

El caminar siempre es buen ejercicio; pero, frecuentemente, quien tiene peso excesivo sufre de debilidad del arco del pie, várices y otras debilidades de las piernas y de los pies que hacen imposible el caminar suficiente como para reducir de peso. Otras formas buenas de ejercicio para ese fin son nadar, remar, cavar, serruchar o cepillar madera.

Lo mismo puede decirse de algunos deportes como el tenis, el golf, la equitación y la esgrima. El ejercicio debe ser regular y sistemático, y practicarse con energía. En casos cuando la persona no pueda realizar ejercicios activos, puede recurrir a los masajes, la gimnasia sueca, etc.

La respiración profunda y los ejercicios de respiración son muy necesarios para adelgazar. No es raro encontrar que las personas con peso excesivo tengan respiración difícil. Toda combustión de alimentos depende de una provisión abundante de oxígeno. Si éste no se encuentra en el sistema, no se podrán quemar las gorduras, que se acumularán en el cuerpo. Apréndase, pues, a respirar profundamente.

Si la gordura se acumula con preferencia en las nalgas y el abdomen, hay un ejercicio especialmente recomendable, que se puede hacer con facilidad: simplemente dar vueltas laterales en el suelo. Casi cualquier habitación tiene suficiente espacio como para que una persona dé varias vueltas rodando de costado en el suelo. Esto puede hacerse unas dos o tres veces por día. En vez de acostarse en el suelo y levantar los pies varias decenas de veces, experimente con rodar lateralmente sobre el piso. Se hace bastante ejercicio en este tipo de movimiento como para ablandar las saliencias, que se reducirán después con facilidad.

¿Es juicioso tomar medicinas para adelgazar? Hay gran peligro en la ingestión de medicinas para adelgazar. Ese método tiende a perjudicar el aparato digestivo. Por lo tanto, es una imprudencia recurrir a medicinas para adelgazar. Las personas más corpulentas tienen digestión muy activa. Es muy fácil echar mano de medicamentos que perjudiquen la digestión de tal modo que así se adelgaza; pero existe el peligro de que, cuando la persona llegue al peso que desea, habrá arruinado de tal manera su digestión que desde entonces en adelante sufrirá de ello. Le sería mejor sufrir un poco de peso excesivo, con buena digestión, que ser por el resto de la vida una especie de esqueleto ambulante con trastornos digestivos.

SEPA DAR

RESPIRACION ARTIFICIAL

Podrá salvar la vida de un ser amado

Por EARL
H. BREON

Director de Primeros Auxilios de la
Cruz Roja Nacional Norteamericana

CUANDO se detiene la respiración como resultado de causas accidentales, a menudo es posible hacer revivir a la persona dándole respiración artificial. La acción inmediata es imprescindible, pues una demora breve puede significar la muerte.

Las causas de asfixia se pueden dividir en cuatro categorías generales:

1. Interrupción completa de la provisión de aire (ahogamiento, sofocación, estrangulamiento).

2. Provisión insuficiente de oxígeno en el aire (heladera o refrigeradoras abandonadas, silos vacíos, estanques, pozos, cisternas).

3. Desalojamiento del oxígeno de la circulación sanguínea (choque eléctrico, píldoras para dormir).

Para que cualquier forma de respiración artificial tenga buen éxito, debe mantenerse siempre abierto un pasaje desde los pulmones a la boca. El aumento y disminución alternada del tamaño del pecho, interna o externa-

mente, produce un movimiento de aire de adentro hacia afuera y viceversa en la persona que no puede respirar, si no hay obstrucción en el pasaje de aire.

Todos los miembros de una Comisión sobre Respiración Artificial, nombrada especialmente por la Academia Nacional de Ciencias conjuntamente con el Consejo Nacional de Investigaciones (de Estados Unidos) opinaron unánimemente que la técnica de respiración artificial de boca a boca (o de boca a nariz) es la más práctica para producir ventilación de emergencia en personas que no pueden respirar por sí solas.

El primer paso consiste en quitar de la boca todo objeto extraño visible. Luego se inclina la cabeza de la víctima de modo que le quede levantada la barbilla y se empuja o tira la mandíbula hacia afuera. La persona que ha de dar la respiración artificial debe abrir bien la boca y sellarla contra la boca de la víctima. Al mismo tiempo, ha de cerrarle la nariz o tapársela con la mejilla. Tratándose de un niño, la persona que da la respiración artificial puede cubrir con su boca, la boca y la nariz de la víctima. Luego, en el caso de un adulto, ha de soplar vigorosamente una doce veces por minuto; tratándose de un niño, más suavemente, unas veinte veces por minuto. También es posible tapan la boca de la víctima y soplar sobre la nariz.

El primer esfuerzo de soplar indicará si hay o no obstrucción en el pasaje. Si no se produce el intercambio de aire, y la cabeza y la mandíbula están en posición correcta, póngase inmediatamente a la víctima de costado y golpéesele con vigor en la espalda para desalojar cualquier objeto extraño. En caso de niños, se los puede suspender de los tobillos a darlos vuelta sobre un brazo y darles varias palmadas fuertes en la espalda. De nuevo debe la persona que da los primeros auxilios poner los dedos en la boca de la víctima para sacarle cualquier objeto extraño y seguir soplando inmediatamente.



EL ARTE DE COCINAR

LECCION No. 22

TODO RESULTA DELICIOSO CON ALMENDRAS

Desde los comienzos de la historia se ha explotado comercialmente el cultivo de la almendra en los países del Mediterráneo. Este artículo alimenticio era de gran valor. En el Antiguo Testamento se menciona la almendra y sus flores setenta y tres veces.

La almendra fue traída de España a las Américas, donde se han desarrollado diversas clases.

