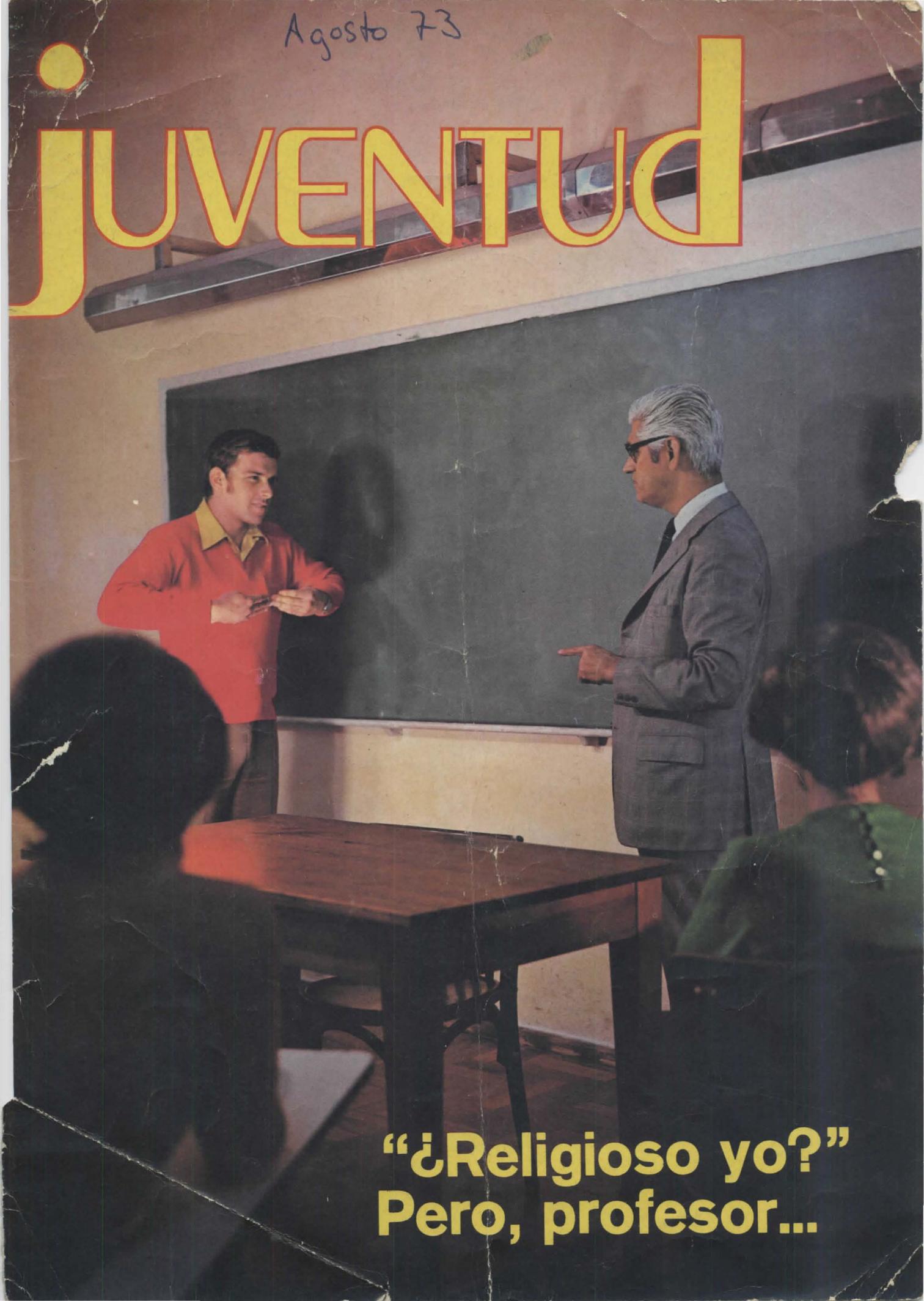


Agosto 73

JUVENTUD



**“¿Religioso yo?”
Pero, profesor...**

En este número:

“¿RELIGIOSO YO? PERO, PROFESOR...”
 Creer en Dios, o no, no es cuestión de gusto personal. Porque si existe, es el Creador de todo, incluso de nosotros mismos y, por lo tanto, tenemos deberes personales para con él. Si creemos que no existe hay que probar con un razonamiento lógico nuestra posición (página 4).



NO SEPULTE SU AMBICION
 Nadie puede llegar más alto de lo que se propone. Y nadie sabe tampoco a las alturas a que puede llegar mediante el esfuerzo perseverante y la fe en el triunfo. Muchísimos que se levantaron de la nada prueban que quien quiere, puede. Si Ud. tiene ambición ya ha dado un buen paso hacia su meta (página 14).

EL MENSAJE DEL ARTE
 ¿No entiende el arte moderno? Hay muchos que tienen la misma experiencia. El arte moderno no es para todo el mundo. Está dirigido a una minoría intelectualizada, a su manera. En consecuencia, es esencialmente impopular. Por otra parte, no hay que olvidar que en el nombre del arte se cometen muchas herejías (página 18).



LAS BONDADES DEL AYUNO
 Nadie se muere de hambre en estos países americanos, pero muchos, sí, por sobrealimentación. No le tenga miedo al ayuno. A los estudiantes que están en período de exámenes, a los intelectuales deseosos de adquirir una visión más clara de los problemas que se les presentan se aconseja el ayuno (página 24).

JUVENTUD

LA REVISTA DE LOS JOVENES DE ALTOS IDEALES

Director Lorenzo J. Baum
 Redactor E. Benjamín Gómez
 Diagramador Germán E. Clouzet

AGENCIAS

ARGENTINA

BUENOS AIRES: Uriarte 2429, Tel. 72-3187.
 PARANA: Cervantes 292, Tel. Paraná 10-671.
 CORRIENTES: C. Pellegrini 747, Tel. 4072.
 MENDOZA: Avellaneda 59, Tel. 56799. BAHIA
 BLANCA: Caronti 265, Casilla 161, Tel. 24-280.

CHILE

SANTIAGO: Santa Elena 1038, Casilla 328, Tel. 225948. TEMUCO: Claro Solar 1170, Casilla 2-D, Tel. 33194. ANTOFAGASTA: Collahuasi 850, Casilla 1260, Tel. 24917.

