

4 Salud total

Estrategias que pueden ayudarle a encontrar bienestar personal.



La medicina de Dios para la amargura

6 El concepto divino del perdón puede sanar su alma y su cuerpo.



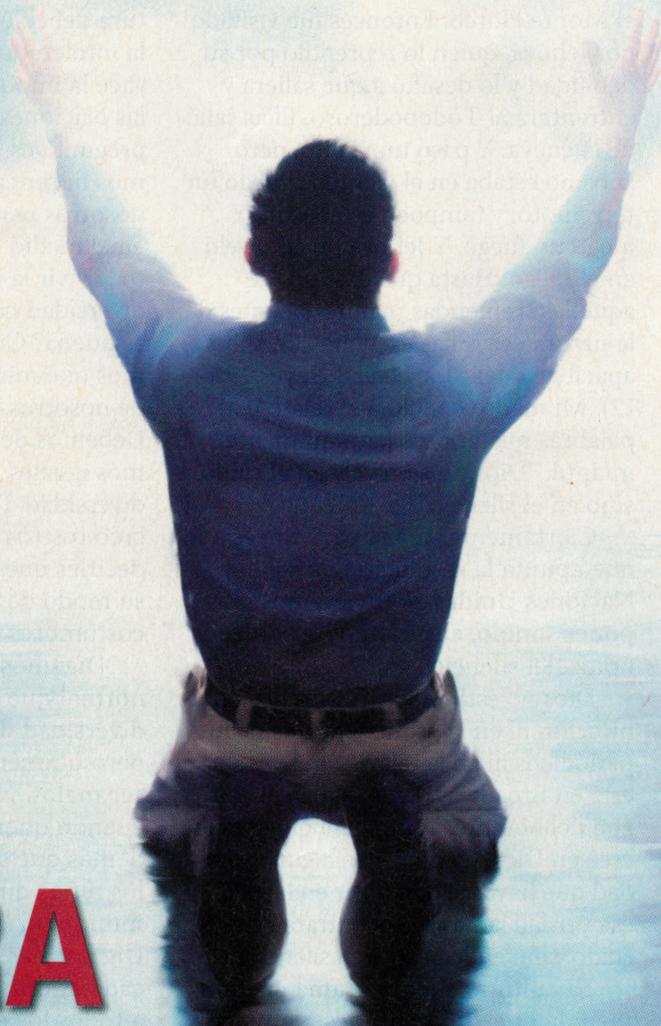
¿A quién se parecerá el anticristo?

11 Para librarse de los engaños del anticristo, no hay nada mejor que conocer bien a Cristo.



AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE

EL CENTINELA



¿PARA QUÉ ORAMOS?

Ver página 8.

2010: El año de la tolerancia

RICARDO BENTANCUR

La resolución de las Naciones Unidas para este año es tan escueta como significativa: "La Asamblea General decide proclamar 2010 el Año Internacional de Acercamiento de las Culturas; y recomienda que, en el transcurso del año, se organicen actividades apropiadas relativas al diálogo, la comprensión y la cooperación entre religiones y culturas en pro de la paz".

De niño, mi madre me leía una historia que quedó registrada para siempre en mi corazón: Cierta vez, un profeta de Dios llamado Elías huía de Jezabel, la mujer de un rey, malvada hasta los huesos. En la huida, el hombre de Dios se metió en una cueva en el Monte Horeb. Entonces fue visitado por Jehová, quien lo reprendió por su debilidad y lo desafió a que saliera y enfrentara al Todopoderoso. Elías salió de la cueva. Y pasó un viento, pero Dios no estaba en el viento. Y luego un terremoto; y tampoco estaba allí. Y luego un fuego. Y Jehová no se reveló en el fuego. Hasta que después de aquellas tremendas manifestaciones de la naturaleza, Elías escuchó "un silbo apacible y delicado" (ver 1 Reyes 19:1-12). Mi madre concluía el relato con palabras misteriosas para mi mente infantil: "Dios no se revela en el ruido sino en el silencio".

Ciertamente, si a la paz, que es a lo que apunta la resolución de las Naciones Unidas, le tuviéramos que poner sonido, elegiríamos las dulces notas del silencio.

Dios no está en los medios de comunicación ni en la primera página de los periódicos ni en la televisión. Dios no está en Broadway. Dios está en el corazón del hombre. Y aun para quien no cree en Dios, pero cree en alguna verdad que hay que descubrir en la vida, esa verdad jamás se encontrará en el ruido, sino en la búsqueda silenciosa.

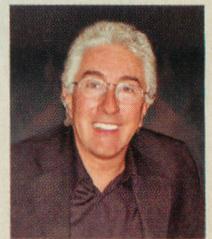
La cultura, que programa en gran medida nuestras actitudes, tampoco se forma en el ruido, sino en el silencio. La cultura nace en la familia. Se forja en el yunque del ejemplo anónimo y silencioso de cada persona. La cultura transmite valores y dona sentido a la vida de los hombres. La cultura es más que saber, más que conocimiento, más que desarrollo tec-

nológico. El saber no trae automáticamente paz y piedad: Ha ocurrido en la historia que hombres cultos que amaban a Brahms o a Goethe han sido capaces de organizar campos de exterminio.

Sabemos que la historia de la humanidad ha sido escenario de la cultura del colonialismo, del racismo, de la intolerancia, de la guerra. En esto yace la importancia de la resolución de las Naciones Unidas. La pregunta es: ¿Qué podríamos hacer cada uno de nosotros para transmitir en el medio en que nos toca vivir la idea de que la diversidad cultural y étnica es buena? Creo que tenemos que mirar a los que vienen detrás de nosotros. A nuestros hijos. Debemos decirles que no nos volvamos iguales negando la existencia de la diversidad. Debemos decirles que Dios creó rostros diferentes. Debemos decirles que cada persona expresa en su modo de vestir, en sus comidas y costumbres los valores de su cultura.

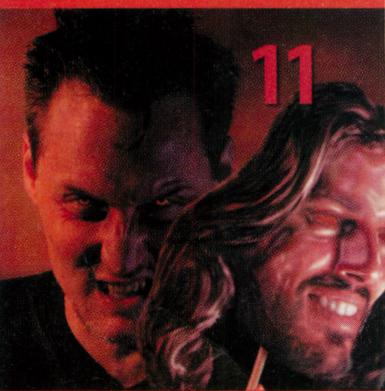
Digamos a nuestros hijos que es normal que en un primer momento la diversidad de los otros no nos guste, pero que ser diferentes no significa ser malos. Nos hacemos malos cuando queremos impedir a los demás que sean diferentes. Digamos a los niños que las diferencias hacen del mundo un lugar interesante para vivir. Digámosles que igualdad significa que cada uno tiene derecho a ser distinto a todos los demás.

Entonces, en el silencio y anonimato del hogar y nuestro ejemplo, estaremos forjando un hombre nuevo. Dios se estará revelando. Y estaremos ayudando a cumplir la resolución de las Naciones Unidas para este año.



EN ESTE NÚMERO

- 4 SALUD TOTAL
- 6 LA MEDICINA DE DIOS PARA LA AMARGURA
- 8 ¿PARA QUÉ ORAMOS?
- 11 ¿A QUIÉN SE PARECERÁ EL ANTICRISTO?



El autor es editor asociado de *El Centinela*.

señales

DE LOS TIEMPOS

Al Servicio de la Familia, la Salud y la Fe

Año 114 — N°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.

Gerente General

Lic. Dale Galusha

Director

Dr. Miguel A. Valdivia

Redactor

Dr. Ricardo Bentancur

Diagramador

Steve Lanto

Asistente Editorial

Dra. Diane de Aguirre

Director de Promoción

Lic. Carlos Camacho

Circulación

Warren Riter

Interamérica

Dr. Pablo Perla

Secretaría Editorial

Karen Carrillo

CORRESPONSALES:

Canadá

Héctor Jurado

Estados Unidos

Juan Acosta, Eradio Alonso, Eddie Canales, Ramón Canals, Ernesto Castillo, Jorge Mayer, Carmelo Mercado, Dionisio Olivo, Rubén Ramos, Jorge Soria.

Puerto Rico

Joel Almaguel, Pedro Canales, Héctor Matías, José A. Rodríguez, David Rodríguez.