Aunque en los tiempos modernos se ha relegado el uso de la almendra a platos de repostería, esta nuez de delicioso sabor puede aprovecharse en otros guisos a los cuales da un sabor delicado.

Aunque se la cultiva en todo el mundo, su precio es elevado. Pero, además de su exquisito sabor, el contenido de elementos nutritivos es alto; por lo tanto, una pequeña cantidad rinde mucho.

Cien gramos de almendras contienen veinte gramos de proteína (tanto como cien gramos de carne de res), cincuenta gramos de aceite, con ácidos grasos no saturados, tanto calcio como en una taza de leche y tanto hierro como en 120 gramos de carne de res. Contiene tiamina en cantidad mediana, pero riboflavina y niacina en más abundancia.

Las almendras son exquisitas cuando se las dora ligeramente y, cortadas en trozos o rebanadas finas, se las agrega a verduras como vainitas, guisantes (chicharos, arvejas, *petit pois*), coliflor, brócoli, o espárragos. También se las puede agregar a sopas, tortas, pasteles, panecillos y ensaladas de frutas. A los

Por Irma B. de Vyhmeister
Profesora de nutrición en la Universidad
de Loma Linda, California

guisos, asados y pastas, da una textura y sabor placenteros. Para entremeses en fiestas, sívalas doradas en el horno, enteras. Y para Navidad, no se olvide del delicioso turrón.

VERDURAS A LA ALMENDRA

Dore ligeramente en el horno las almendras cortadas en trozos pequeños o en rebanadas finas. Agréguelas a las verduras recién cocidas y mezcle ligeramente. Sirva de inmediato. Entre las verduras apropiadas, figuran las vainitas (frijoles verdes), los guisantes, la coliflor, los espárragos, etc.

SOPA CON BOLITAS DE ALMENDRAS

Haga un caldo vegetal con diversas verduras, cuele y sazone con sal, sal de

sabor, o cubos de sopa. Para las bolitas, use lo siguiente:

- 1 clara de huevo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras finamente picadas
- $\frac{1}{4}$ de taza de migas de pan
- 2 cucharadas de cebolla finamente cortada
- 1 cucharadita de perejil u otra hierba

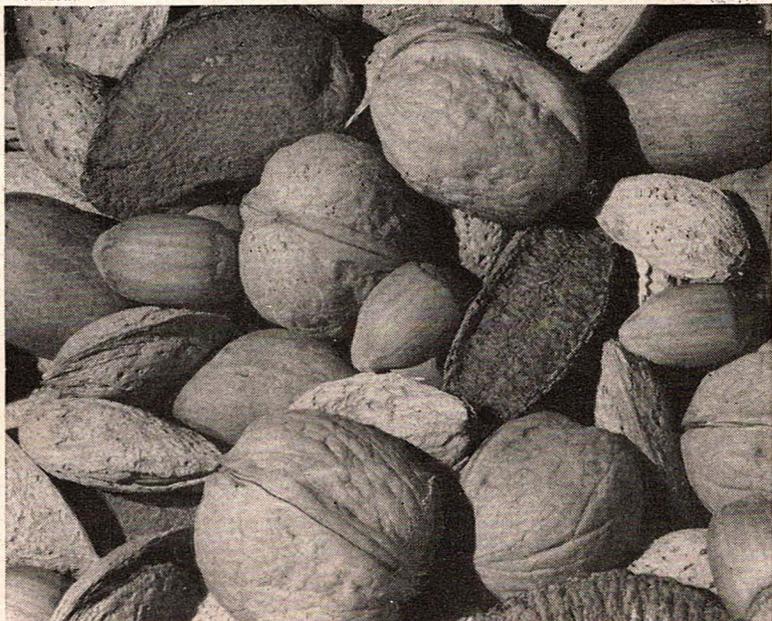
Bata la clara de huevo. Mezcle con las almendras, la cebolla, el perejil, y las migas de pan. Si queda demasiado seco, agregue un poco de caldo. Deje reposar por algunos minutos. Forme bolitas pequeñas (más o menos resultan 12). Fría ligeramente en un poco de aceite. Coloque las bolitas en el caldo y déjelas cocinar durante cinco minutos. Sirva dos o tres bolitas por porción, cubiertas de caldo. Da de cuatro a seis porciones.

ALMENDRAS SALADAS

- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 2 tazas de almendras enteras
- Un poco de sal

Derrita la mantequilla en la sartén y mezcle con las almendras enteras con cáscara. Dore en horno muy lento, 300° F (150° C), hasta que estén delicadamente doradas. Revuelva a menudo. Agregue sal mientras están calientes. Sirva. Si quiere conservarlas por más tiempo, deje enfriar y guarde en envase herméticamente tapado.

GALLOWAY



TURRON DE ALMENDRAS

- 1½ tazas de azúcar
- 1 libra de almendras sin cáscara ligeramente tostadas

Pique las almendras y mézclelas con la mitad del azúcar. Ponga la mezcla en un mortero y muéla. Luego agregue de a poco el resto del azúcar. Cuando se haya formado una pasta seca, colóquela en una sartén pesada y derrítala sobre la estufa hasta que hierva. Revuelva constantemente. Cuando se espese, coloque en moldes engrasados y deje que el turrón se enfríe. Las cajetillas de madera son apropiadas para moldear el turrón.