URUGUAY

MONTEVIDEO: Avda. Italia 2360. Tel. 4 35 83.

BOLIVIA

LA PAZ: R. Villalobos 1592, Miraflores, Casilla 355, Tel. 27244.

ECUADOR

GUAYAQUIL: Calles Tulcán y Hurtado, Casilla 1140, Tel. 361-205.

PARAGUAY

ASUNCION: Yegros 861, Tel. 5134.

PERU

LIMA: Comandante Espinar 730, Miraflores, Casilla 1002, Tel. 45-4247; 45-1443. PUNO: Lima 115, Casilla 312, Tel. 193. IQUITOS: Avda. Coronel Portillo 301, Casilla 240, Tel. 2290. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499, Casilla 330, Tel. 260.

OTROS ARTICULOS

ENTUSIASMO Y FE

Humberto Mario Rasi 3

LA SALUD ES INCOMPATIBLE CON LA DECLINACION FISICA

Dr. Tomás K. Cureton 7

BAJO EL PESO DE LA FATALIDAD

Norma R. Youngberg 9

EN LA LUNA, HOMBRE Y DIOS

Luis Schutter 22

DE TODO EL MUNDO

27

Redacción, Administración y Talleres: ASOCIACION CASA EDITORA SUDAMERICANA, Avda. San Martín 4555, Florida, FNGBM, Buenos Aires, República Argentina, T. E. 760-0416. Registro Nacional de la Propiedad intelectual Nº 1.157.989. Domicilio Legal: Uriarte 2435, Capital Federal.

CORREO ARGENTINO SUC. FLORIDA (B) Y CENTRAL (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
	TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 590

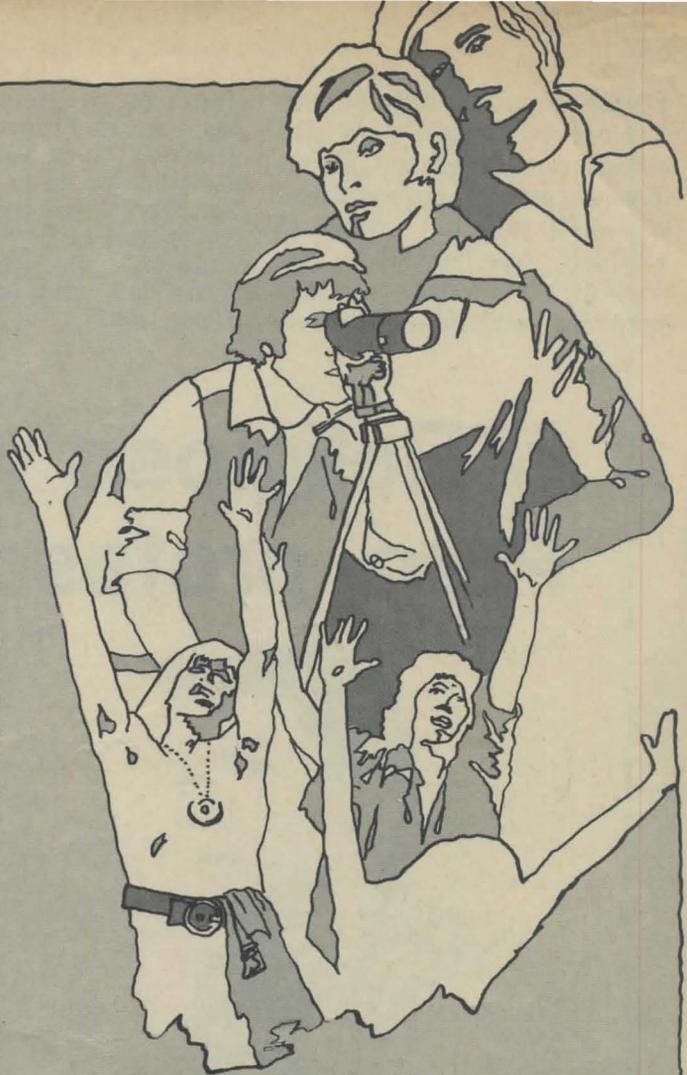
UNA de las sentencias más breves y, sin embargo, más plenas de significado, fue estampada en uno de sus ensayos por un escritor ítalo-argentino. Profesor universitario, periodista y escritor, en íntima y constante relación con multitudes en la primavera de la vida, José Ingenieros dijo que "la juventud termina cuando termina el entusiasmo". Definió así, en forma tajante, sin flecos ni parches, el principio y el fin de la juventud. Fácil es de notar que, sin delimitar la época de la juventud por años, lustros o decenios, la rodea o circunscribe por la aureola del entusiasmo. Sí, "la juventud termina —de ello no hay ninguna duda—, cuando termina el entusiasmo".

Seguros estamos de que si José Ingenieros hubiese sido persona de temperamento religioso hubiera sustituido el vocablo "entusiasmo" por el término "fe", porque ambos engendran la misma fuerza motriz, motivan paralelas conquistas, dinamitan los mismos obstáculos, edifican idénticos ideales, generan similares resoluciones. Diríamos entonces, con permiso del citado orientador universitario, que "la juventud termina cuando termina la fe".

El entusiasmo y la fe pueden ser simbolizados por una llama de continuo viva y nunca mortecina, que purifica y eleva al ser humano, quemando la escoria y lo inútil. Y como la llama votiva que muchos pueblos utilizan a manera de emblema para su constante marcha hacia el porvenir, el entusiasmo y la fe son como antorcha guiadora de vocaciones sublimes, de sacrificios heroicos aunque silenciosos, de empresas ciclópeas; el entusiasmo y la fe son como estrellas que señalan el camino de las conquistas en el terreno del bien, de los avances en las empresas misioneras, de los descubrimientos para beneficio de la humanidad. ¡Demos gracias a Dios que el entusiasmo y la fe son hermanos gemelos de la juventud, son parte de la juventud, son la juventud misma!

