAR REDONDO RAMÍREZ

pies. Observé cómo se desplomaron uno a uno para llorar. Sólo mi tía se acercó para decirme: “eres huérfano, tu padre ha muerto”, y lloraron todos, pero yo no comprendía; lo entendería después y lloraría mucho también. Con la muerte de mi padre todo cambió en casa: Mamá se marchó a otro país para trabajar y poder sostener a sus cuatro hijos. Ahora necesitaba a mi padre y también a mi madre ausente.

Las necesidades comenzaron a golpearlos, todos los hermanos de mi padre se dedicaron a la bebida, mi abuelo perdió todo control de sí mismo y se fue perdiendo en el embrutecimiento del alcohol. Una tarde, mirándome a los ojos, me dijo: “Tú tienes que crecer para vengar a tu papá, debes matarlos a todos, yo te voy a comprar un revólver, así demostrarás que eres un macho”. Entonces apuró un largo e inmenso trago de la botella de ron que tenía en sus manos, pasó el dorso de la mano por su rostro y lloró, apretando sus dientes y crispando sus puños.

No olvidaré aquella mañana cuando vino uno de los amigos de mi padre, tomó su revólver y lo colocó en el cinto de mi pantaloncito, diciéndome: “Tú debes matar al desgraciado que mató a tu papá ¿entiendes?” El peso del revólver hizo caer mis pantalones hasta el suelo. Ahora ya entendía todo y comencé a llorar, a derramar lágrimas tardías, lágrimas de un ayer clavado en lo más profundo de mi ser.

Ya estaba sembrado el odio en mi corazón, y allí germinó y comenzó a crecer: odio a todo el mundo. Ahora una fuerza imperiosa me impulsaba a destruir todo a mi paso, ¿por qué debía sufrir solo? Todos tenían que sufrir, y yo haría lo posible para que así fuera. Comencé a deambular por las calles y allí encontré quien alimentara mis rencores. El corazón de un jovencito quedó al azar y se lo ganó la maldad. Me uní a una pandilla juve-

nil para sobrellevar mi desgracia, para acallar la voz de mi orfandad. Pero lo que aprendí fue a delinquir. Mi vacío más bien creció, se hizo más lúgubre mi soledad, más patente mi orfandad, y otro elemento vino a aumentar el desasosiego: la culpabilidad que comenzó a atenazar mi corazón hasta estrangularlo.

En medio de una de esas calurosas tardes tropicales, cuando la brisa se ausenta y los árboles semejan gigantes e inertes fantasmas, me encontraba en aquel rancho solitario luchando conmigo mismo. Un pensamiento atormentaba mi cerebro sin misericordia: “si no eres bueno, mejor muérete”.

Fui a la cocina, tomé un cuchillo en mi mano y entré en una de las habitaciones. Mi corazón estaba agitado, pero también lo estaba mi mente. Coloqué el cuchillo contra mi cuerpo y entonces

todo se convulsionó a mi alrededor. Me parecía tener la compañía de muchas personas; era como si en aquella habitación hubiese mil personas, todas señalándome, mirándome y gritándome, *hazlo, hazlo, muérete, eres malo, no mereces vivir, muérete*. Una angustia impresionante se apoderó de mí y en el momento que intentaba acabar con mi vida, observé la foto de mi padre en la vieja y desvencijada pared. Me levanté rápidamente, y temblando en medio de un mar de lágrimas, le dije: “No quiero ser malo, no quiero matar a nadie, no quiero ser como tú, ayúdame a cambiar o dame las fuerzas para morir”.

Entonces lloré hasta quedarme dormido. Varios días después, mientras deambulaba por las calles en compañía de los miembros de la pandilla, en el preciso momento en que hacíamos algunos planes, una anciana de cabellos blancos y mirada dulce se acercó a nosotros y extendiendo su mano dijo: “¿Alguno de ustedes quie-

re esta revista?” Hubo silencio por varios segundos, hasta que finalmente vino la reacción de los compañeros: risas y burlas. Sentí respeto por aquella anciana y para evitar que la siguiesen ultrajando tomé la revista de su mano, inmediatamente la doblé y la coloqué en uno de mis bolsillos. La ancianita sonrió y se marchó.