CROQUETAS DE ALMENDRAS

- 4 huevos
- ½ taza de queso rallado
- 1 taza de migas de pan
- ½ taza de almendras finamente picadas o en rebanadas finas; si quiere más contextura, ½ taza de hongos o callampas en conserva o frescas (opcional)
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ cebolla muy finamente cortada
- 1 cucharadita de sal o sales de sabor a su gusto

Corte las cebollas y los hongos. Mezcle todos los ingredientes. Forme croquetas con la cuchara y dore en pequeña cantidad de aceite. Haga un caldo con sal y hierbas de sabor o cubitos de sopa. Ponga las croquetas en este caldo, que ha de ser sabroso, y hierva por 20 minutos. Saque las croquetas y coloque en una fuente para el horno. Espese el caldo que quede con un poco de maicena (almidón de maíz) y vierta esta salsa espesada sobre las croquetas. Caliente y sirva con una verdura cocida y una ensalada de lechuga y tomates.

PIMIENTOS RELLENOS

- 6 pimientos verdes
- ½ taza de almendras picadas y tostadas ligeramente
- 1 taza de queso rallado
- 3 tazas de arroz cocido
- 4 cucharadas de aceite o margarina
- ½ cucharadita de sal (a gusto)

Corte la parte superior del pimiento y saque las semillas y membranas de adentro. Cocine en agua hirviendo durante cinco minutos. (Los pimientos deben quedar firmes.) Combine todos los ingredientes y rellene los pimientos. Coloque en una olla o una sartén como para el horno y cocine por 30 minutos con un poco de agua en fondo. Sirva con salsa de tomates.



¿UD. ACTUA O REACCIONA?

¿Por qué es saludable devolver bien por mal?

Hace poco acompañé a un amigo hasta un kiosco de revistas y diarios. El compró un diario y agradeció cortésmente al vendedor, quien ni siquiera le dirigió una mirada.

—¡Qué tipo hosco! —le dije.
—¡Oh!, así es todas las noches —respondió mi amigo, encogiéndose de hombros.

—¿Por qué, entonces, eres tan cortés con él? —pregunté.

—¿Y por qué no? —inquirió mi amigo—. ¿Por qué voy a permitir que él decida cómo voy a actuar yo?

Al reflexionar sobre este incidente más tarde, se me ocurrió que la palabra importante era "actuar". Mi amigo **actúa** ante la gente; la mayoría de nosotros **reacciona**.

El tiene un sentido de equilibrio interior, del cual carecemos la mayoría de nosotros; sabe quién es, qué quiere y cómo conducirse. Rechusa devolver descortesía por descortesía, porque entonces no dirigiría más su propia conducta.

Cuando somos exhortados por la Biblia a retornar bien por mal, consideramos este mandato como un requerimiento moral, y lo es. Pero también es una prescripción psicológica para nuestra salud emocional.

Nadie es más infeliz que el perpetuo **reactor**. Su centro de gravedad emocional no está ubicado en sí mismo, donde debe hallarse, sino en un mundo fuera de él. Su temperatura espiritual siempre sube o baja por el clima social que lo rodea, lo que hace de él una mera criatura que queda a merced de estos elementos.

La alabanza le da un sentimiento de euforia, el cual es falso, porque no dura y no proviene de la estima o la aprobación propia. La crítica lo deprime más de lo debido, porque ella confirma su secreta y propia vacilante opinión de sí mismo.

Los desaires hieren, y la mínima sospecha de impopularidad en cualquier sector lo sume en la amargura.

No podemos alcanzar la serenidad de espíritu hasta que lleguemos a ser dueños de nuestras propias acciones y actitudes. Dejar que otro determine si hemos de ser rudos o amables, si hemos de estar eufóricos o deprimidos, es renunciar al dominio sobre nuestra propia personalidad, que en definitiva es lo único que poseemos. La única verdadera posesión es la posesión propia.

SIDNEY J. HARRIS

SUSCRIBASE UD. A EL CENTINELA

Envíe el cupón adjunto a nuestra agencia más cercana, cuya dirección hallará en la página 19.

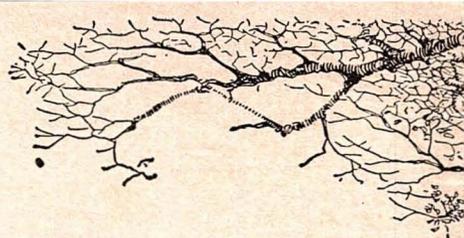
SOLICITUD DE SUSCRIPCION

Deseo suscribirme por un año a EL CENTINELA. Tengan a bien enviarme una factura por el importe. (Entiendo que la suscripción se paga por adelantado.)

Nombre

Calle y No.

Ciudad País



¿Qué Hay Después

de la

Muerte?



DE TODOS los fenómenos humanos, la cesación de la vida es el que plantea los más angustiosos interrogantes. Al otro lado de ese río inexorable que se llama muerte se extiende una región misteriosa desde donde nadie ha regresado y acerca de la cual existen las más dispares conjeturas. ¿Qué hay después de la muerte?, es la insistente pregunta que golpea al corazón de cada uno y que ha originado variadas respuestas.

Del planteo de ese problema surge, en forma casi instintiva, la esperanza de que, allende los fríos portales de la tumba, continúe alguna forma de vida. Sin embargo todo lo que tiene que ver con la supuesta actividad humana después de la muerte, está envuelto en una nube de misterio y de temor, y éste es el sentimiento que informa el culto a los espíritus, denominador común de todas las religiones paganas.

Lo grave del caso es, sin embargo, que la adoración de los difuntos, que procede del paganismo, ha invadido la tradición cristiana, y aunque no tiene ningún fundamento en las Escrituras, se ha venido practicando por siglos.

Tanto los sistemas religiosos del Oriente como los del Occidente, así como los de América, patentizan ese sentimiento de miedo y de misterio en su culto a los espíritus "de los muertos", y en las festividades especiales que para honrar a éstos celebraban periódicamente esas religiones.