Mancomunadas estas virtudes produjeron un Abel en la génesis de nuestro mundo, un José en la época patriarcal, una Ester en la ciénaga de la corrupción pagana, un Daniel en la epopeya de los imperios, un Isaías en la dinastía sacerdotal, un Jesús en el clarear glorioso de la era cristiana.

Y hoy, como en todas las etapas de la humanidad, cuando la fe y el entusiasmo son entretejidos en la existencia de todo aquel que tiene la dicha de penetrar por los portales venturosos de la juventud, producirán en el joven y la señorita idénticas reacciones generadoras de nobles



Entusiasmo y

FE

ideales, y de sublimes vocaciones, y de planteos de constante progreso. Hoy, repetimos, cuando la fe y el entusiasmo sean a manera de la trama y la urdimbre en el telar de la vida de la juventud, veremos o sabremos de empresas que dinamizan, y de aventuras que electrizan, y de héroes y heroínas que asombrarán al más reacio y recalcitrante, y de cristianos, en fin, que sepan levantar bien alto el estandarte de la verdad redentora. Verdad redentora originada en el sacrificio monumental del joven Jesús, cuya vida y cuyas obras fueron, son y serán ejemplo directriz de lo que puede producir en una existencia la llama de la fe y la antorcha del entusiasmo.—Humberto Mario Rasi.

JOVEN, señorita: Ante la magnitud de la vida y sus portentosas consecuencias, el ser humano parece insignificante. Aún en la juventud, cuando el individuo experimenta la plenitud de sus energías, como tú ahora, las posibilidades de rea-

lizaciones se presentan plétóricas ante el futuro. Aun así la grandeza de la vida rebasa las posibilidades de la comprensión. Por ello surgen inevitablemente las preguntas supremas del ser humano: ¿De dónde vengo? ¿Para qué estoy aquí? ¿Hacia dónde voy?

Tú, joven apuesto; tú, simpática señorita, más de una vez te lo habrás preguntado, y a medida que transcurre el tiempo estos interrogantes vendrán a tu mente con mayor insistencia en busca de respuestas categóricas y significativas. ¿Y dónde encontrarlas?

¿“Religioso yo? Pero, profesor...”

¿De dónde
vengo?

¿Para qué
estoy aquí?

¿Adónde voy?

Prof. Rubén Rivero

Dentro de las posibilidades humanas, hay únicamente tres disciplinas fundamentales en que pueden buscarse las respuestas: La ciencia, donde predomina la objetividad, el fenómeno sensible y mensurable. La filosofía, donde lo supremo es el razonamiento, y la subjetividad ejerce su poder. La religión, cuya autoridad radica en la revelación.

Ahora bien; me preguntas, y con toda razón: ¿Es posible encontrar las respuestas en cualquiera de ellas? ¿Para ello se puede escoger la disciplina que más guste, o la que nos parezca más atrayente?

Veamos. Hablemos, en primer lugar, de la ciencia. Los principios que ésta ha sostenido como verdades inmutables, ¿siempre siguieron así? Durante siglos la ciencia sostuvo que la tierra era plana. Pero, ¿eso era la verdad? ¡Por supuesto que no! ¡Y hoy nos parece hasta irrisoria tal afirmación! Lo mismo sucedió con el átomo, cuya designación significa "indivisible". ¿Pero es cierta tal cosa? La funesta y temible bomba atómica es una demostración palmaria de la negación de tal afirmación llamada "científica" durante épocas. Naturalmente, no quiere decir esto que todo lo científico pueda estar equivocado. No, por supuesto que no. La ciencia tiene muchísimas y categóricas verdades cuya aplicación ha producido asombrosas realizaciones, verdaderos milagros, por así decirlo, que han llevado al ser humano hasta hollar con sus plantas a la intocable luna. Pero ten presente, eso sí, que la ciencia no pasa, no puede pasar, de lo sensible y material. No puede llegar a las verdades supremas y trascendentes. Por mucho que se esfuerce y avance hacia el pasado y el futuro, jamás podrá llegar a los orígenes mismos o a las consecuencias eternas; y, por lo tanto, tampoco puede explicar la razón de dónde hemos venido, por qué estamos aquí o hacia dónde vamos.

Cierto científico incrédulo manifestó su no creencia en lo divino por no poder demostrar a Dios en un tubo de ensayo. Un teólogo allí presente, sostuvo que si era así, él tampoco podría creer en el amor ya que



“Una persona puede creer que actúa dejándose llevar por un sentimiento de justicia, y sin embargo estar motivada por la crueldad. Puede creer que se mueve a impulsos del amor, y sin embargo estar impulsada por un anhelo masoquista de dependencia. Una persona puede creer que la guía el deber, aunque su principal motivación es la vanidad”

éste resulta imposible demostrarlo por medio del método científico. El hombre de ciencia, asombrado, manifestó que eso era algo irracional, porque a nadie se le ocurriría tratar de demostrar el amor por métodos científicos puesto que no es ése el camino para hacerlo. Correcto, dijo el teólogo; tampoco el método científico es el camino apropiado para demostrar a Dios. Este puede ser captado solamente por medio de la religión. Y es así; para los interrogantes excelsos la ciencia no basta.

¿Y la filosofía? La más noble y culminante característica humana, el raciocinio, ¿no podrá proporcionar las respuestas verdaderas a las máximas cuestiones del hombre?

Razonemos: ¿Es acaso, por ventura, infalible la mentalidad de la especie humana? ¿Y por que cree algo sinceramente tiene que ser así? Tu sonrisa me indica ya la negativa ante tales preguntas. Y nota más. Erich Fromm dice: "El psicoanálisis ha demostrado que la convicción subjetiva no es un criterio suficiente de sinceridad. Una persona puede creer que actúa dejándose llevar por un sentimiento de justicia, y sin embargo estar motivada por la crueldad. Puede creer que se mueve a impulsos del amor, y sin embargo estar impulsada por un anhelo masoquista de dependencia. Una persona puede creer que la guía el deber, aunque su principal motivación es la vanidad".⁽¹⁾

Otra evidencia de la incapacidad filosófica para dar contestación a los interrogantes propuestos, son las incontables y nunca concluidas discusiones en torno de ellos.