Suscripción anual, dólares 12,99. Número suelto, US\$1,50. Agregar cuatro dólares para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU.

Para 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 teléfono 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: © SERMONVIEW.COM

www.pacificpress.com

Copyright © 2010, by
Pacific Press® Publishing Association



Más de 1.000 millones de personas pasan hambre

ISTOCKPHOTO.COM

Es la primera vez en la historia que se registra esta cifra, según indicó el Programa Mundial de Alimentos (PMA). En una rueda de prensa celebrada en Londres, la directora del PMA, Josette Sheeran, cifró la cantidad de hambrientos en 1.020 millones, y alertó que el flujo de ayuda humanitaria se sitúa actualmente en “un mínimo histórico”.

“Este año tenemos más personas hambrientas que nunca”, señaló Sheeran. Dijo además que “muchas personas se despiertan en todo el mundo y no cuentan ni con una taza de comida”.

Según esta dama, la responsable del organismo humanitario de la ONU, esa situación constituye una “receta para el desastre, y resulta crítica para la paz, seguridad y estabilidad en muchos lugares del mundo”—observa.com.uy

Hallan muro de 3.700 años en Jerusalén

Un grupo de arqueólogos descubrió un muro que fue construido hace 3.700 años, considerado el ejemplo más antiguo de fortificación masiva hallado en Jerusalén. El anuncio fue hecho en septiembre por la Autoridad Israelí

de Antigüedades. El muro, de ocho metros de altura, parece haber formado parte de un pasaje protegido, construido por los antiguos cananeos, desde una fortaleza sobre una colina hasta un manantial cercano, que era la única fuente de agua de la ciudad. Es el primer ejemplo de una construcción grande anterior a la época de Herodes, el gobernante que ordenó proyectos monumentales hace 2.000 años. “Esto demuestra que durante la Edad de Bronce, Jerusalén tenía una población poderosa capaz de ejecutar proyectos complejos de edificación”, dijo Ronny Reich, director de la excavación y profesor de arqueología en la Universidad de Haifa.

El muro data del siglo XVII a.C., cuando Jerusalén era un pequeño enclave fortificado controlado por los cananeos, uno de los pueblos que según la Biblia vivían en la Tierra Santa antes de la conquista hebrea. “El muro es enorme y sobrevivió 3.700 años, que incluso para nosotros es mucho tiempo”, dijo Reich. Agregó que las restricciones presupuestarias vinculadas con la crisis financiera mundial han puesto fin a la excavación, al menos por ahora—www.elpais.com.uy

“Una revelación divina”

Más de un centenar de pasajeros y tripulantes de un avión de la empresa Aeroméxico que volaba de Cancún a Ciudad de México vivieron en septiembre, 2009, una gran tensión, angustia y confusión, cuando un grupo de hombres secuestró la aeronave y amenazó con hacerla explotar. Pero la pesadilla terminó sin violencia, con una intervención policiaca en la que fueron arrestados varios sospechosos. Finalmente se informó que el único secuestrador era un ciudadano boliviano que dijo haber sido motivado por “una revelación divina”.

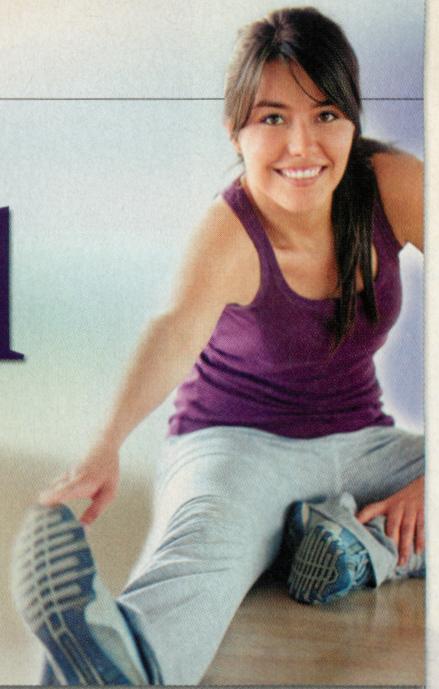
Según Juan Molinar Horcasitas, ministro de comunicaciones y transportes de México, “los secuestradores —en un principio no se sabía si era uno o varios— nunca pudieron entrar a la cabina ni comprometieron la seguridad del aparato”. El ministro aseguró que los sistemas de seguridad del aeropuerto de Cancún funcionaron de manera adecuada.

En una rueda de prensa, el secretario de Seguridad Pública Federal, Genaro García Luna, confirmó que el secuestrador era un pastor boliviano llamado José Marc Flores Pereira. Nació en 1965 en Santa Cruz, donde había estado preso. El hombre vive en México desde hace 17 años, “y es adicto al alcohol y a las drogas”, según el funcionario. El secuestrador, que llevaba una Biblia, dijo a las autoridades que actuó “por una inspiración divina, pues había tenido una revelación de que México estaba ante un peligro, ante un terremoto”. Además, dijo que como ayer era el día 9 del mes 9 del año 09, eso representaba el 999, o mirado al revés 666, una referencia al anticristo —www.yahoo.com.

Salud total

Una nueva definición de la salud propone que es vital el equilibrio de todas las áreas de nuestro ser.

ANDREW CATE



El término *total* apunta al equilibrio constante de las cuatro áreas de la salud: física, mental, espiritual y social. Estas cuatro áreas esenciales de la salud pueden compararse con un rompecabezas, donde todas las partes deben reunirse para que aparezca todo el cuadro.

Pero mientras el concepto de una vida equilibrada suena bien en teoría, en la práctica la cuestión es más compleja y difícil. Con las constantes demandas de trabajo, familia, amigos y otros compromisos, no hay mucho tiempo para detenerse y concentrarse en la dirección que está tomando la vida. ¿Está usted descuidando su salud física, concentrándose únicamente en su vida social; o el trabajo y la familia ocupan el tiempo que necesita para la oración o la meditación?

Tendemos a pensar en las cuatro diferentes áreas de nuestro ser como compartimientos separados; sin embargo, nuestro bienestar depende de su interconexión dinámica. En lugar de tratar de desarmar las cosas para analizarlas en forma aislada, es necesario considerar el concepto de *salud integral*.

Todos los aspectos de su cuerpo, incluyendo sus órganos internos y los sistemas de órganos, sus pensamientos y emociones, la energía y la espiritualidad, están interconectados. Sus pensamientos y creencias afectan su comportamiento, y en última instancia su salud. Vivir en armonía con sus valores y creencias puede generar energía y bienestar, mientras que las emociones reprimidas pueden desencadenar la enfermedad.

Separar y reducir su vida espiritual a un tiempo específico para adorar u orar, en vez de integrarla al diario vivir, también puede llevar a problemas de salud.

¿Alguna vez se ha puesto a pensar respecto de lo que es más importante en su vida, y cuán cerca

está de alcanzar su verdadero potencial? Pues bien, puede que usted ahora mismo se esté preguntando exactamente cómo lograr un mayor equilibrio en su vida y cosechar sus consecuentes beneficios.

A continuación presentamos una lista de cuatro estrategias claves que funcionan conjuntamente, para que usted alcance un mayor equilibrio en su bienestar físico, espiritual, mental y social.

1 Establezca metas personales. Para sacar el máximo partido de su vida, usted necesita dirección, así que las metas son valiosas, porque actúan como señales. El valor de establecer metas va más allá de una simple carrera. Los objetivos ayudan a saber a dónde se quiere llegar en todos los aspectos de la vida.

Una estrategia de eficacia probada es la de escribir dos o tres cosas importantes y específicas que le gustaría hacer o lograr en cada una de las áreas de la salud —física, espiritual, mental y social— a corto plazo; es decir, en los próximos doce meses. Usted podría decidir perder tres kilogramos, aprender tres nuevas técnicas para controlar el estrés, pasar más tiempo en oración, o ir de vacaciones con su familia.

Cuando haya completado su lista de metas, escriba una lista de acciones, con los varios pasos que dará para lograr estos objetivos. Esto podría incluir tareas como inscribirse en un gimnasio, visitar una biblioteca para leer libros sobre cómo controlar el estrés, reducir el tiempo de ver televisión, o ponerse en contacto con un agente de viajes. Revisar estas dos listas todos los días le recordará qué es importante para usted, lo que quiere hacer con su vida y lo que podría hacer ese día para alcanzar sus metas.