Por ejemplo, en Atenas se creía que durante las festividades *anthesterias*, el mundo de los vivos era invadido por los espíritus que se escapaban de las regiones subterráneas, y que era necesario precaverse mediante ciertos ritos contra los males que éstos podían originar.

Por otra parte, tanto los indios de California como los de México realizaban una fiesta anual de los muertos, que en este último caso caía el mes de noviembre. Los dayaks de Borneo y los pueblos de procedencia aria también celebraban una festividad anual de ese tipo. Hasta los grandes juegos olímpicos de la Grecia clásica tuvieron su origen en celebraciones de tipo funerario, y los combates de gladiadores

de Roma se hacían asimismo para honrar los espíritus de los muertos.

Los caldeos tenían gran temor a los espíritus, pues consideraban que éstos esparcían enfermedades y miseria por el mundo, sobre todo cuando eran desatendidos u olvidados. Entre los babilonios y asirios las almas tenían mala voluntad hacia los vivos, y les producían daños. En China los términos *espíritu* y *demonio* eran casi equivalentes.

He ahí, pues, la génesis y los antecedentes de la fiesta moderna que se celebra en muchos países el 1º de noviembre.

Sin embargo, la idea que podamos recoger de las fuentes mencionadas acerca del estado del ser humano después de la muerte no ofrece ninguna seguridad, porque es de origen pagano y supersticioso. Por otra parte, no es consoladora en forma alguna.

Si dejamos las supersticiones del paganismo y consultamos lo que el espiritismo pueda decirnos, nos hallamos frente a un aserto que es imposible de probar. Porque aun cuando la investigación nos dé la seguridad de que realmente existen espíritus, no hay manera alguna de comprobar que pertenecen a los muertos. Además, esa pretensión está en contra de la Biblia y de la lógica.

Ni la filosofía, ni la ciencia, ni el espiritismo, ni las diversas religiones pueden darnos ninguna seguridad ni garantía, ni pueden contestar de manera fehaciente e incontrovertible la gran pregunta. Hay sólo Uno que puede hacerlo, y es Dios, porque él es el creador del hombre.

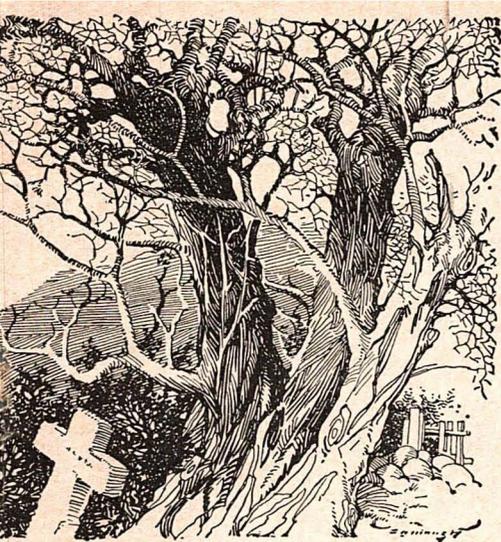
Afortunadamente no necesitamos navegar en la incertidumbre en un problema de tanta magnitud, cuya solución está íntimamente vinculada a nuestra felicidad en esta vida y a nuestra suerte eterna. Dios ha dado a la especie humana la "revelación", contenida en el libro maravilloso que se llama la Biblia, el cual fue escrito por hombres directamente inspirados por el Espíritu Santo.¹

¿Qué dice la Biblia acerca del estado del hombre después de morir?

Personalmente nunca logré disipar de mi mente la confusión producida

por enseñanzas supuestamente cristianas pero originadas en la tradición pagana, hasta que investigué sin prejuicios y con detenimiento lo que las Sagradas Escrituras enseñan sobre el alma. Algunas de mis preguntas perturbadoras eran las siguientes: 1) Si cuando una persona muere, su "alma" o "espíritu" va directamente al cielo o al infierno, ¿qué es entonces la resurrección de los muertos, de la cual la Biblia habla tan a menudo? ¿Y qué sentido tiene la enseñanza bíblica de que habrá un juicio final? 2) Si el hombre malo o perdido ha de seguir siendo quemado por los siglos interminables de la eternidad, ¿dónde quedan la justicia y el amor de Dios? 3) Si el espíritu continúa actuando después de la muerte, ¿qué hay de malo entonces en el espiritismo, un procedimiento que pretende ponernos en contacto con nuestros seres amados que han muerto? ¿Por qué la Biblia prohíbe terminantemente esa actividad y anatematiza a la persona que la practica?²

Pero el poner a un lado toda idea preconcebida y estudiar en forma exhaustiva este tema apasionante, abrió delante de mí un panorama nuevo y maravilloso, y llenó mi corazón de seguridad y consoladora esperanza. Por esto resulta una verdadera alegría compartir con el lector lo que enseña la Palabra de Dios al respecto. Siendo que éste es un tema muy vasto,³ presentaré lo que Dios ha hecho registrar acerca de él en la revelación. Aunque tendré que hacerlo de una manera sintética y resumida, indicaré alguna documentación bíblica para guiar al que quiera investigar por su propia cuenta.