Se cuenta que en cierta ocasión, el filósofo Voltaire, famoso por su incredulidad respecto a Dios, al pasar frente a una procesión se quitó reverentemente el sombrero. Asombrado ante aquel gesto, uno de sus acompañantes le preguntó intrigado: "¿Pero... está Ud., señor Voltaire, volviéndose religioso?" El filósofo contestó: "No, mi amigo. Con Dios solamente nos saludamos, pero no nos hablamos".

Cierto. Ante Dios y sus propósitos supremos de creación, finalidad actual y consecuencias futuras del ser humano, la filosofía puede "saludarlo", pero jamás "conversarlo", explicarlo.

Joven: ¿De dónde vienes? ¿Para qué estás aquí? ¿Hacia dónde vas? Sólo en la religión, en la Revelación Divina, podrás encontrar las verdaderas y categóricas respuestas a tan significativas preguntas. No en una simple opinión tradicionalista ni tampoco en un culto espúreo, sino en la verdadera fe, en la que se fundamenta sobre "el escrito está" de la Santa Biblia.

Tal vez puedas decirme como un joven lo hacía, no mucho tiempo atrás, en una conversación que teníamos sobre este tema: "¿Religioso yo? Pero, profesor. . . En esta época la religión ha pasado de moda". Pero te digo, y recuérdalo bien, joven amigo: Todo el mundo es religioso, si bien muchos solamente tienen su propia religión. Cito de nuevo a Erich Fromm en esta declaración: "Una persona cuya devoción exclusiva está dedicada al estado o al partido político, cuyo solo criterio de valor y de verdad es el interés del estado o del partido, para quien la bandera, como símbolo de su grupo, es un objeto sagrado, tiene una religión de clan, y una veneración totémica aunque a sus ojos sea un sistema perfectamente racional (lo cual, claro está, lo creen también todos los devotos de las religiones primitivas)".⁽²⁾ El Dr. Haroldo Shryock dice lo siguiente: "Aun los que aseveran no ser religiosos tienen sus ideas acerca de la relación que sostiene la familia humana con el Universo. Los ateos, que dicen que no hay Dios, hacen una especie de religión de su ateísmo y construyen su actitud ante la vida alrededor de sus teorías".⁽³⁾ Y una autorizada educadora dice, dirigiéndose a la juventud: "El temor del Señor es el fundamento de toda verdadera grandeza".⁽⁴⁾

¿Y qué de la Biblia, el Libro Sagrado de la cristiandad, y suprema autoridad en todo aspecto religioso? ¿Es un libro caduco, o todavía está hoy en plena vigencia?

Tiempo atrás, un europeo que se encontraba en las islas del Pacífico en medio de una tribu que anteriormente había sido canibal, notó que un anciano leía concentradamente en un gastado libro. Con cierta curiosidad le preguntó por medio del intérprete, qué libro estaba leyendo con tanta devoción. "La Biblia, señor; la Palabra de Dios —respondió el anciano—. "¿Oh, la Biblia —dijo el europeo dirigiéndose al anciano—. Ese libro en mi tierra ha pasado de moda. Hoy nadie lo lee". A lo que el anciano respondió: "No sé como será en su tierra; pero una cosa sé: que si no fuera por este libro, yo ya

me lo hubiera comido a Ud. Gracias a él Ud. está vivo, y por él también yo tengo vida eterna".

¡Sí! ¡La Biblia y sus enseñanzas han sido, son y serán la adquisición suprema del ser humano!

Tú, que eres joven y aspiras a lo mejor; a ti, que anhelas lo supremo, te invito a su lectura. ¿Nunca lo has hecho? ¡Con mayor razón, entonces, no pierdas un momento más y léela! ¿Ya lo has realizado? ¡Vuelve de nuevo a sus sagradas páginas! Siempre hallarás en ella el néctar que endulzará tu vida, el agua que saciará la sed de tu alma, la estrella guiadora que marcará el rumbo de tu existencia.

Encontrarás en ella, en su religión que es la verdadera, la sublime verdad de que eres un descendiente del Todopoderoso. No simplemente un batracio perfeccionado, ni tampoco un animal superior, sino un hijo de Dios con todas las posibilidades que esto encierra. Te hablará con autoridad divina, diciéndote que estás en este mundo para honra y gloria de tu Creador, para ser feliz aun en medio de las circunstancias más adversas, para ayudar a otros a remontarse por encima de los miasmas de este siglo decadente y elevar la vista hacia el límpido cielo. Para demostrarte que tu destino es lo sublime, que aquí estás sólo de paso preparándote para estar un día, no muy lejano por cierto, en la presencia del Dios Todopoderoso que te ama hasta tal punto que dio a su hijo Cristo Jesús, para que si crees en él, no te pierdas sino que tengas vida eterna.⁽⁵⁾

Al terminar estas líneas y decirme de ti hasta el próximo encuentro, Dios mediante, lo hago con las palabras registradas en el Evangelio según San Juan, que dicen: "Escudriñad las Escrituras porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna, y ellas son las que dan testimonio de mí" (Jesús).⁽⁶⁾

(1) Erich Fromm, *Psicoanálisis y Religión*. Ed. Psique, Buenos Aires. (2) *Ibid.* (3) Haroldo Shryock, *La Joven y sus Problemas*. Ed. Casa Editora Sudamericana, Buenos Aires. (4) Elena G. de White, *Mensajes para los Jóvenes*. Ed. Casa Editora Sudamericana, Buenos Aires. (5) San Juan 3: 16. (6) San Juan 5: 39.

La Salud
Es Incompatible
con la

SIGNIFICADO
Y VALOR
DE LA APTITUD
FISICA — 2

DECLINACION FISICA

LA APTITUD ES MAS PROFUNDA QUE
LAS APARIENCIAS

A MENUDO se consideran como signos suficientes de aptitud una cintura delgada y buen color en la piel. No hay duda de que éstas son características favorables, ya que contribuyen a una figura atractiva y muchas veces reflejan condiciones internas muy importantes. A la inversa, quien no cuida su condición física pierde en su apariencia y pone en peligro la salud.

El resultado inmediato del deterioro físico —que equivale a una vejez prematura— es la fatiga frecuente.