Por último, trate de disfrutar cada paso que da en aras de llegar al objetivo final.

2 Haga ejercicio regularmente. Un componente importante para alcanzar el equilibrio es hacer del ejercicio físico una prioridad, y luego permanecer comprometido con esa práctica. Muchas enfermedades comunes tienen como causa la inactividad, que es tan perjudicial para la salud como el tabaquismo, el colesterol elevado y la presión arterial alta. La actividad física regular es lo más cercano a la "fuente de la juventud".

En general, el ejercicio físico aumenta su agudeza mental y su resistencia física, y mejora su calidad de vida. Un cuerpo energizado lo ayudará a tener una visión más positiva de la vida, además de que usted se verá y se sentirá mejor. Por otra parte, el ejercicio reduce el riesgo de enfermedad. Algunos de los beneficios específicos de la actividad física regular son los siguientes: Ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebro vasculares, la diabetes, la osteoporosis y diversos tipos de cáncer. El ejercicio regular también puede ayudarlo a dormir mejor y a tener un cuerpo más ágil, para no padecer las típicas lesiones que se producen por caídas accidentales. Además, el ejercicio lo aleja de la depresión.

3 Alimente su cuerpo. Una dieta saludable puede aumentar significativamente su nivel de energía, mejorar su bienestar general y prevenir la enfermedad. Las siguientes son algunas de las estrategias de alimentación más importantes:

Disminuya su consumo de grasa. Si usted come carne, quite la grasa de la carne y la piel de las aves de corral; utilice productos lácteos de bajo contenido graso, reduzca el aceite para cocinar y preparar ensaladas, y reduzca o elimine la margarina que le pone al pan. Para sustituir la carne con alimentos bajos en grasa, usted puede comer frijoles, guisantes, lentejas, tofú y nueces o semillas.

Coma más frutas y verduras. Las frutas y las verduras son ricas en nutrientes y en fibra, y casi no tienen grasa (con excepción del aguacate y las aceitunas). Coma diariamente dos o tres porciones de frutas frescas, ya sea en su cereal de desayuno, como merienda o como postre. Usted también debería tratar de comer tres o cuatro porciones de verduras cada día, en ensaladas, sopas, emparedados y comidas principales.

Elija meriendas más saludables Definitivamente es mejor evitar comer entre comidas. Sin embargo, si usted come un bocado, seleccione algo con bajo contenido graso, sin azúcar y con mucha fibra. Por ejemplo, puede comer frutas, pan integral, cereales, yogures y batidos de leche de soja.

Limite las golosinas. Evite comer alimentos sin valor nutritivo como los dulces de chocolate, papas fritas y rosquillas. Una vez por semana está

bien, pero no todos los días. Además, disfrute estas golosinas en porciones muy pequeñas.

Disfrute un desayuno saludable. Asegúrese de tomar un desayuno saludable todos los días. Esto reduce la posibilidad de ingerir golosinas durante el día, y mejorará su rendimiento mental y su resistencia física durante toda la jornada.

Evite el alcohol. Muchas personas desconocen que las bebidas alcohólicas pueden sumarle más kilos al cuerpo. Las calorías consumidas con alcohol se convierten en una fuente de combustible importante para su cuerpo, lo cual significa que los alimentos que se consumen con alcohol no están siendo usados sino almacenados como grasa.

Beba mucha agua. El agua ayuda a transportar los nutrientes vitales, regula la temperatura corporal, facilita la digestión, mantiene las articulaciones flexibles, purifica el cuerpo y mantiene la piel sana y joven.

4 Construya una casa espiritual. Los seres humanos tenemos necesidad de adorar, de dar gracias y rendir homenaje a Dios. Cuanto mayor es su falta de espiritualidad, mayor será su necesidad de aferrarse a las cosas materiales para llenar esa sensación de vacío y futilidad.

La falta de fe también está vinculada a la mala salud. Los estudios han demostrado que las personas religiosas experimentan una gama amplia de beneficios que ayudan a prevenir las enfermedades y a promover el bienestar integral. Hay poder en la oración y en la práctica de las creencias religiosas.

La religión proporciona una red social por medio de la cual usted es capaz de pasar tiempo con personas que comparten sus mismos valores y creencias. La religión también le da un sistema de normas y lo anima a practicarlas. Familiarícese con los valores y normas de su religión y haga lo posible por seguirlos en su vida.

Cuando uno vive en armonía con sus creencias, siente paz y felicidad, y esto es una influencia positiva en su funcionamiento físico. Dé generosamente a los que tienen menos, ore y cuide de quienes tienen necesidades, y comparta las alegrías y las tristezas de las personas más importantes en su vida.

Busque personas que enriquezcan su vida y contribuyan a que usted se sienta bien y plenamente satisfecho.

Aspire a propiciar el éxito de otros, y trate de alimentar la autoestima de toda persona que encuentre. Aprenda de otros; y aunque no esté de acuerdo con ellos, trate de entender por qué creen y actúan de manera diferente que usted. Trate de comprender antes de criticar.

El autor es un experto en salud y aptitud física y escribe desde Sídney, Australia.

La medicina de Dios para la amargura

ARIEL ORTIZ PÉREZ

El concepto divino del perdón puede sanar su alma y su cuerpo.

Todos sabemos que no existe nada más desagradable que lo amargo. Algunos recordamos todavía aquellas hierbas amargas que de niño tomábamos por consejo de la abuela, y que resultaban tan curativas. Hoy día, a los medicamentos amargos les agregan sabores agradables para mejorar el sabor, sobre todo si es para los niños.

La amargura está relacionada siempre con algo desagradable. Por eso, es muy probable que hayamos escuchado expresiones como: “Me has amargado la vida”, u “hoy pasé un día amargo”. En Sudamérica, para referirse a una persona agria y sin gracia, se suele decir: “Más triste que mate amargo [una infusión de hierbas a la que también se le puede agregar azúcar]”.

En realidad, la amargura es una especie de enfermedad con síntomas y consecuencias que afectan nuestra salud física, emocional y espiritual.

Entonces es conveniente que nos preguntemos: ¿En qué consiste la amargura y cómo puedo saber que la padezco?

Ponga al descubierto la raíz de la amargura

La Biblia nos advierte acerca del problema de la amargura en los seres humanos: “Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados” (Hebreos 12:15).

¿Por qué se compara la amargura con una raíz? Porque está por debajo de la superficie. Porque está en el corazón; y las miradas, las palabras y los gestos

la revelan. Porque a pesar de que nos maquilemos o nos bronceemos o nos pongamos una careta, si no arrancamos esa raíz amarga de nuestra alma todo nuestro rostro y nuestro ser destilará hiel. Entonces, todo el ambiente se contaminará.

Al igual que una planta, la amargura comienza a germinar como una semilla en el interior de nuestra mente. Cuando hemos sido heridos, la reacción natural es el enojo o la ira. Y un enojo no resuelto engendra amargura. Es un zumo de veneno que se va guardando en el corazón. El “amargo” piensa una y otra vez en la ofensa, día tras día. La amargura crece sobre el terreno de una ofensa que no ha sido procesada abiertamente.

No permita que la amargura termine dando frutos

Con el paso del tiempo, la amargura comienza a dejar su marca en el carácter y en el rostro de la persona que no ha sacado esa raíz. Por eso, con sabiduría, un viejo refrán dice: “Después de los cuarenta, cada uno es responsable de su cara”.

Antes de que pueda darse cuenta, la persona amargada termina dedicándose día y noche a culpar por su condición a quienes le han causado ese sentimiento. De ahí que uno de los frutos más tristes de la amargura sea la soledad. La persona amargada no solo arruina su vida sino también a los demás. Culpa a los otros de sus males y contamina el ambiente. Por eso Pablo dice que por la amargura “muchos son contaminados”. Así, en menos tiempo de lo que imagina, el “amargado” termina solo. Nadie quiere ser contaminado con “malas ondas”.