Por el Dr.
FERNANDO CHAIJ

1) Ni la palabra *alma* ni el vocablo *espíritu* significan en ningún lugar de las Escrituras una entidad separable del cuerpo que puede vivir de por sí. *Alma*, la mayor parte de las veces en la Biblia denota una *persona*, un *ser vivo*,⁴ y en pocas ocasiones el aspecto de la persona que abarca los afectos, pasiones, instintos y deseos.⁵ *Espíritu*, en la gran mayoría de los casos hace referencia al *aliento* o *hálito* de vida que Dios inspiró en el cuerpo humano modelado por él, aliento que lo convirtió en un ser vivo, o sea un alma.⁶ En unos pocos casos la palabra que se traduce por *espíritu* significa el conjunto de facultades superiores del hombre: la mente, la inteligencia, la razón, la conciencia.⁷

2) En ninguna parte de la Biblia los vocablos *alma* o *espíritu* están asociados a la idea de indestructibilidad o de inmortalidad. Por lo contrario, se dice que Dios puede destruir el alma,⁸ y que el único ser inmortal es Dios.⁹

3) En ningún pasaje de las Escrituras se declara que el ser humano va al cielo o al infierno inmediatamente al morir. La recompensa o el castigo se producen después del día del juicio, después de la segunda venida de Cristo.¹⁰

4) Ha de ocurrir una resurrección, tanto de los justos como de los réprobos. Esa resurrección, que viene al fin de los tiempos, puede ser una resurrección para heredar la vida o una resurrección de condenación.¹¹

5) Entre el momento de la muerte y el de la resurrección, el ser humano se halla en un estado de absoluta inconsciencia.¹² Cristo llamó a la muerte un sueño.¹³ El muerto no puede participar en absoluto en los asuntos de

este mundo. La única forma de existir del ser humano es por medio de un cuerpo, y ese cuerpo lo tendrá en el momento de la resurrección.

6) El infierno no denota un castigo que empieza el día de la muerte y que dura durante toda la eternidad. El castigo se produce en el día del juicio, al fin de los tiempos, y dura sólo lo necesario como para que el fuego realice la destrucción.¹⁴

7) Esa destrucción se llama en la Biblia la "muerte segunda",¹⁵ y es una muerte definitiva: una aniquilación total que no deja ni raíz ni rama.¹⁶

8) El espiritismo está prohibido por Dios¹⁷ en las Escrituras porque se basa en una mentira —la de que el hombre sigue viviendo después de la muerte por medio de su espíritu encarnado—, y porque es de origen satánico. Los espíritus con que juega el espiritismo, y que a veces reproducen corporalmente las características de un muerto, son "espíritus de demonios" "que hacen señales" y milagros con el propósito de engañar y perder. Son

secuaces del archiengañador y enemigo de Dios, Satanás, que algún día será echado en el lago de fuego para ser destruido.

9) El ser humano, librado a su propia suerte y sin auxilio divino, está condenado a la muerte eterna, porque "la paga del pecado es muerte",¹⁸ puesto que "todos pecaron".¹⁹ Sin embargo Dios proporcionó un medio maravilloso y accesible a todos para garantizar la vida eterna y la felicidad perpetua en el reino venidero. Ese medio es Jesús, el cual, siendo Hijo de Dios, pagó la pena de la muerte en lugar del hombre, para que éste pudiera salvarse. "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree no se pierda, mas tenga vida eterna".²⁰

10) Creer en Jesús significa aceptar-lo por la fe como Salvador personal, consagrarle la vida y estar dispuesto a vivir de acuerdo con los principios del Evangelio. Cuando el hombre recibe a Cristo, recibe también poder para ser

Peligros del Ocultismo y el Espiritismo

Cada día aumentan las tristes evidencias de que disminuye la fe en la segura palabra profética y que en su lugar la superstición y la hechicería satánica cautivan muchos intelectos.

Hoy los misterios del culto pagano han sido reemplazados por reuniones y sesiones secretas, por las oscuridades y los prodigios de los mediums espiritistas. Las revelaciones de estos mediums son recibidas con avidez por miles que se niegan a aceptar la luz comunicada por la Palabra de Dios o por su Espíritu. Los que creen en el espiritismo hablan tal vez con desprecio de los antiguos magos, pero el gran engañador se ríe triunfante mientras ceden a las artes que él practica en una forma diferente.

Son muchos los que se horrorizan al pensar en consultar a los mediums espiritistas, pero se sienten atraídos por las formas más agradables del espiritismo. Otros son extraviados por las enseñanzas de la Ciencia Cristiana, y por el misticismo de la Teosofía y otras religiones orientales.

Los apóstoles de casi todas las formas de espiritismo aseveran tener el poder de curar. Atribuyen este poder a la electricidad, el magnetismo, los remedios que obran, dicen, por "simpatía", o a fuerzas la-

tentes en la mente humana. Y no son pocos, aun en esta era cristiana, los que se dirigen a tales curanderos en vez de confiar en el poder del Dios viviente y en la capacidad de médicos bien preparados. La madre que vela al lado de la cama de su niño enfermo exclama: "Nada puedo hacer ya. ¿No hay médico que tenga poder para sanar a mi hijo?" Se le habla de las curaciones admirables realizadas por algún clarividente o sanador magnético, y le confía a su amado, colocándolo tan ciertamente en las manos de Satanás como si éste estuviese a su lado. En muchos casos la vida futura del niño queda dominada por un poder satánico que parece imposible quebrantar. . .

Los que se entregan al sortilegio de Satanás, pueden jactarse de haber recibido grandes beneficios; pero ¿prueba esto que su conducta fue sabia o segura? ¿Qué representaría el que la vida fuese prolongada? ¿O que se obtuviesen ganancias temporales? ¿Puede haber al fin compensación por haber despreciado la voluntad de Dios? Cualesquiera ganancias aparentes resultarían al fin en una pérdida irreparable. No podemos quebrantar con impunidad una sola barrera que Dios haya erigido para proteger a su pueblo del poder de Satanás.

LIBERTAD RELIGIOSA

versus

COERCION ESTATAL

(Primera parte)

HACE poco entrevisté al Ministro de Relaciones Exteriores de España, Sr. Fernando María Castiella y Maíz, quien auspició la ley de libertad religiosa que, con algunas modificaciones, fue sancionada por las Cortes españolas. Me interesaba en saber qué convicciones lo habían inducido a tratar de obtener la libertad religiosa en España.