Fue esa tarde cuando la crisis retornó. Ahí estaba nuevamente frente a un terrible dilema: abandonar la perversidad, alejarme de aquel grupo, dejar de delinquir, o morirme. El cuchillo temblaba en mi mano. Traté de sentarme para luego dejar caer mi cuerpo sobre él, pero al sentarme sentí algo en mi bolsillo; era la revista de la ancianita. La saqué, la abrí y pude leer en su portada en letras grandes, EL CENTINELA. En la parte interna había un grabado inmenso: Jesús estaba sentado en la sala de un hogar y a su lado un hombre arrodillado. Este se veía agobiado y el Salvador le acariciaba la espalda con una de sus manos.

Entonces sentí el deseo de ser ese hombre; experimenté la profunda necesidad de sentir la mano de Jesús sobre mí; necesitaba su apoyo, necesitaba que me escuchara. El artículo se titulaba “Cómo gozar de paz interior”, y yo necesitaba paz, comprensión, ayuda, compañía, alguien que me rescatara del temor, de la cobardía, del mal y de la culpa.

Leí ávidamente el contenido que al finalizar decía: “Si quiere gozar de paz interior, invite a Jesús para que tome posesión de su corazón”. Fue en ese momento que le hablé a ese personaje por primera vez: “Jesús, sí existes, entra en mi corazón”. Él entró para salvar mi vida, me dio paz, y veintitrés años después, todavía está conmigo. Cambió mi vida radicalmente y me rescató de todos mis demonios. ¡Gracias a Dios por aquella revista!



• El autor es ministro y dirigente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Colombia.

Lo que aprendí de las lágrimas de mi padre

CUANDO era apenas un muchacho, me gustaban las aventuras: tomar las frutas del árbol del vecino, romper vidrios de puertas y ventanas, y tocar el timbre de las casas y correr. Un día mi padre me advirtió severamente y me dijo que me daría diez latigazos si volvía a hacer esas cosas.

Mi padre era un hombre muy estricto, y aunque no era cristiano, era moralista y le gustaba enseñar disciplina a sus hijos.

¿Por qué a veces hacemos cosas sin sentido que nos traen dolor? Nunca entendí por qué me gustaba hacer esas cosas. Un día, al llegar a casa, vi al vecino quejándose a mi padre por algunas cosas que yo había hecho. Vi el rostro de mi padre sonrojarse de vergüenza y, mientras se despedía del vecino, corrí al cuarto y me puse tres pantalones. Por lo menos así amortiguaría un poco el impacto de los latigazos.

Medía hora después mi padre me llamó. Fui a su encuentro temblando. Era consciente de que merecía el castigo y estaba dispuesto a aceptarlo sin llorar. Me había advertido y yo no había hecho caso.

Al llegar a su presencia, indudablemente se dio cuenta de que tenía varios pantalones, pero en lugar de mandarme que me los quitase, me abrazó y vi lágrimas en sus ojos, mientras me decía: "Hijo, yo no quiero castigarte, no me gusta. Me duele como si estuviera recibiendo yo mismo el castigo, pero ¿por qué no entiendes que no puedes continuar haciendo esas cosas? Eso solamente va a traerte problemas en el futuro".

Si mi padre me hubiera castigado, con certeza no estaría contando este incidente; lo habría olvidado como olvidé tantos otros castigos. Pero las lágrimas de mi padre fueron peores que cincuenta latigazos; su abrazo me dolió dentro del corazón y descubrí que no valía la pena continuar rompiendo vidrios.