Por otra parte, el lado más trágico de la amargura es su carácter hereditario. Se transmite a los hijos y otros seres queridos. La amargura es un virus ciertamente contagioso que se propaga con facilidad entre los miembros de la familia.

La solución de Dios a los males de la amargura

En Efesios 4:26, el apóstol Pablo nos habla de la actitud que debiéramos tener hacia la amargura: "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo". Esto quiere decir que usted no debe complacer el enojo. Evite irse a dormir enojado y despertarse enojado. Pablo aconseja: "Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:31, 32).

Aquí está el secreto para sanar la amargura: Es necesario que perdonemos completamente a la persona que nos ha hecho daño. Algunas personas piensan: "Eso no es justo. Las personas que me ofendieron merecen mi ira". Pero el problema es que ni usted ni yo sabemos cómo castigarlas apropiadamente. El Señor dice: "Mía es la venganza, yo daré el pago" (Hebreos 10:30).

Es posible que perdonar sea muy difícil, pero el Calvario fue peor. Cristo sufrió para perdonarnos.

Y su sacrificio de amor exhaló una dulce fragancia que tiene el poder de neutralizar todo resentimiento y raíz de amargura. Usted llega a ser bondadoso, compasivo y perdonador porque ya Cristo lo hizo por usted. Esta es la razón que presenta el apóstol para que lleguemos a seguir el ejemplo de Cristo: "Perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:32).

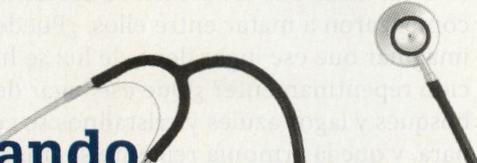
Dios puede dulcificar su amargura

Después de que el pueblo de Israel cruzó el Mar Rojo, caminó tres días por el desierto sin hallar agua. Hasta que llegó a un sitio que llamaron Mara, porque las aguas de aquel lugar eran amargas (ver Éxodo 15:22-27).

Allí, el pueblo murmuró y se quejó, pero el Señor le dijo a Moisés que echara un árbol sobre el agua; y la corriente se tornó dulce. De modo que el pueblo pudo beber aquel líquido vital. Luego de este asombroso milagro, Dios dirigió al pueblo hasta un sitio llamado Elim. Se dice que aquel lugar tenía abundante agua fresca, y estaba rodeado de hermosas palmeras. Allí el pueblo reposó de su viaje.

Hoy, el Señor puede sacarnos de Mara y llevarnos a Elim, para que probemos las dulces aguas de su perdón divino (ver Apocalipsis 22:17). De esta forma disfrutaremos de la paz que proviene de recibir su amor y su bondad en nuestros corazones. Permitámosle que sane las aguas de nuestra amargura.

El autor escribe desde Santo Domingo, República Dominicana.



Hablando con el Doctor

Preguntas y respuestas sobre temas de salud y prevención

CONTESTA EL DR. LEONARDO C. ORTIZ

P Doctor, por favor deme su opinión. Durante algún tiempo, especialmente cuando me expongo al sol, mis mejillas se ponen coloradas, y a veces la frente y la nariz se me ponen rojas como si tuviera catarro. El problema es que mi piel se mantiene roja por mucho tiempo. No sé qué hacer; he usado muchas cremas y no me ayudan. Gracias.

R Cuando la piel de la cara se mantiene roja, generalmente responde a un patrón común. Se empeora con el sol, con el uso de sustancias que contengan alcohol o perfumes, el calor, las bebidas calientes como el chocolate o ciertas comidas y condimentos. El estrés y el desasosiego emocional también contribuyen al problema.

El enrojecimiento ocurre en las mejillas o cachetes, la nariz, el mentón y a veces en la frente. Cuando ocurre en hombres y el problema es crónico, les torna la nariz grande y grotesca.

En ocasiones, y con cierta frecuencia, se afectan los poros y se producen pústulas que se confunden con el acné. Esta enfermedad se conoce como rosácea y se mejora en el clima fresco, en la tranquilidad y con el uso de antibióticos para la piel. Cuando se tiene esta enfermedad, se debe evitar el sol en forma directa. En algunos casos, las personas mejoran con el uso del oxígeno.

Cada persona responderá según la severidad de la presentación de la rosácea, pero generalmente, el uso del antibiótico ayuda en forma dramática. Consulte con su médico.

¿Para qué oramos?

La oración es el medio que Dios nos dejó para que nos comuniquemos con él y entablemos una amistad.

Puede usted imaginarse a la humanidad en un lugar de completa paz y armonía, de una belleza incomparable, con bosques, lagos y hermosas praderas, un lugar constantemente bañado por los vivificantes rayos del sol, donde las aves llenan el aire con sus bellos trinos y los campos se alegran con el retozar de alegres animales? ¿Se puede usted imaginar tal lugar, donde el amor, la paz, la armonía y la felicidad sean reales; donde el temor, la tristeza, la enfermedad y la muerte no existan? ¿Un lugar en el que la convivencia entre los hombres sea tan armoniosa que usted nunca desearía dejarlo; un lugar donde las familias juegan, comparten y viven llenos de alegría? ¿Puede imaginar usted ese lugar?

Probablemente no, especialmente si su experiencia en la vida no incluye nada de esto. Quizás esté pensando que solo en el cielo existe ese lugar. Y usted tiene razón. ¿Pero me creería si le digo que ese lugar existió aquí en esta tierra? La Biblia nos dice que nuestros primeros padres, Adán y Eva, disfrutaron ese lugar. Ellos gozaban tal paz y armonía que su dicha y felicidad eran inmensos. Su hogar, conocido como el Edén, estaba rodeado de las bellezas naturales más exquisitas que usted jamás se ha imaginado. La felicidad de ellos consistía en la relación con su Creador, Dios mismo. De hecho, su mayor gozo consistía en comunicarse con Dios cara a cara. ¿Se puede usted imaginar a nuestros primeros padres caminando, tomados de la mano, en medio de una pradera, conversando con Dios mismo? La Biblia nos dice que esa era la realidad edénica. Fue así... hasta que un día todo cambió.

La historia bíblica (Génesis 3) nos dice que un día Satanás llegó a ese lugar hermoso del que hablamos hace un momento, y se propuso lograr

que nuestros primeros padres desobedecieran las indicaciones que habían recibido de Dios cuando él los creó y los puso en el paraíso. Satanás sabía que si ellos desobedecían a Dios, la relación con él se rompería y la comunicación, que era la fuente de su gozo y felicidad, se terminaría. Y así fue.

Nuestros primeros padres desobedecieron a Dios, y con ello su felicidad se estropeó tanto que comenzaron a pelear, acusarse y lastimarse entre sí. Y un triste día, los primeros descendientes se comenzaron a matar entre ellos. ¿Puede usted imaginar que ese lugar lleno de luz se haya oscurecido repentinamente? ¿Que ese lugar de verdes bosques y lagos azules y cristalinos se contaminara, y que la armonía reinante se transformara en pleitos, gritos, guerra y muerte? El Edén se transformó repentinamente en lo que hoy conocemos como el planeta Tierra.

La oración nos cambia

Desde entonces, esta ha sido la realidad de muchas familias: pleitos, gritos y discusiones. Para muchos, la paz es simplemente un concepto lejano y extraño. Esa era la condición de María. Cuando llegó a nuestra iglesia en Los Ángeles, California, su rostro dibujaba profunda tristeza y soledad. Había una seriedad fúnebre en su mirada. Al final de nuestro culto de oración, hablé con ella y la invité a continuar viniendo a nuestras reuniones de oración. La animé a orar y buscar a Dios en oración. Ella me contestó que no sabía cómo hacerlo. Así que le dije que Dios es nuestro mejor amigo, que hablara con él y le dijera exactamente cómo se sentía y qué deseaba para su vida. Es maravilloso ver cómo cambió María. En uno de los últimos cultos que tuvimos, se puso en pie y con una voz comple-

tamente diferente dijo: "Quiero darle gracias Dios porque soy una persona diferente. Desde que comencé a orar y a buscar a Dios como me aconsejaron, mi vida ha cambiado, siento ganas de vivir".