Sabía que el Sr. Castiella, mientras era embajador ante la Santa Sede, se había unido a los esfuerzos de varios clérigos prominentes para lograr que la Iglesia Católica aceptara la completa libertad de conciencia. Sabía también que mi entrevistado había conversado acerca de las condiciones reinantes en España con el papa Juan XXIII, quien, con lágrimas en los ojos, se propuso corregir condiciones que admitió no estaban en armonía con las ense-

cristiano, hijo de Dios, y para vivir la vida que vale.²¹

Consuélese, pues, nuestro corazón al evocar este 1º de noviembre a nuestros amados que nos han dejado. Ante la clara enseñanza de la Escritura, desaparece todo miedo y misterio relacionado con la muerte. Los que han pasado descansan en el dulce sueño de la muerte y esperan la voz del Dador de la vida. Cobre aliento nuestro corazón al recordar que el plan de Dios para cada uno de nosotros es que disfrutemos en este mundo de la seguridad y la paz que sólo Cristo puede dar, y en el reino de Dios de la vida feliz y permanente donde no habrá sombra de enfermedad o tristeza ni dolor. Como el padre de la parábola evangélica, Dios extiende sus brazos amorosos esperando que cada uno de los seres hechos a su imagen regrese al hogar, le entregue el corazón, reciba a Cristo, y comience la vida que le garantice la inmortalidad y la salvación. Que éste sea el mensaje que nos traiga el día de los muertos.

(1) 2º S. Pedro 1:20, 21. (2) Deuteronomio 18:10-12. (3) A quien tenga interés en un estudio completo de este tema, le recomendamos leer *Potencias supranormales que actúan en la vida humana*, obra del autor de este artículo. (4) Génesis 2:7. La versión Valera antigua tiene la siguiente traducción: "...y fue el hombre en alma viviente". La versión Valera revisada, con mejor criterio, ha reemplazado la expresión "alma viviente" por "ser viviente". (5) S. Marcos 14:34; 1º Tesalonicenses 5:23. (6) Génesis 2:7; Eclesiastés 12:7. (7) Romanos 8:10; 8:16. (8) Ezequiel 18:4; S. Mateo 10:28. (9) 1º Timoteo 6:16. (10) 2º S. Pedro 3:7-12; Id. 2:4; Apocalipsis 22:12. (11) S. Juan 5:29. (12) Eclesiastés 9:5, 6; Salmo 146:4. (13) S. Juan 11:11. (14) 2º S. Pedro 3:7-12; Apocalipsis 20:9; Nahum 1:10; S. Mateo 3:12; Isaías 1:31; Salmo 104:35; Id. 92:7; Id. 37:28; Apocalipsis 21:8; Malaquías 4:1. (15) Apocalipsis 21:8. (16) Malaquías 4:1. (17) Deuteronomio 18:10-12. (18) Romanos 6:23. (19) Id. 3:23. (20) S. Juan 3:16. (21) Id. 1:12.

ñanzas de Cristo. Los deseos del papa fueron parcialmente satisfechos por el documento de libertad religiosa aprobado por el Concilio Vaticano II, que reconoció el derecho de todos los hombres a creer y practicar sus creencias en armonía con los dictados de su conciencia. Como resultado, por primera vez en varios siglos, los protestantes y católicos comenzaron a conversar, a reunirse y a orar juntos.

Cuando acudí a la audiencia en el Ministerio de Relaciones Exteriores, en Madrid, el Sr. Castiella acababa de entrar con el Caudillo. Una de las primeras cosas que quise conocer fue la opinión que le merecía, como católico, el documento de libertad religiosa promulgado por el Concilio Vaticano II. Me repuso: "El documento ha creado un clima de fraternidad en el cual se pueden hacer adelantos sustanciales hacia la libertad religiosa". Pude ver, sin embargo, mientras se refería a sus conversaciones con Juan XXIII, que él no creía que el documento reflejaba completamente las libertades que esperaba conseguir el papa. Después de la muerte de éste, habiendo cedido los obispos a viejos prejuicios y antiguos temores, quedaron frustradas algunas de sus intenciones; sin embargo, el documento representaba objetivos que el Sr. Castiella dijo apoyar de todo corazón.

El ministro español me sorprendió con la profundidad de su filosofía acerca de la libertad religiosa. Sus conceptos son más avanzados que los del documento mismo sobre libertad religiosa que, por supuesto, fue el producto de un compromiso entre las alas liberal y conservadora de la jerarquía católicorromana. Como muchos teólogos y escritores católicos han observado, el documento no se basa en normas morales y escriturales, lo cual habría sido deseable, sino en normas jurídicas y

constitucionales. Dice, por ejemplo, que "la autoridad civil" debe prestar "protección" a este derecho de la libertad religiosa, atendiendo a la "paz pública", "la verdadera justicia" y "la moralidad pública".¹ Esos derechos, por desgracia, podrán así ser otorgados o negados según lo deseen el estado y la iglesia.

El Sr. Castiella penetró inmediatamente en el meollo mismo de la verdadera libertad religiosa: "Mediante coerción, el estado nunca podrá producir un culto que Dios acepte. Dios mismo desea que se lo adore 'en espíritu y en verdad'.² Dios no *obliga*, sino *invita*, a los hombres a servirlo". Los hombres tienen, según expresa la declaración de la independencia de Estados Unidos, ciertos "derechos inalienables; entre éstos está el derecho de adorar a Dios de acuerdo con los dictados de su conciencia".