Hay tres tipos de fatiga: neuromuscular, revelada por la escasa resistencia al esfuerzo; orgánica, relacionada con las funciones del sistema nervioso autónomo o involuntario, que gobierna la actividad visceral; y mental, que se manifiesta por aburrimiento y falta de interés en el mundo que nos rodea.

DOLENCIAS DE LA EDAD MADURA

Más grave que la fatiga es el tipo de enfermedades que a menudo se



**Dr. Tomás K.
Cureton**

Profesor
de Educación
Física

DECLINACION FISICA

observan en la edad madura. La lista es larga y penosa: trastornos de la digestión, postura defectuosa, dolor de cabeza, dolor en las piernas, insomnio, neurastenia, degeneración grasa de los músculos, pared abdominal blanda con abdomen saliente, dificultad respiratoria ante el menor esfuerzo, molestias sexuales, hemorroides, úlcera gástrica y dolor muscular provocado por esfuerzos insignificantes.

Quien presente alguno de estos síntomas debe analizar su estado físico, ya que, además de desagradables, a veces son premonitorios de condiciones graves, como insuficiencia cardíaca o renal, afección prostática y muchas otras. Las consecuencias de la degeneración física pueden ser serias; pero, preferible al temor, es una actitud positiva, dirigida a corregir estos trastornos.

LA FUNCION CIRCULATORIA

El sistema circulatorio es la clave de una vida sana. Todos los órganos dependen, en su función, de un buen riego sanguíneo, que aporte alimentos y oxígeno y tome los materiales de desecho. La circulación distribuye las hormonas que gobiernan la actividad orgánica, y los glóbulos blancos de la sangre combaten las infecciones.

DEGENERACION CIRCULATORIA

El sistema circulatorio se deteriora en dos formas distintas: por endurecimiento y esclerosis de los vasos sanguíneos y por disminución de la irrigación en regiones determinadas, a causa de inactividad, mala postura o tensiones.

Cuando la sangre llega a un órgano en cantidad insuficiente, las células reciben menos alimento y oxígeno, los órganos no pueden defenderse de las enfermedades y las funciones reguladas por hormonas pierden eficiencia.

Aunque todavía queda mucho por aprender en la bioquímica acerca de la declinación física y la enfermedad, es evidente que la circulación defectuosa reduce la resistencia a la fatiga y produce mayor suscepti-

bilidad al esfuerzo y vulnerabilidad a la enfermedad.

VENTAJAS DE UNA BUENA CIRCULACION

En nuestro Centro de Aptitud Física hemos observado repetidamente mejores resultados en las pruebas de fuerza y resistencia hechas por individuos con vasos sanguíneos más elásticos, buena distribución de la sangre en el cuerpo y flujo suficiente a los órganos. Todas las pruebas revelan esta ventaja, pero es particularmente clara al correr sobre el tambor rotatorio, andar en bicicleta, remar o al practicar actividades similares a las mencionadas.

MAYOR RESISTENCIA

Son muchas las indicaciones de que las personas activas, que llevan a cabo ejercicios estimulantes de la capacidad circulatoria, resisten mejor la fatiga, la enfermedad y la decadencia física. Consideremos, por ejemplo, a los 2.200 soldados que servían a las órdenes del coronel inglés William R. Rutherford en la guerra contra los indios norteamericanos llamados cherokee (1776). Marcharon a pie a través de las montañas de Carolina del Sur, vivieron en los yermos por cerca de un año, mal protegidos y en condiciones muy distintas de las corrientes en los ejércitos actuales, y ni uno solo murió de enfermedad. Ante esta capacidad admirable cabe concluir que el programa diario de marchas, trabajo, carga del equipo y lucha mantuvo a los soldados en condiciones de aptitud física máxima y actuó como medicina preventiva.

RESISTENCIA A LA ENFERMEDAD

No contamos hasta ahora con pruebas precisas de que una buena circulación aleja los riesgos de enfermedades crónicas graves, pero hay muchos motivos para suponer que es así. Nuestras observaciones muestran una relación clara entre una buena circulación y la función satisfactoria de otros órganos.

CAUSA DE LA DECLINACION CIRCULATORIA

Habiendo explicado la ventaja de una circulación adecuada, nos resta enseñar cómo mantenerla. Para ello, es preciso señalar las causas de alteración y los métodos para evitarlas. El esfuerzo excesivo y la degeneración son las causas de la insuficiencia circulatoria. No pueden evitarse y por esto el hombre envejece. Pero pueden amortiguarse, y mejorar así las condiciones de vida.

ESFUERZO

Agredimos a nuestro cuerpo y le exigimos esfuerzos excesivos cuando comemos demasiado, mantenemos una posición incómoda y poco natural por largo tiempo, nos excitamos sin necesidad, y sobre todo cuando agregamos al sistema tóxicos como alcohol y tabaco.

La vida actual requiere a menudo esfuerzos superiores a los naturales que contribuyen a elevar la presión arterial: horas de trabajo bajo tensión, plazos para realizar una labor o desempeñar responsabilidades. La ansiedad induce a algunos al consumo excesivo de alcohol, comidas y nicotina. La grasa se acumula, no se quema por falta de ejercicio y aumenta la carga del sistema circulatorio. Aparece la fatiga, se intensifica la ansiedad y se crea un círculo vicioso dañino para la salud.

Los obituarios de los diarios informan a menudo de muertes por insuficiencia cardíaca, de personas que no han cumplido siquiera cuarenta años de edad. Los estados iniciales del proceso se revelan en las pruebas realizadas por el Dr. Hardin Jones, de la Universidad de California. El examen de 500 personas mostró que a los 18 años 25 cm³ de sangre, como cifra media, pasan por un kilo de músculo en tiempo determinado; la circulación baja a 16 cm³ en los jóvenes de 25 años, y a 10 cm³ para los 35 años: un descenso ¡de 60%!

Vemos, pues, que la aptitud física rebasa la preocupación por la apariencia. La declinación física contribuye a la mala salud, y ambas pueden evitarse con ejercicios adecuados.=

Bajo el Peso de la Fatalidad

Norma R. Younberg

CUANDO el tronco se dio vuelta y Nila desapareció debajo del agua, Ladaj, el jefe, quedó esperando completamente confiado. Ni la creciente, ni la correntada podían aturdir a un dayak que se hallara en medio del río. Podían constituir un peligro para los botes, pero nunca para la gente, cuando el embarcadero estaba tan cercano y el agua llena de canoas.