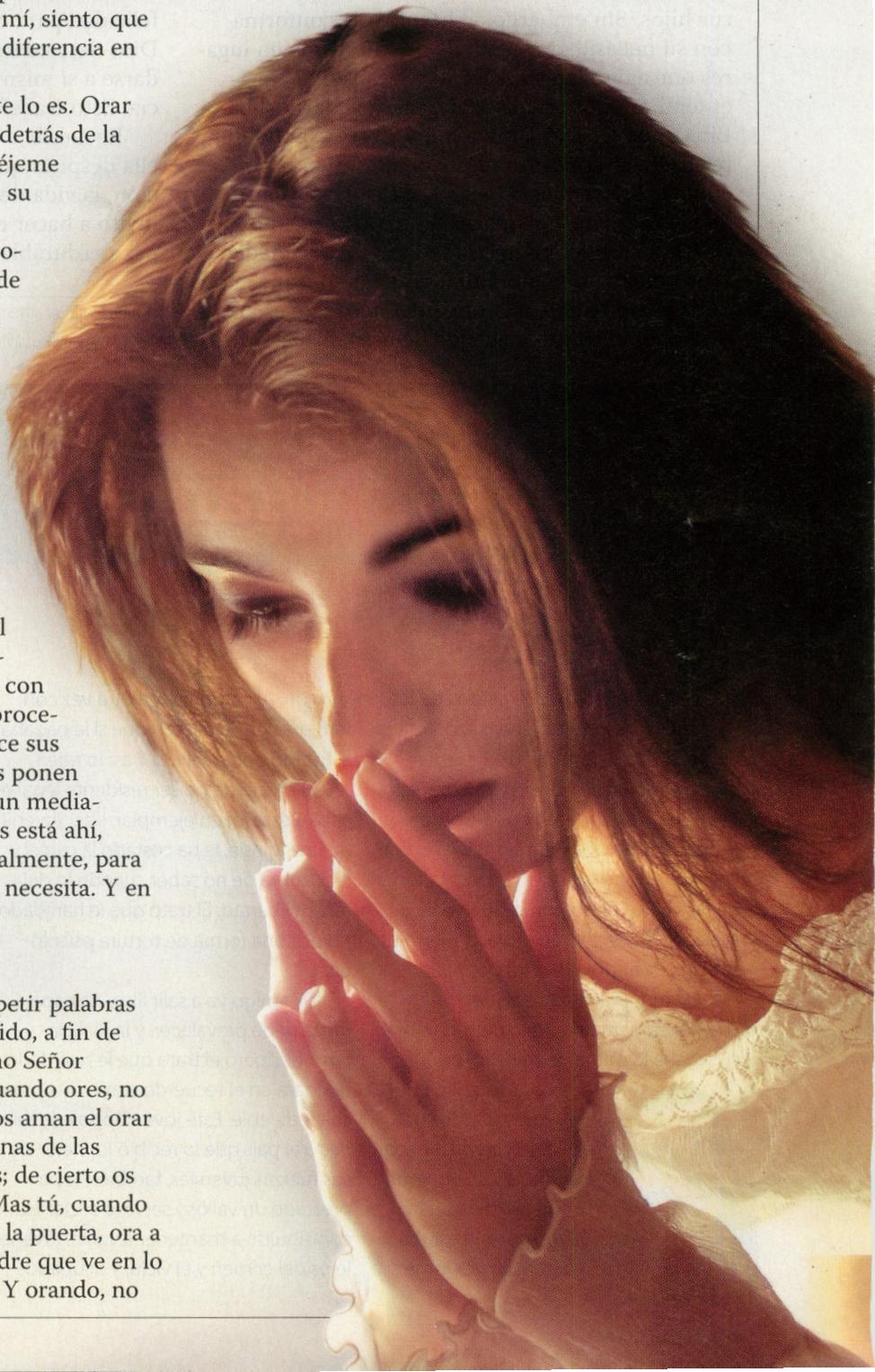
"Mi vida ha cambiado..." Esta frase me llamó la atención. Esperé hasta el final del culto y le pregunté a María qué había producido ese cambio en su vida. Ella me contestó: "Desde que usted me invitó a orar, he estado reuniéndome con hermanas de la iglesia para orar. Desde entonces todo ha cambiado en mi vida; aunque aún tengo problemas en mi familia, la vida ha cambiado para mí, siento que ahora todo es más fácil. Orar hizo la diferencia en mi vida. La oración cambia todo".

Pareciera tan simple. Y realmente lo es. Orar es muy sencillo. Pero es lo que está detrás de la oración lo que hace la diferencia. Déjeme explicarle. Cada vez que usted eleva su corazón a Dios con sinceridad, él lo escucha. Usted no necesita hacer absolutamente nada para ganar el favor de Dios. Jesús ya pagó la deuda que usted tenía con Dios. Solo necesita creerlo. La Biblia nos dice: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar (S. Mateo 11:28). Si usted lo desea, al igual que María, puede descansar de las cargas de la vida y disfrutar la paz que Dios nos ofrece. Cada vez que usted ore, recuerde que le está hablando al Creador del universo, al Dios todopoderoso; al Dios a quien muchas personas intentan comprar con favores, con largas caminatas, con procesiones interminables, pero que ofrece sus bendiciones gratuitamente. Muchos ponen grandes sumas de dinero para que un mediador los comunique con él. Pero Dios está ahí, esperando que usted le pida personalmente, para darle abundantemente lo que usted necesita. Y en forma absolutamente gratuita.

Dios nos escucha

La Biblia dice que no necesito repetir palabras específicas, que quizá no tienen sentido, a fin de que Dios me escuche. Nuestro mismo Señor Jesucristo nos dijo lo siguiente: "Y cuando ores, no seas como los hipócritas; porque ellos aman el orar en pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles, para ser vistos de los hombres; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público. Y orando, no

uséis vanas repeticiones, como los gentiles, que piensan que por su palabrería serán oídos. No os hagáis, pues, semejantes a ellos; porque vuestro Padre sabe de qué cosas tenéis necesidad, antes que vosotros le pidáis" (S. Mateo 6:5-8). ¿No es maravilloso lo que nos dice la Biblia? Usted y yo no necesitamos hacer nada extra para abrir el oído de Dios. Solo necesitamos sentir el deseo vehemente de querer presentarle a Dios nuestra necesidad. Busque un lugar en su hogar, en su trabajo o donde



usted se encuentre, y trate de elevar su corazón a Dios, sabiendo que él lo escucha. Recuerde que él sabe qué cosas necesitamos, pero desea escucharnos. Como un padre amoroso, Dios lo estará esperando con los brazos abiertos.

La comunicación es una de las necesidades básicas del ser humano. Dios nos creó con la necesidad de comunicarnos, de hablar y expresar lo que sentimos, lo que queremos o percibimos mediante nuestros cinco sentidos. Y no hay nada que le agrade tanto a Dios como comunicarse con sus hijos. Sin embargo, el hombre se conforma con su necesidad, y trata de buscar ayuda en lugares que agudizan su soledad. ¡Si tan solo entenderíamos que Dios desea escucharnos! La Biblia nos dice: “Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces” (Jeremías 33:3). ¿Se da cuenta usted? Dios nos invita a clamarle, a buscarlo, y él nos ayudará en nuestra necesidad. La Biblia añade: “Pero pida con fe, no dudando nada; porque el que duda es semejante a la onda del mar, que es arrastrada por el viento y echada de una parte a otra.

No piense, pues, quien tal haga, que recibirá cosa alguna del Señor” (Santiago 1:6, 7).

No hay nada que le agrade más a Dios que escuchar a sus hijos. Hay algo más que necesitamos recordar: Dios conoce nuestras necesidades, por lo tanto la oración no tiene el propósito de informarle a Dios acerca de nuestras necesidades. La oración es el medio que Dios nos dejó para comunicarnos con él y entablar una amistad. Recuerde que la comunicación entre Dios y nuestros primeros padres fue una fuente de gozo, paz y felicidad para ellos. Y precisamente esto es lo que Dios desea darnos: gozo y paz. El Señor desea darse a sí mismo: Su ser, su compañía, su presencia. Esto transformará nuestras vidas.

Recuerde a María: Así como todo cambió para ella después que abrió su corazón a Dios en oración, la vida de usted también puede cambiar. Lo invito a hacer de la oración una fuente de gozo y paz perdurables.