Al preguntar al Sr. Ministro de Relaciones Exteriores de España si en su opinión el cristiano tiene el derecho de compartir su fe con otros, repuso: "No solamente el derecho, sino también la obligación".

El Sr. Castiella arribó a estas conclusiones mientras era embajador de su país ante la Santa Sede. Me dijo: "Algo parecía faltar en España", con lo cual se refería a una vitalidad religiosa. A pesar de que España tiene la reputación de ser un país sólidamente católico, sólo el 15% de su población puede llamarse "realmente católico", como admitió el arzobispo de Valencia. El Sr. Castiella llegó a la conclusión de que la única base de la vitalidad religiosa es la consagración personal a los principios enunciados por Cristo. Como la Virgen María instruyó a los siervos que atendían en las bodas de Caná: "Haced todo lo que os dijere".³

Desde mi entrevista con el Sr. Castiella, he estudiado las enseñanzas de

**Reflexiones inspiradas
en una entrevista
con el Ministro de
Relaciones Exteriores
de España,
Sr. Fernando María
Castiella y Maíz**

Por **ROLANDO R. HEGSTAD**

Director de la importante revista
de libertad religiosa Liberty

Cristo para averiguar qué aconsejó él que hicieran su iglesia y sus seguidores con respecto a la libertad religiosa. He aquí lo que he encontrado:

En primer lugar, el Señor establece con toda claridad que el hombre no fue creado como un autómatas cuya mente es un circuito eléctrico que debe responder a ciertas cifras preindicadas en una tarjeta perforada. Es más bien un ser dotado de voluntad, capaz de obedecer o desobedecer por el ejercicio de su propia elección. Tiene tanto la capacidad de rebelarse, como la de amar. Quien, mediante la ley civil, niegue al hombre su derecho a preferir la desobediencia a la voluntad de Dios —o lo que él cree que es la voluntad de Dios— niega al hombre un derecho que le ha otorgado su Creador. Le niega, además, el ejercicio de una facultad que es parte constituyente de su propio ser: la voluntad.

Cuando el gobierno civil obliga a la gente a conformarse con la voluntad de Dios, ¿acepta Dios esa lealtad forzada? ¡No! El celote religioso puede "montar" sobre un hombre, hundirle las espuelas legales, y así llevarlo ante el altar. Pero allí Dios no aceptará ni a uno ni a otro, porque ninguno ha traído al altar el elemento indispensable para ser aceptado: una obediencia amante que es el resultado de la libre elección.

Dios, que es amor, sólo aceptará la obediencia que surge del corazón. Por eso creó a Adán con la capacidad de decir no solamente: "Te amo", sino también: "Te odio". El amor sólo se puede apreciar cuando existe la capacidad de no amar. La simple capacidad que el hombre tiene de amar y de odiar es en sí un poderoso argumento de que Dios no acepta la lealtad forzada.



LOGAN

La futilidad de esa lealtad forzada se demuestra también por la naturaleza de la ley de Dios. Ante esta ley, que es un trasunto del carácter del Creador, no tiene valor alguno la conformidad exterior, porque dicha ley no sólo abarca los actos externos, como las leyes humanas, sino también los motivos y deseos. Y eso ninguna ley humana puede hacer. Al explicar las verdaderas dimensiones de la ley, Cristo dijo a quienes la cumplían de palabra, y sólo a la letra: "Oísteis que fue dicho a los antiguos: No matarás; y cualquiera que matare será culpable de juicio. Pero yo os digo que cualquiera que se enoje contra su hermano, será culpable del juicio... Oísteis que fue dicho: No cometerás adulterio. Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón".⁴ Los escribas y fariseos eran reconocidos por su piedad exterior, a la cual no correspondía una caridad interna. La gente sólo conocía su apariencia de piedad y sus lujosos vestidos; pero Cristo, que los vio por adentro, los llamó "sepulcros blanqueados... llenos... de toda inmundicia".⁵

Por eso a todos nos amonesta de esta suerte: "Si vuestra justicia no fuere mayor que la de los escribas y fariseos [que tenga una dimensión interior], no entraréis en el reino de los cielos".⁶

¿Y qué otra cosa fuera de conformidad exterior puede producir una religión impuesta por el estado? No logrará cambiar los corazones. Lo má-

ximo que podrá obtener es un cambio en los actos externos; pero Dios sólo acepta el culto que brota del corazón.

Después de haber hecho al hombre libre para pecar a fin de que el principio interno del amor pueda producir actos de justicia independiente de toda coerción, ¿ha dado Dios a alguna autoridad humana el derecho de suspender esa libertad? El ha ordenado a los hombres de todas partes a adorarle y obedecer sus preceptos, pero ¿ha autorizado alguna vez a algún hombre, o grupo de hombres, a obligar a adorarle? ¿Ha ordenado Dios que los hombres observen las formas externas del culto sin el impulso de la fuerza interna del amor? Por el contrario, ha descrito las manifestaciones que son sólo externas como "metal que resuena, o címbalo que retiñe".⁷

La legislación humana —como observó el Sr. Castiella— nunca puede producir obediencia aceptable a la ley de Dios, porque ésta abarca creencias y motivos, mientras que la ley civil sólo puede regular los actos. La misma naturaleza de la ley de Dios da testimonio de la futilidad de la lealtad forzada.

(1) Declaración sobre la libertad religiosa, I. Naturaleza de la libertad religiosa, 5. Límites de la libertad religiosa, *Concilio Vaticano II*, pág. 689. Biblioteca de Autores Cristianos, La Editorial Católica, S. A. Madrid, 1965. (2) S. Juan 4:24. (3) *Id.* 2:5. (4) S. Mateo 5:21, 22, 27, 28. (5) *Id.* 23:27. (6) *Id.* 5:20. (7) 1^o Corintios 13:1.