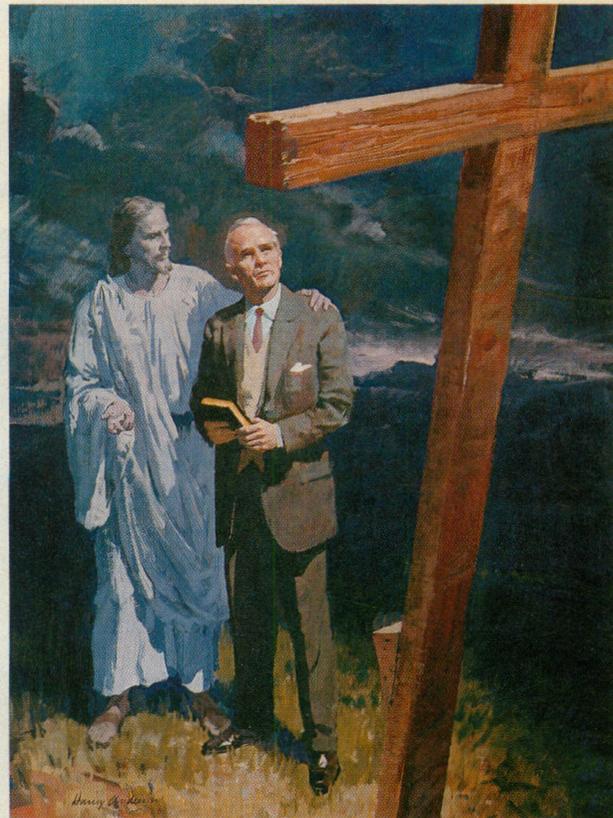
"Como el padre se compadece de los hijos, se compadece Jehová de los que le temen". ¿No es maravilloso? ¿Por qué estar triste, desesperado y cargando el complejo de culpa? Corre a los brazos de Jesús y dile: "Señor, perdón porque no derramaste por mí tan sólo lágrimas, derramaste sangre. Sinceramente, soy consciente de que no vale la pena continuar 'rompiendo vidrios'".



• El autor es evangelista internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día y reside en Brasilia, Brasil. Este fragmento fue tomado con permiso de su libro *A solas con Jesús*.

LEA EN EL PRÓXIMO NÚMERO

- **¿Está usted seguro de su salvación?**
- **Escapando a la obsesión por el trabajo**
- **Atrapado en el fondo del mar**



HARRY ANDERSON

GUÍA DE ESTUDIO DE

centinela

AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE

Cosas del amor, p. 2, 3

1. ¿Cómo se expresó el amor de Dios hacia los seres humanos? (S. Juan 3:16)
2. ¿En qué se demuestra que somos verdaderos seguidores de Jesús? (S. Juan 13:35).
3. ¿Con qué comparó Cristo el amor que debe sentir un hombre por su esposa? (Efesios 5:25).

Alivio para la angustia, p. 7

1. ¿En base a qué nos invita Jesús a vivir confiados? (S. Juan 14:1-3).

¿Por qué usted debe leer su Biblia?, p. 8-10

1. ¿Quién inspiró las Sagradas Escrituras? (2 Timoteo 3:16).
2. ¿A qué se compara la Santa Biblia? (Salmo 119:105).
3. ¿Por qué es importante estudiar la Biblia? (S. Juan 5:39).

Lo que aprendí de las lágrimas de mi padre, p. 13

1. ¿Qué nos dice la Biblia que debemos hacer cuando hacemos algo malo? (Proverbios 28:13; Isaías 1:18; 1 Juan 1:9-2:1).

ENTREVISTA

NOS encontramos con Martha Liliana Toro, la primera mujer colombiana que alcanza el privilegio de ser árbitro de la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) en Colombia.