El autor es pastor adventista, especializado en el ministerio de la oración, y escribe desde Los Ángeles, California.

Soy un inmigrante

Alfredo Campechano

Desafíos y vivencias del inmigrante hispano en los Estados Unidos

LA PRISIÓN

Tengo un amigo que estaba de luto, y en esos días lo tomó preso la policía. Su delito: no detenerse lo suficiente ante una señal de tránsito, y no haber pagado una pequeña multa. Como no tenía documentos migratorios, lo encarcelaron. Apenas se estaba consolando de la muerte de su primo que venía de México y se deshidrató en el desierto de Arizona, cuando se vio tras las rejas.

Al comparecer ante el juez, pagó una fianza para que no lo deportaran. Y si pagaba la multa de tránsito, podría irse a casa. Eso dijo el juez. Pero cuando sus familiares fueron a pagar la multa, les dijeron que ni aun así lo dejarían libre, porque estaba detenido por inmi-

gración. Al comunicarse otra vez con inmigración, le dijeron que si le pagaba al Estado podía salir... Y así lo traen.

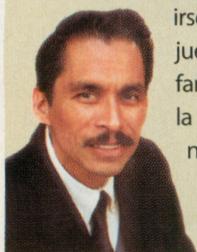
El precio de no ser residente legal es alto. A este joven ejemplar, líder juvenil de una iglesia, le ha costado la cárcel y la zozobra de no saber cuándo lo dejarán en libertad. El trato que le han dado parece una forma de tortura psicológica.

Mi amigo va a salir libre. La esperanza debe prevalecer, y la justicia también, pero el trato que le han dado quedará en el recuerdo como una mancha indeleble. Este joven no solo le ha dado al país que lo recibió lo mejor de sus fuerzas juveniles, también le ha prestado un valioso servicio social. Ha contribuido a mantener a varios jóvenes lejos del crimen y el vicio, y ocupados

en la escuela y en la iglesia. Merece un mejor trato. Cuando hablé con él, me dijo que la comida en la cárcel era muy mala. También me dijo que estaba compartiendo la Palabra de Dios con otros jóvenes.

Dios ama a los inmigrantes. Su amor es universal. Amó a los peregrinos que vinieron de Europa huyendo de la intolerancia, y también a los latinoamericanos que huyen de la pobreza. Mi amigo ruega a Dios por su libertad. Se ampara en esta promesa: “¿Acaso Dios no hará justicia a sus escogidos, que claman a él día y noche? ¿Se tardará en responderles? Os digo que pronto les hará justicia” (S. Lucas 18:7, 8).

El autor es escritor y pastor adventista. Escribe desde Ogden, Utah.





¿Reconocería usted al anticristo si apareciera hoy? ¿Qué dice la Biblia sobre este misterioso personaje profético?

¿A quién se parecerá el anticristo?

En la escuela secundaria trabajé durante un tiempo en una imprenta. El gerente se complacía en contar un chiste sobre el peor falsificador del mundo. Este sujeto, supuestamente había hecho una copia perfecta de un billete, solo que se trataba de un billete de 19 dólares, y la había hecho con un centímetro de más. El gerente de la imprenta se disolvía en risas cada vez que contaba el chiste, por eso lo recuerdo todavía. Y cada vez que surge el tema del anticristo, recuerdo el viejo chiste de mi ex jefe, porque el anticristo es la falsificación más grande de todas.

Y solo hay un falsificador con suficiente habilidad y experiencia como para forjar el gran engaño final. Por supuesto, estoy hablando del diablo, el falsificador consumado. No solo inventó la falsificación y el engaño, sino que lo ha estado perfeccionando durante miles de años. El anti-

cristo será el engaño definitivo de parte del diablo, su obra maestra. Esta falsificación será la mejor de todos los tiempos, de hecho, engañará, “si fuese posible, aun a los escogidos” (S. Marcos 13:22).

Y este es el problema que tengo con algunas representaciones del anticristo. Tienden a enfatizar la parte del “anti” y excluyen la parte de “Cristo”. Las representaciones populares del anticristo por lo general lo pintan como siniestro y malo. Por ejemplo, Nicolae Carpathia, el personaje del anticristo en los libros y videos de *Left Behind* (Dejados atrás), es un político maquinador y asesino, proveniente, ni más ni menos, de Rumania; así que habla con el mismo acento que asociamos con Drácula. ¿Será que la gente cree que guarda algún parecido con Cristo? No es exactamente sutil, y probablemente nadie lo confundiría con Cristo.

Ángel de luz

Sin embargo, esa es la razón de ser del anticristo. Él no es meramente el adversario de Cristo, sino un usurpador, un impostor, un pretendiente al trono, alguien que desea lo que Cristo tiene y pretende ser como él. En especial busca ser adorado. Para conseguir lo que quiere, para persuadir a la gente a adorarlo, tiene que convencerlos de que él es el Cristo. La falsificación por fuerza debe parecerse al producto genuino.

Por supuesto, las personas tienen diferentes ideas acerca de la apariencia de Jesús, pero nadie sabe con certeza. La Escritura nos advierte, sin embargo, que “Satanás se disfraza como ángel de luz” (2 Corintios 11:14). La expresión “ángel de luz” concuerda bastante con la idea de engañar. Algo impresionante, pero un tanto difuso.

Un llamamiento a nuestras aspiraciones más elevadas

La Biblia no nos da ninguna información acerca de la apariencia física del anticristo, pero sí nos dice cómo son sus acciones, porque sabemos el tipo de cosas que Jesús dijo e hizo. Y es seguro afirmar que el anticristo hablará palabras hermosas y de paz. Sin duda hablará de amor, paz, justicia y fraternidad universal, porque eso es lo que la gente espera. De hecho, esta apelación a nuestros más elevados ideales y aspiraciones es lo que hará que sus mentiras sean tan irresistibles.

El deseo original de Lucifer, que llevó a su caída del cielo, fue llegar a ser “semejante al Altísimo” (Isaías 14:14), ser como Dios mismo. Y utilizó esa misma tentación con Eva. Le dijo que si comía de la fruta del árbol del conocimiento del bien y del mal, sus ojos se abrirían y ella sería como Dios (Génesis 3:5). Ser como Dios suena a algo sumamente bueno. *El gran seductor esconde con frecuencia sus tentaciones bajo una bondad aparente.*

Vemos esto demostrado en la película *Lutero* (2003), en la que un joven idealista llamado Alejandro llega a Roma. En el Vaticano, un cardenal le pregunta:

—¿Cuál es tu mayor deseo?

—Servir a Dios con todo mi corazón —responde Alejandro.

—Entonces, en base a esto serás tentado —le advierte el cardenal.

Conforme avanza la película, vemos cómo el deseo de Alejandro de servir a Dios lo lleva a la traición, al secuestro y al asesinato. Así es cómo funciona el demonio: nos ofrece lo mejor para conseguir que hagamos lo peor.

En el desierto, el diablo ofreció a Jesús cosas buenas, incluso bendiciones. Le dijo a Jesús que le daría el pan para sostener su vida, una oportunidad

para demostrar el cumplimiento de la promesa de Dios de enviar ángeles para rescatarnos, y el señorío sobre todos los reinos de la tierra. En sí, todas estas cosas son buenas. Algunas incluso fueron parte de la misión y el propósito de Cristo. El mal estaba en lo que el diablo le pidió a Jesús que hiciera para lograrlas. Y a nosotros nos dice lo mismo: “Haz esta cosita pequeña, y todas estas cosas buenas pueden ser tuyas”. Este es un truco conocido por todos los mentirosos y estafadores.

Y el diablo es el padre de todos los mentirosos, el estafador original. Así que en su función de anticristo, él sabrá decir las palabras adecuadas y tocar los botones emocionales precisos, para que nos sintamos seguros de que todas sus intenciones son puras y benévolas, que seguirlo a él solo nos producirá alegría. Habrá suficiente verdad en sus palabras como para hacer que las mentiras sean creíbles; suficiente azúcar para ocultar el veneno. Pero serán mentiras. Como Jesús dijo de él: “Cuando habla mentira, de suyo habla” (S. Juan 8:44).