Nota: No se pierda la conclusión de este artículo, que aparecerá el mes próximo.

EL SIGUIENTE comentario de una esposa puede hacer sonreír, y sin embargo constituye el reflejo de una situación que para muchos es una punzante realidad: "Mi marido se queja de que lleva una vida de perros, y no le falta razón, porque llega a casa con los pies enlodados, deja huellas en el piso de la sala, ladra sin motivo, gruñe ante los platos que se le sirven y se arrellana en mis mejores sillones". Esto nos hace pensar en la condición deteriorada y ruinosa de las familias de vastos sectores de nuestra sociedad moderna.

En la primera parte de este artículo, el lector encontrará una exposición somera del estado actual de la familia y algunas declaraciones alarmantes formuladas por expertos. En la segunda parte hallará un análisis de la principal causa determinante de los males que afligen el hogar y una descripción del único remedio capaz de curarlos.

El estado actual de la familia

La salud del grupo familiar se ha desmejorado hasta tal punto que el escritor francés Gérard-Jean Froment consideró conveniente comentar en el diario parisense *Le Figaro*: "Tenemos uno de los niveles de vida más elevados de Europa, y al mismo tiempo hemos batido el record en los suicidios... Practicamos la jornada única, el culto a los deportes y a la vida sana; nuestras casas son limpias y confortables; y sin embargo, ¿qué hacemos el día domingo? Bebemos exageradamente para matar el aburrimiento. Hemos querido tener hijos como reyes, libres de toda clase de sujeción, y tan sólo hemos cosechado un número impresionante de homosexuales y de *beatniks*".

Esta descomposición de la integridad de la familia que se advierte en todos los continentes, se ha ido propagando poco a poco bajo la forma de una ola de desprecio por la ley y por el prójimo, que ha ido invadiendo todas las comunidades y desbaratando todos los esfuerzos que se realizan para detenerla. En ciertos países la criminalidad aumenta hasta con cinco y seis veces mayor rapidez que el índice de aumento de la población.

La revista *Newsweek* hizo este alarmante comentario, que podríamos con-

siderar válido para otros países: "Un niño de cada seis tarde o temprano es enviado al Tribunal de Menores, y alrededor del cuarenta por ciento de todos los niños varones que ahora viven en los Estados Unidos serán arrestados en algún momento durante su vida por delitos que no tendrán que ver con infracciones de las leyes del tránsito".

Patty Johnson hizo esta desalentadora declaración en *Reader's Digest*: "El

salvajismo se ha extendido como el lodo. La violencia ya no constituye más el acto de los maníacos, sino de los que se encuentran tan sanos como Ud. y yo. Lo horroroso de sus actos consiste en que se sienten justificados porque tienen una exigencia y la sociedad, es decir nosotros, no la ha satisfecho. La violencia ha llegado a ser el resultado natural de cualquier ofensa, y la brutalidad, la conclusión lógica de cualquier injusticia".

Para añadir algunas pinceladas más en este cuadro de los males de la familia, mencionaremos solamente los matrimonios deshechos, los crímenes juveniles, los nacimientos ilegítimos, las expulsiones escolares, el insensato entusiasmo por toda clase de drogas nocivas, los casamientos prematuros, la irreligiosidad y la negación de Dios.

Por otra parte, ciertos hechos lastimeros acaecidos en el ámbito conyugal causan aflicción de espíritu, y nos obligan a reconocer que extensas zonas del campo matrimonial han sido dañadas por el egoísmo, la incompreensión, el orgullo, la aspereza, los celos y la infidelidad. Las promesas más solemnes yacen hechas pedazos, en muchos casos. Los valores más sublimes son pisoteados y los derechos más sagrados son profanados. El bienestar presente de los miembros del hogar y el futuro de

los hijos son sacrificados en el altar de los juegos de azar y del alcohol.

¿Por qué la familia ha enfermado tan gravemente?

¿Qué ha acontecido en esta institución que está en el fundamento mismo de la sociedad?

Entre las diversas causas que determinan el debilitamiento de la estructura familiar, se destaca como la más importante la carencia del *cemento* capaz de mantener la cohesión de sus miembros, de conservar la unión de éstos frente a las violentas embestidas de los elementos desintegradores que actúan a través de diversos medios, tales como la prensa, la televisión, el cine, la radio, los libros, las costumbres sociales y ciertas modalidades culturales.

Pero, ¿en qué consiste ese *cemento* tan maravilloso? Pues, nada menos

Un Remedio Olvidado

que en la fuerza más poderosa del mundo; la única que es capaz de transformar la personalidad deformada por el vicio, por los celos, por el odio y por la ira. Ese poder admirable, superior a cualquier psicoterapia, que está al alcance de todos los que llevan existencias amargadas y vidas laceradas por el dolor a causa de los quebrantos familiares, es nada menos que la religión bien entendida y correctamente practicada. No se trata de esa religión que se detiene en las formas externas; en las luces, los adornos, las ceremonias, las entradas y las salidas de la iglesia; no es esa religión que se lleva a flor de piel y que se desprende y se guarda en un rincón cualquiera cada vez que estorba los intereses personales, porque esta clase de religión de circunstancias, oportunista, antojadiza, no es religión genuina ni es entendida correctamente.

La religión a la que nos referimos como el cemento aglutinante de la familia y como el medio destinado a llevar paz y felicidad al hogar confundido y alterado por las luchas cotidianas, es la religión que lleva a la vida práctica, a la vida de todos los días, las magníficas, elevadoras y transformadoras enseñanzas dadas por Dios en la Biblia. Es la religión que toma los