Nació en La Dorada, Caldas, el 21 de julio de 1968; es hija de Blanca Pardo de Toro, miembro de la Iglesia Adventista, y Camilo Toro. Vive en Valledupar, donde se desempeña como profesora, pues es licenciada en Educación Física y Deportes. Martha Toro accedió a concedernos una entrevista para El Centinela.

ENOC IGLESIAS: *Gracias, Martha, por aceptar nuestra invitación.*

MARTHA TORO: Teniendo en cuenta su invitación, para mí es un gran honor que ustedes me hacen. Les doy las respuestas a sus interrogantes.

E.I.: *¿Cómo nació en usted el interés por el arbitraje de fútbol?*

M.T.: Todo empezó en el Colegio "Prudencia Daza", en el año 1982, cuando el profesor Siervo Saúl Quiñones decidió realizar los juegos intercurios. No tenía quien colaborara en el arbitraje, así que reunió a unas chicas y nos dijo que si no había "árbitras" no podría realizar los juegos intercurios. Yo, como jugaba baloncesto, deseaba participar en los intercurios y le dije: "Profesor, yo pito el partido". En el colegio colaboré desde séptimo hasta el undécimo grado; yo era árbitro y jugadora, pero al ingresar a la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia en Tunja, Boyacá, no me dejaron realizar las dos actividades; por consiguiente, me dediqué a jugar baloncesto; en ese mismo lapso de tiempo promovieron un curso de arbitraje de fútbol en Duitama, al cual ingresé.

E.I.: *¿Qué dificultades afrontó en su proceso de incorporación al arbitraje?*

M. T.: Las dificultades realmente fueron muchas, pero el éxito está en superarlas. Una de las más importantes era el ambiente "machista", y en ese entonces la gente no creía en mí. Cuando me tocaba dirigir un partido, muchos decían: "Nos va a pitar

Consejos de LA PRIMERA MUJER ÁRBITRO



una mujer; si tú pitas —me decían—, yo no juego". Yo les decía: "Bueno, si tú no quieres, no juegues; pero lo que te digo es que yo sí pito". Otra de las dificultades era decidirse a realizar las actividades; es lo más importante.

E.I.: *En un medio "machista" y en un deporte tan rudo como el fútbol, ¿qué placeres y sinsabores ha encontrado?*

M.T.: Los placeres en sí son muchos; en cada partido se aprende bastante y se logra una experiencia nueva, nuevos amigos. Los sinsabores son muy pocos, pero de todos modos sí he tenido problemas, especialmente cuando empecé. El primer partido que dirigí no lo pude terminar, pues todos los jugadores se reunieron, tomaron el balón y no quisieron seguir jugando, aduciendo que yo no sabía y

porque yo era mujer. Mas, sentí valor, y confiando en Dios los resultados se fueron logrando poco a poco.

E.I.: *¿De qué modo se prepara usted para ejercer su oficio arbitral?*

M.T.: La preparación es física, psicológica y teórica; en cuanto a la primera parte, o sea la física, tengo que entrenar todos los días; cuando no entreno en la mañana, salgo en las noches a trotar. La preparación psicológica: uno tiene que estar libre de tensiones, pensar en que se pueden ejecutar bien las acciones, y en cuanto a la teoría: hay que estudiar mucho las reglas del juego; no se puede tener dudas en ninguna jugada; tiene uno que saber y entender el reglamento. Estos aspectos van relacionados con el espiritual, porque yo creo en DIOS, quien es el que me da sabiduría para seguir adelante.

O DE FÚTBOL en Colombia

E.I.: *¿A qué atribuye el éxito obtenido hasta ahora?*

M.T.: Buena pregunta. ¿A qué atribuyo el éxito? Yo creo que hay muchos factores. En primer lugar, uno debe tener la mente positiva, uno tiene que pensar en que sí puede hacerlo; ahora bien, siempre me preparé para algún día dirigir un partido profesional aquí en Colombia, como finalmente lo he hecho; mas, honestamente no pensé que fuera tan trascendental el haber pasado a la historia como la primera mujer que dirige un partido de fútbol después de 52 años de profesionalismo en Colombia. El éxito se basa, pienso yo, en la responsabilidad, los sacrificios que he hecho y debo seguir haciendo; sin embargo, gracias a DIOS todo me ha salido bien.