Señales y prodigios

Sin embargo, las palabras no serán suficientes. La Biblia nos dice que el anticristo desviará nuestra atención de sus mentiras con “señales y prodigios [milagros]” (S. Marcos 13:22). El capítulo 13 de Apocalipsis presenta a un falso profeta que obra milagros, que tiene las características del Cordero [es decir, de Cristo], pero habla “como un dragón”, refiriéndose a Satanás (Apocalipsis 13:11; 12:9). Y para ocultar sus mentiras, “también hace grandes señales, de tal manera que aun hace descender fuego del cielo a la tierra delante de los hombres. Y engaña a los moradores de la tierra con las señales que se le ha permitido hacer en presencia de la bestia, mandando a los moradores de la tierra que le hagan imagen a la bestia que tiene la herida de espada, y vivió” (Apocalipsis 13:13, 14).

Sin embargo, hay algunas cosas que el demonio no podrá falsificar, y una de ellas es la segunda venida de Cristo en gloria y majestad. Apocalipsis describe el regreso de Jesús: “He aquí que viene con las nubes, y *todo ojo le verá*” (Apocalipsis 1:7; la cursiva es nuestra). Todo ser humano en el planeta Tierra verá a Jesús cuando regrese.

Sin embargo, el diablo lo intentará. Jesús nos advirtió: “Si os dijeren: Mirad, está en el desierto, no salgáis; o mirad, está en los aposentos, no lo creáis. Porque como el relámpago que sale del oriente y se muestra hasta el occidente, así será también la venida del Hijo del Hombre” (S. Mateo 24:26, 27). En estos versículos nos enteramos de dos cosas. En primer lugar, el anticristo aparentemente intentará falsificar la venida de Jesús apareciendo en diferentes partes de la tierra. Pero,

y este es el segundo punto, el regreso de Cristo va a llamar la atención mundial. Jesús aparecerá en el cielo, visible desde un extremo de la tierra al otro. Pablo nos dio otra descripción muy importante de la segunda venida de Cristo: "Porque el Señor mismo *con voz de mando, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo*" (1 Tesalonicenses 4:16, la cursiva es nuestra). Así, además de ser visible en todo el mundo, la segunda venida de Cristo será sumamente audible. *¡El estruendo será imposible de ignorar!*

Cuando Jesús regrese a la tierra, ¡usted lo sabrá!

Evite el engaño

Entonces, ¿cómo usted y yo podemos evitar ser engañados por el anticristo cuando aparezca?

Los banqueros y otros que enfrentan la amenaza de la falsificación saben que la mejor manera de detectar un billete falso es familiarizarse con el billete genuino. De manera que los empleados bancarios no pasan su tiempo analizando el dinero falso. Por el contrario, se concentran en conocer lo genuino.

El mismo método nos funcionará a nosotros. Es extremadamente importante que entendamos todo lo que la Biblia dice acerca de la verdadera segunda venida de Cristo, porque solo por su tes-

timonio vamos a entender la verdad con claridad suficiente para discernir la segunda venida falsa del anticristo. Si entendemos que Jesús volverá en las nubes del cielo con poder y gloria y gran estruendo como de trompeta, podemos fácilmente reconocer a un impostor que se presenta en diferentes partes del mundo, haciéndose pasar por Cristo.

Si bien es importante saber cómo se presentará el anticristo, es mucho más importante conocer al verdadero Cristo. Jesús nos asegura: "Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen, y yo les doy vida eterna; y no perecerán jamás, ni nadie las arrebatará de mi mano" (S. Juan 10:27, 28). Quienes conocen al verdadero Jesús, no tienen que temer a los falsos cristos. Ellos conocen el producto genuino. Hablan con él y escuchan a Dios todos los días. Conocen su voz. Y nadie, ni el anticristo ni ningún otro, los puede arrebatar de su mano.

Si usted sabe lo que dice la Biblia acerca de la segunda venida de Cristo, y conoce a Cristo personalmente, no necesita ser engañado por el anticristo cuando se manifieste.

El autor escribe desde Garrison, Iowa. Si desea estudiar éste y otros temas en la Biblia, llene el cupón para estudios bíblicos en la página 15.



Consejos y ánimo para nuestros días con el pastor Alejandro Bullón

WWW.MINISTERIOBULLON.COM

Cuando Todo Falla

DIOS HARÁ MARAVILLAS EN TU VIDA

¡Cuánto quisiera escribir un texto que alegre los corazones tristes! Palabras capaces de levantar al caído y mostrarle que aún hay esperanza. ¡Cuánto quisiera que la pareja a punto de divorciarse de repente vea en el fondo del pozo un tenue rayo de luz, y sepa que no todo está perdido; que el padre del joven drogadicto entienda que su hijo puede ser libertado!

¡Oh! Cómo quisiera tener la capacidad de decirle al desahuciado por la ciencia médica, que la extrema necesidad del ser humano es la oportunidad de Dios.

Quisiera que mis palabras fueran como el sol de un nuevo día, que anun-

cia que la noche se fue y que ya no hay motivo para tener miedo. Que las lágrimas son el recuerdo de un momento difícil, pero lo que realmente importa es el nuevo año que está empezando.

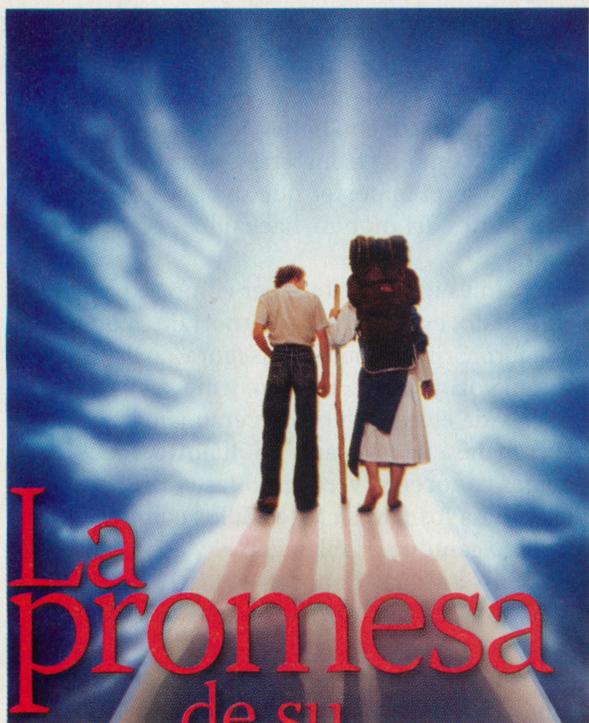
Todo esto quisiera. Y solo tengo un pedazo de papel y un lápiz. Solo tengo mis propios temores, mi humanidad carente, mis limitaciones. Pero de igual manera deseo seguir siendo una trompeta que anuncia victoria. Por eso voy a la Biblia y me refugio en la Palabra eterna de un Dios que no cambia, que trasciende el tiempo y gobierna el universo. Es mi Dios y el tuyo.

¿Qué necesitas que Dios opere en tu vida al comenzar un nuevo año?

¿Cuál es el drama que parece no tener solución? ¿Qué es lo que necesitas?

Reconoce tu incapacidad y acércate a Dios, como el Padre de amor que es. Lloro a sus pies, y a pesar de las dificultades que puedas tener delante de ti, sal dispuesto a enfrentar los desafíos de la vida. Nada puede destruir al que está escondido en las manos del Señor. No hay montaña que no puedas escalar, ni abismo que no puedas atravesar. Cada problema que aparezca será simplemente la oportunidad de saber que tienes un Dios todopoderoso.

El autor es un evangelista internacional que reside en Brasilia, Brasil.



La promesa de su compañía

Hay muchas promesas en la Biblia para los hijos de Dios. Durante algunos años me dediqué a poner un puntito verde junto a los versículos donde leía alguna promesa de Dios para mi vida. Después de un tiempo, cada vez que hojeaba rápidamente mi Biblia, podía ver cuánto “verdeaban” sus páginas.

Permítame hablarle de una de ellas. La encontramos en el Evangelio según San Mateo. Según el escritor, estas son palabras literales de Jesús después de su resurrección: “Id, y haced discípulos... y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo”. (Lea todo el pasaje en S. Mateo 28:18-20.)