El jefe, a cada instante esperaba ver aparecer a su hija en la superficie del río. Se apartó del tronco y miró ampliando continuamente su campo de observación, pues la corriente, en su rápida marcha, lo estaba llevando río abajo.

Entonces volvió la espalda al árbol, abandonó su canoa y se zambulló en el río. El gran tronco se balanceó en la corriente enfurecida y desapareció tras la curva situada más abajo de la gran casa de Ladaj.

Después de algunos minutos angustiosos Ladaj elevó un gran clamor. Nadó hacia un lado y hacia otro con desesperación frenética, pero toda su búsqueda resultó infructuosa. Estaba cerrando la noche y no había luna. Todos los hombres más

RESUMEN DE LO PUBLICADO.—En un arroyo de Borneo ha aparecido un cocodrilo blanco. Malik, hechicero dayak, afirma que es portador de una maldición. Para evitar desgracias, Ladaj, el jefe, debe entregar al reptil a su hija Nila. Puyi, misionero cristiano, intenta librarlos de su superstición, pero Malik lo echa del poblado. Para aplacar al cocodrilo espíritu los nativos celebran una gran fiesta. Bajo los efectos del alcohol, Sawa, un joven jefe, cae y se fractura un antebrazo. Entonces, inesperadamente, llega Puyi y auxilia al herido. Cumplida su tarea, el misionero se va. Dos días de lluvia torrencial demoran la partida de los invitados. Sawa, último en irse, se despide de Ladaj en no muy buenos términos. En ese momento vuelve a aparecer el cocodrilo blanco. Malik asegura que no se ha aplacado por causa de las visitas inoportunas del misionero. La única solución sigue siendo la primera: entregarle a Nila. El río ha crecido mucho. Frente a la casa, un gran remolino atrapa a un enorme tronco. Los aldeanos procuran llevarlo a su embarcadero, pero se les zafa y parte río abajo. Ladaj y Nila salen en su persecución en un bote. Cuando lo alcanzan, Nila salta sobre él con intención de amarrar una cuerda a sus raíces, pero el tronco gira bajo su peso y la niña desaparece de la superficie.

**Esa noche
nadie durmió
en la aldea.
Los lamentos
de aquellos
sufridos
nativos
eran llevados
por la brisa
húmeda y
cálida que
cruzaba la
espesura
de la selva.
Nila había
sido atrapada
por las aguas,
¿o por el
cocodrilo
gigante?**

fuertes de la aldea se arrojaron al agua en tanto que las mujeres dejaban oír sus lamentos en el embarcadero. La madre de Nila saltó en su propia canoa y llamó a su hija con gritos desgarradores mientras remaba hacia uno y otro lado en la densa oscuridad.

Todo fue en vano. Uno por uno fueron regresando al embarcadero. Hubo quienes lograron capturar la canoa del jefe y llevarla hasta la orilla, pero nadie encontró a Nila.

Las tinieblas se habían asentado en el embarcadero. Las mujeres subieron la escalera de troncos seguidas por los hombres y todos entraron en la gran casa. Ladaj, el jefe, fue el último en subir. Permaneció durante largo rato sobre el oscilante embarcadero contemplando el remolino formado en la crecida corriente.

Parecía imposible que Nila pudiera haber sido arrastrada por la avenida. Seguramente el cocodrilo blanco debía haber estado observando y esperando por allí y se la había llevado. Cuanto más pensaba en ello, tanto más se convencía. El espíritu de la joven kayán se había vengado del modo más cruel.

Sintiéndose dolorosamente miserable el jefe Ladaj ascendió la escalera y entró en la casa. Toda su gente se había reunido en la galería abierta. Las mujeres trajeron lámparas de aceite que colocaron sobre el piso. Los hombres se sentaron de la manera en que acostumbraban a hacerlo cuando se reunían para comentar todos los acontecimientos, tanto buenos como malos. Comenzaron a conversar mientras las mujeres lloraban quedamente tras de ellos.

—Ya lo ven —empezó Malik—, es precisamente así como les he dicho. Ha regresado el espíritu de la joven kayán y se ha devorado a la hija del jefe.

—No es posible que se haya ahogado —intervino uno de los aldeanos—. Nila sabía nadar como un pez y su padre estaba junto a ella.

—Este puede ser nuestro castigo por haber permitido que viniera Puyi, ese maestro, e hiciera sus encantamientos en nuestra aldea. No debemos olvidar eso —dijo otro hombre.

—Puyi, el maestro, vino el día de la fiesta como Uds. recuerdan. El fue quien preparó el remedio para la herida de Sawa. El nos libró de un gran bochorno y quizá de muchos problemas —gimió Ladaj.

—Supongo que desearás que ese maestro vuelva para decirnos qué debemos hacer para quitarle tu hija al cocodrilo —dijo Malik lanzando sobre el jefe una mirada relampagueante.

—Sí, exactamente eso es lo que estoy pensando —respondió el jefe Ladaj—. Mañana por la mañana dos de Uds. remontarán el río en una canoa hasta la aldea de Sidang y traerán consigo a Puyi. El no podrá sacar a mi hija de la boca del cocodrilo, pero quizá pueda decirnos qué hemos de hacer con ese animal.