E.I.: *¿Cree usted en DIOS? ¿Cómo le ha ayudado en su labor?*

M.T.: Como le había comentado anteriormente, creo en DIOS y él es quien me da la fortaleza para no desmayar y seguir adelante; creo que es el dueño de todas las cosas, de nosotros, y uno tiene que amarlo por encima de todo. Antes de mi labor, yo siempre me encomiendo al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo; cuando yo salgo a la cancha, le digo: Señor, ¡ven conmigo y ayúdame!

E.I.: *¿De qué manera se comportan con usted los compañeros árbitros y qué bromas le hacen?*

M.T.: Con mis compañeros, mi relación ha sido muy buena; ellos siempre colaboran, me estiman y me admiran; no tengo queja de ellos. A veces me hacen algunas bromas. Recuerdan el primer partido cuando yo dirigía con falda, pero la Comisión dijo que no se podía, ya que muchos árbitros dijeron que si yo utilizaba falda también ellos la debían utilizar.

E.I.: *¿Cuál es su próxima meta?*

M.T.: Hay muchas, pero la más importante es que si DIOS quiere, desearía estar en los Juegos Olímpicos del próximo año en Australia; toca esperar a que la FIFA me invite.*

E.I.: *¿Qué supremo propósito tiene en la vida?*

M.T.: Hay muchos, dependiendo del nivel en que se hable; por ejemplo, en el colegio: que mis estudiantes aprendan mucho y que yo pueda brindarles el apoyo necesario para que puedan triunfar en la vida; a nivel familiar, tener un esposo e hijos, lo que todavía no he logrado; a nivel espiritual, aceptar a DIOS como mi amigo personal.

E.I.: *Martha Liliana, parece que el fútbol es una forma de dar salida a la ira reprimida de mucha gente, y a las frustraciones. ¿Qué aconseja usted a los futbolistas, a los dirigentes, a los periodistas deportivos, al público seguidor y a los amantes de otros deportes?*

M.T.: En primer lugar, les aconsejo que crean en DIOS por sobre todas las cosas y en las cosas lindas que tiene la vida; que lo importante no es ganar, sino competir con honor y juego limpio; al público, que es muy difícil; le digo que deben ir al estadio a disfrutar el espectáculo, y si se pierde, tomarlo con mucha calma y decencia.

E.I.: *Gracias, Martha, por su colaboración. Le deseamos éxito en la docencia, en el deporte y en su vida espiritual.* 🙏

* Este artículo fue escrito en 1999.

• El autor es Vicerrector Académico y Secretario General de la Corporación Universitaria Adventista en Medellín, Colombia.

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: La Voz de la Esperanza,
P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053
EE.UU. de N. A.



centinela

DESEA SU FELICIDAD

Envíeme una suscripción de EL CENTINELA (12 números por año). Adjunto \$12.99* 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, 2001.

Envíe este cupón a EL CENTINELA,
P.O. Box 5353
Nampa, ID 83653-5353
EE. UU. de N.A.

El regalo que contribuirá a la formación del carácter de sus hijos...