Lo especial de esta promesa hecha al pequeño grupo de discípulos es que recobra su importancia en la vida de aquel que comienza a caminar con Dios. Me imagino que cuando una persona en los tiempos bíblicos recibía las buenas noticias de salvación y se bautizaba, también se le recordaba esta gran promesa de la presencia de Dios para siempre. Desde el día que comprendí y experimenté que Dios todavía cumple esa promesa en la vida de quienes aceptan a Jesús como su Salvador personal, no he dejado de dar gracias a Dios por su presencia continua en mi vida.

Todavía recuerdo con alegría aquel día de junio de 1987 cuando decidí entregar mi vida a Dios. En oración le dije que no sabía cómo iba a hacerlo,

pero quería dejar el vicio del cigarro, el alcohol y otras drogas ilegales. Tiempo después me di cuenta que había sido el cumplimiento de la promesa de su presencia con nosotros “todos los días”, lo que me dio poder para vencer.

El Dios amoroso creó al hombre con el propósito de convivir con él y hacerlo feliz. Tristemente, la gran mayoría de la raza humana no es feliz, porque ha tratado de buscar la felicidad fuera de Dios. No hay felicidad sin Dios. Durante muchos años pensé que había alcanzado la felicidad gozando los placeres del mundo, pero un día me di cuenta que era una felicidad falsa. El vacío interior persistía. En realidad, la felicidad llega cuando decidimos creer, confiar y poner en práctica las enseñanzas de la Palabra de Dios.

Desde la misma creación encontramos al enemigo de Dios tratando de echar por tierra los planes maravillosos que el Creador tenía en su corazón para la raza humana. Dios le pidió a Adán y a Eva que no comieran del árbol del conocimiento del bien y del mal, para que no murieran (ver Génesis 2:17). Pero conocemos el triste desenlace de esta historia trágica: Nuestros primeros padres desobedecieron y perdieron el privilegio de estar delante de la presencia de Dios en el huerto del Edén. Sin embargo, Dios buscó a sus hijos. En Génesis 3:9 leemos: “Mas Jehová Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú?”

Aunque las consecuencias del pecado son trágicas, el relato bíblico nos enseña cuán interesado está Dios por sus hijos. En Éxodo 25:8 encontramos a Dios pidiéndole a su pueblo Israel que le hicieran un tabernáculo para morar en medio de ellos. El Nuevo Testamento revela que al hijo de María lo llamarían Emmanuel, “Dios con nosotros” (S. Mateo 1:22-23). Esto era el cumplimiento de la promesa hecha por Dios al profeta Isaías (Isaías 7:14). La evidencia bíblica es que Dios siempre ha deseado estar cerca de sus hijos para brindarles apoyo en todo momento y hacerlos felices.

Por eso, si usted está enfermo, recuerde esta promesa. Si tiene problemas familiares, recuerde esta promesa. Si se encuentra solo, triste o deseperado, recuerde esta promesa. Si está feliz, agradézcale a Dios por esta promesa.

El autor es pastor de la Iglesia Adventista en el área de Vallejo, California.

EN EL PRÓXIMO NUMERO

UN NOVIAZGO FELIZ
LA BIBLIA TIENE LA RESPUESTA
NUNCA PIERDAS LA ESPERANZA
EL PODER DE LA MENTE

LO QUE LA BIBLIA ENSEÑA ACERCA DE LA ORACIÓN Y LA FE

LA ORACIÓN

1. ¿Cómo nos comunicamos con Dios? (Daniel 9:3)
2. ¿Qué es la oración? (1 Samuel 1:9-15)
3. ¿Cuánto poder tiene la oración sincera? (Santiago 5:16)
4. ¿En nombre de quién debemos orar? (S. Juan 14:13)
5. ¿Contesta Dios las oraciones? (S. Mateo 7:7-11)

LA FE

6. ¿Qué es la fe? (Hebreos 11:1, 6)
7. ¿Cómo se desarrolla la fe? (Romanos 10:17)

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Orar tres veces al día (Salmo 55:17)
2. Practicar la oración privada (S. Mateo 6:6)
3. Pedir cosas convenientes (Santiago 4:3)
4. Pedir con fe (S. Mateo 21:22)

MI RESOLUCIÓN

Agradezco a Dios por la oportunidad maravillosa de comunicarme con él mediante la oración y me propongo orar asiduamente, como parte de mi devoción diaria.



CONOZCÁMONOS MEJOR

Zona Noreste de los Estados Unidos

Desde la capital de los Estados Unidos saludamos a los lectores de la revista EL CENTINELA. ¡Esperamos que la lectura del valioso contenido de esta revista pueda ayudarle a alcanzar sus objetivos en el año 2010!

En el territorio comprendido por los estados de Ohio, Pennsylvania, New Jersey, West Virginia, Virginia, Maryland y Delaware se encuentran grandes centros urbanos donde radican millones de individuos provenientes de todos los países de las Américas y del mundo entero. Con grandes esfuerzos, trabajo y privaciones buscan un futuro mejor para ellos y sus familias. En cada una de estas ciudades hay congregaciones dispuestas a satisfacer las necesidades de la comunidad, brindando ayuda, orientación y apoyo espiritual a todos los que las visitan.

Si usted quiere saber cuál es la congregación más cercana o conoce a alguien en necesidad, llámenos o escribanos a alguna de las direcciones que encontrará seguidamente. Que el Señor lo colme de bendiciones y le provea su poderosa protección.

Muy atentamente,
Pastor Rubén A. Ramos
Director de Ministerios Multilingües



OFICINA REGIONAL:

UNION DE COLUMBIA
5427 Twin Knolls Rd.
Columbia, MD 21045
(410) 997-3414 ext. 586
rramos@columbiaunion.net

OFICINAS DE ZONA:

ASOCIACIÓN DE ALLEGHENY DEL ESTE
P. O. Box 266
Pine Forge Rd.
Pine Forge, PA 19548
(610) 326-4610

ASOCIACIÓN DE ALLEGHENY DEL OESTE
1339 East Broad St.
Columbus, OH 43205
(614) 252-5271

ASOCIACIÓN DE CHESAPEAKE
6600 Martin Rd.
Columbia, MD 21044
(410) 995-1910

ASOCIACIÓN DE NUEVA JERSEY
2160 Brunswick Ave.
Trenton, NJ 08648
(609) 392-7131

ASOCIACIÓN DE OHIO
PO Box 1230
Fairground & Wooster Rd
Mount Vernon, OH 43050
(740) 397-4665

ASOCIACIÓN DE PENNSYLVANIA
720 Museum Rd.
Reading, PA 19611
(610) 374-8331

ASOCIACIÓN DE POTOMAC
5203 Manchester Dr.
Temple Hill, MD 20748
(301) 899-0012

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



RECIBA EL CENTINELA EN CASA

EL CENTINELA es una revista de más de un siglo de historia, dedicada al bienestar de la familia, la salud y los beneficios de la fe cristiana. Por sólo \$11,49* (\$16,99 fuera de los EE. UU.) usted puede recibir EL CENTINELA

durante todo el año en su domicilio. Por favor envíe cheque o giro postal con su nombre y dirección a: **EL CENTINELA®**

P.O. BOX 5353
NAMPA, ID 83653-5353

Puede vernos en Internet en elcentinela.com o adventistbookcenter.com. Puede llamarnos sin cobro en los Estados Unidos al 1-800-765-6955

DESCUBRA EL TESORO DE LA BIBLIA

Deseo inscribirme en un curso bíblico gratuito por correspondencia: Hogar Feliz (10 lecciones)

Descubra (20 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.

Conózcenos mejor en
elcentinela.com

PERIODICALS

Conózcenos mejor en elcentinela.com



www.elcentinela.com

Lo invitamos a entrar a la página de la revista **EL CENTINELA** en la red mundial y a continuar la tradición de una revista con más de cien años de existencia. He aquí lo que encontrará:

- Acceso a números pasados
- Artículos escogidos del número del mes en curso
- Formas de contactar directamente a los editores
- Enlaces con ministerios afines
- Ofertas especiales

Si usted tiene acceso a Internet, no deje de visitarnos y comunicarse con nosotros a través de **elcentinela.com**.