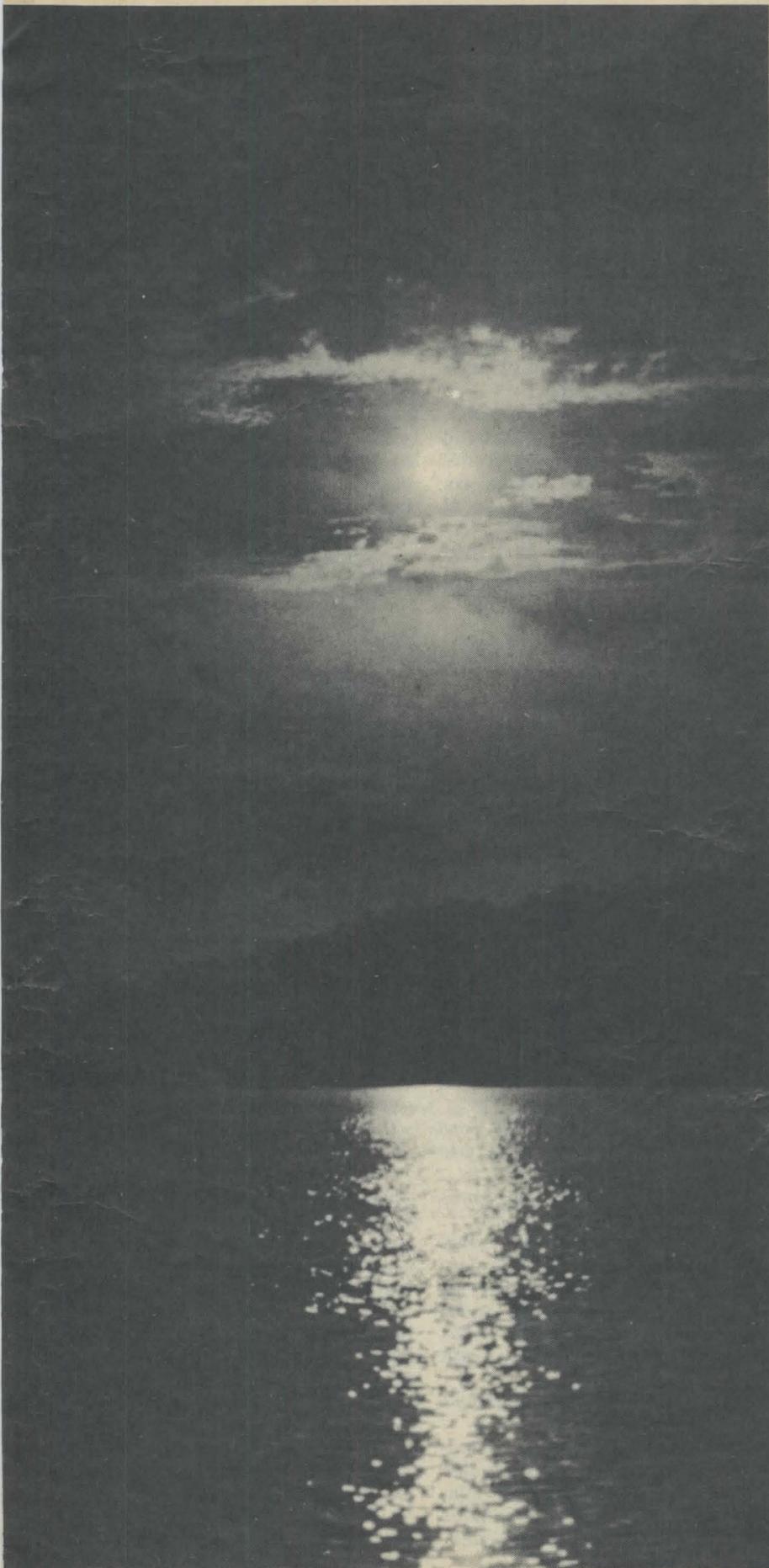
Ladaj prestó atención al angustioso lamento que provenía de su habitación y sintió su propio corazón transido de dolor.

Esa noche nadie durmió en la aldea. El estrépito de los tambores y de los gongs ensordecía a todos, y entre cada golpe se esparcían por el aire caliente y húmedo los lamentos de los aldeanos.

Una mujer corría desde un extremo hasta el otro de la gran casa como si hubiera perdido el juicio. Su cabello se agitaba a sus espaldas y con cada brinco profería un lamento totalmente desproporcionado con su estatura y su edad. Se trataba de la anciana madre de Malik, dirigente de los lamentos y princesa del llanto. La gente enviaba a buscarla en toda ocasión aflictiva acaecida en las aldeas del río, pues la naturaleza la había dotado de la capacidad de gemir y chillar como ninguna otra persona de los alrededores. Ninguna procesión fúnebre que se dirigiera río arriba dejaba de contar con su presencia. Se sentaba siempre en la canoa que presidía la procesión y el eco de las riberas del río magnificaba sus gritos aterradores.

Ahora, en el frenesí de la ira y del dolor gritaba al río, a las montañas y al cielo que Nila, la hija del jefe, había muerto llevada por los espíritus del río.

Ladaj, el jefe, no pudo descansar ni consolar a su esposa.



La pobre mujer se mesaba los cabellos y se balanceaba hacia atrás y adelante abandonada a su desenfrenada y terrible aflicción. La débil lámpara de aceite esparcía su pobre luz en la habitación interior de la gran casa. Ladaj echó una mirada sobre la estera en la cual Nila, su hija, había dormido durante toda su vida. Ahora estaba vacía. Afuera, el río corría rugiendo en medio de las tinieblas.

Pensó en la gran fiesta de los espíritus y recordó cuán bella había estado Nila, adornada con todas las joyas de su madre, mientras servía vino a los jefes. Pensó en todo el tiempo que habían dedicado para preparar la fiesta, en todo el trabajo que les había costado y la cantidad de arroz que les había insumido y, sin embargo, *¡no había sido suficiente!* Los espíritus todavía seguían airados. En toda su vida el jefe Ladaj jamás se había sentido tan impotente.

Sí, no le quedaba otro recurso que ir a buscar a Puyi. Debía enviar a dos de sus hombres bien temprano a la mañana siguiente para que lo trajeran. Malik se opondría, pero él no era el jefe. El, Ladaj, tenía el poder en sus manos.

Precisamente antes del amanecer cesaron los lamentos y los tambores quedaron acallados. Ladaj durmió durante un corto período. Pero ya estaba en pie con los primeros rayos del sol y se dirigía a la orilla del río. Durante la noche había caído una lluvia suave, pero el río igualmente estaba volviendo a su nivel normal. Los grandes troncos ya no luchaban por hallar lugar en su cauce y el agua ya no estaba tan barrosa. Nadie más se había levantado. El dolor, la aflicción y los furiosos lamentos habían dejado exhaustos a todos.