Del libro de los libros seleccionamos para sus niños los relatos más cautivantes que jamás se hayan publicado

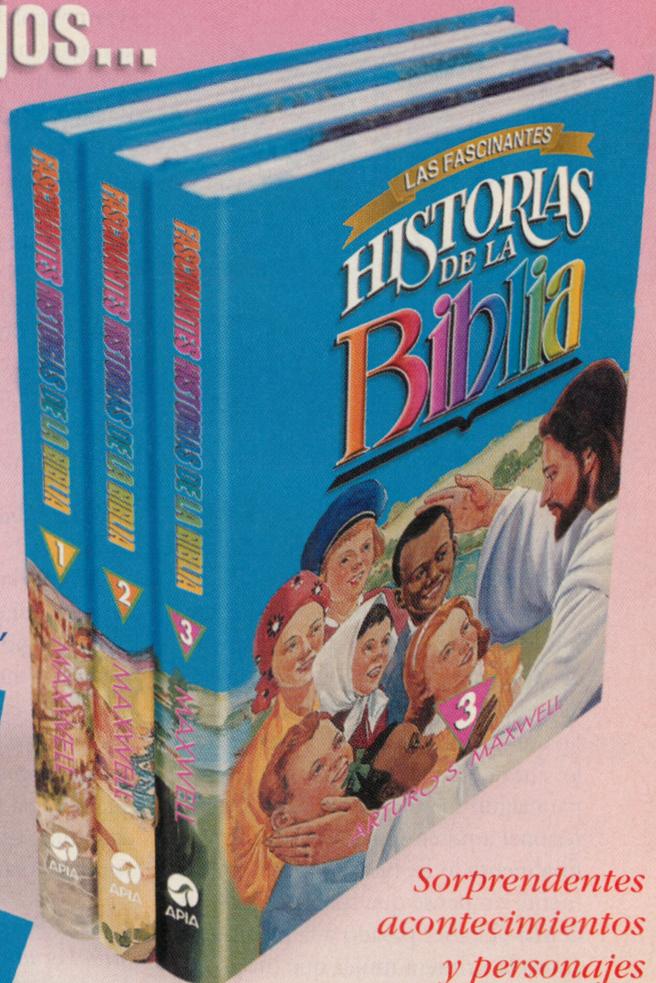
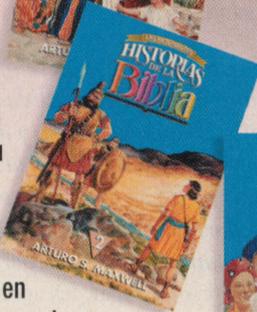
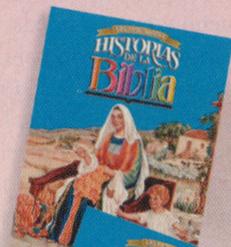
LAS FASCINANTES HISTORIAS DE LA Biblia

EJEMPLARES APEGADOS Estrictamente al relato bíblico, SIN AÑADIR FANTASÍAS ESPECTACULARES.

1 Cautivantes relatos acerca de la creación y el origen de la humanidad, y los grandes personajes que forjaron el mundo.

2 El cumplimiento de las hermosas promesas predichas a través del tiempo, permitiéndonos tener un marco de referencia para nuestros días.

3 Destino de nuestro planeta y la confianza en la esperanzadora promesa de un mundo nuevo donde reinen por la eternidad el bien, el amor y la justicia.



Sorprendentes acontecimientos y personajes expuestos en 3 TOMOS

CARACTERÍSTICAS DE EDICIÓN

AUTOR: ARTURO S. MAXWELL

MEDIDAS: 25.5 x 17.7 cms.

CUBIERTA: DURA

INTERIOR: IMPRESIÓN A TODO COLOR.

No. DE EJEMPLARES: 3 TOMOS

ILUSTRACIONES / IMPRESIÓN: COLOR

NARRATIVA DEL GÉNESIS HASTA EL APOCALIPSIS, EDITADA ESPECIALMENTE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

¡SUS HIJOS SE LO AGRADECERÁN TODA LA VIDA!

¡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:

FASCINANTES HISTORIAS DE LA BIBLIA



NOMBRE: _____

DIRECCIÓN: _____

CIUDAD: _____ APDO: _____

ESTADO: _____ CÓDIGO: _____

TELÉFONO: _____

ANTILLAS HOLANDEAS: 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, Medellín; 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.