Mientras observaba el río, Ladaj trazó un plan. El mismo iría y traería a Puyi, el maestro. ¿Por qué no? Después de todo, ¿quién tenía mayores derechos de hacerlo que él?

Sin esperar más y sin decir una palabra a nadie, desató su canoa y comenzó a remontar la corriente. La lucha contra las rápidas aguas le resultó beneficiosa. Pronto comprendió que debía estar atento al remo si es que quería dominar su dolor

y los problemas que afectaban a su aldea.

Por eso, cuando la mañana se insinuaba tras las montañas, Ladaj ya estaba remando furiosamente en dirección de la aldea de Sidang. Cuando llegó al embarcadero de troncos situado debajo de la gran casa donde ahora residía Puyi, vio que todos sus habitantes estaban en movimiento, listos para iniciar las tareas del día. Pero entonces sucedió algo extraño. El cacareo de las gallinas, los ladridos de los perros y las disputas de los niños se apaciguaron. En lugar de todo ese bullicio llegó a sus oídos la melodía de un canto.

Sin esperar, Ladaj ató su bote al embarcadero y subió corriendo la escalera de troncos hasta que su cabeza llegó al nivel del piso y pudo mirar hacia la galería interior de la gran casa.

Allí, bajo el abrigo del amplio alero, se habían reunido todos los aldeanos y cantaban un hermoso canto. Puyi estaba de pie frente a ellos y agitaba sus brazos mientras los dirigía en el canto con su voz clara y dulce y con una sonrisa en sus labios. Todos los que estaban sentados parecían felices.

El jefe Ladaj se detuvo por unos instantes mientras observaba y escuchaba. Luego entró en la galería. Puyi se volvió y lo vio. Inmediatamente cesó el canto. El maestro se acercó para recibirlo.

—Entra, entra. Sabemos qué es lo que te trae por aquí. Hemos oído los tambores de tu aldea y estamos listos para ir hacia allá.

Ladaj se sentó entonces en el círculo y refirió de qué manera su hija había sido llevada por el cocodrilo espíritu, el cocodrilo blanco en el cual habitaba el vengativo espíritu de la joven kayán esperando castigar a quienes la habían maltratado.

La gente de la aldea de Sidang se compadeció de Ladaj, pues también ellos habían perdido algunos familiares devorados por cocodrilos en años anteriores. Sabían de su sufrimiento. Las mujeres se lamentaban y los hombres se reunieron a su alrededor dirigiéndole palabras compasivas. Puyi entró en su habitación y salió trayendo su

remo corto y un paquete con sus escasas pertenencias.

—Estoy listo —dijo—. Salgamos.

—¿Viajaré en mi bote? —le preguntó a Ladaj en el embarcadero.

—No, entra en el mío —dijo el jefe—. Deseo conversar contigo y quiero que te quedes algunos días con nosotros. Ya nos encargaremos de traerte de regreso a la aldea de Sidang.

Tanto Puyi como Ladaj remaban furiosamente de modo que el bote se deslizaba por el agua con pasmosa velocidad.

Ninguno de los dos habló mucho. Ambos estaban demasiado ocupados en la conducción del bote a través de la rápida corriente. Sólo cuando llegaron al embarcadero de Ladaj y comenzaron a amarrar la canoa fue cuando Puyi preguntó:

—Ese es un detalle raro —coincidió Puyi—. ¿No tienes idea del lugar en que ese cocodrilo tiene su guarida?

—El Gigante Blanco no debe tener guarida. Los cocodrilos comunes del río tienen bajo el agua la entrada de sus escondrijos. Quizá sean cavernas profundas que se hallan bajo las riberas del río. ¿Quién lo sabe? Malik afirma que el cocodrilo espíritu no debe guarecerse en ninguna parte. ¿Cómo podría tener una guarida?

—Bueno —dijo Puyi mientras se rascaba la cabeza—, si el gran cocodrilo blanco se llevó a la niña, debe tenerla en alguna parte. ¿Desde qué punto venía el cocodrilo cuando nadaba hasta el arroyo de ustedes? Tú debes haberlo notado.

—Siempre venía desde río abajo, y cuando abandonaba



El jefe Ladaj y Puyi se sentaron, solos, en la tranquila galería. El sol estaba casi en el cenit. "Cuéntame más acerca de la magia de tu Dios", dijo el jefe.

—¿Qué piensa Malik en cuanto a la desaparición de Nila?

—Oh, piensa que fue obra del cocodrilo blanco. Todos nosotros también creemos que es así. Malik cree que ese cocodrilo estaba siguiendo a Nila desde la primera vez en que llegó a nuestro arroyo.

—¿Y sigue viniendo todavía? —preguntó Puyi.

—No, y eso también es extraño. Acostumbraba a venir todas las noches. Pero desde que planeamos la fiesta no lo hemos vuelto a ver con tanta frecuencia.

nuestro arroyo se dirigía río arriba. Pero, ¿quién sabe qué costumbres tiene un cocodrilo espíritu? Tal vez haya estado tratando de engañarnos.

Los guerreros de Sidang que habían seguido a los dos hombres río abajo también amarraron sus canoas al embarcadero. Todos juntos subieron hasta la galería de la gran casa donde la gente de Ladaj se había reunido hablando animadamente. Cuando llegaron el jefe y Puyi, Malik cortó las palabras que estaba diciendo en alta y airada voz y dirigió una feroz mi-

rada al maestro. Se sentó y rehusó decir una sola palabra más, como si estuviera cavilando en algún gran mal.

—Estamos planeando dar muerte al cocodrilo blanco —explicó uno de los aldeanos, pero Ladaj lo interrumpió.

—Todos Uds. saben que los cocodrilos siempre sacan a su víctima después de tres o cuatro días y golpean el cuerpo contra un duro banco de arena. Después de eso se comen la carne —dijo, mientras se estremecía al percibir una horrible molestia que le retorcia el estómago.

Aún estaban hablando, cuando se oyó un clamor que provenía del río. Botes llenos de guerreros se acercaban desde ambos extremos del río. Habían oído el mensaje de los tambores y venían para luchar contra el cocodrilo asesino.

La galería de la gran casa de Ladaj muy pronto se atestó de hombres impetuosos que aullaban impacientes por salir de caza. No sirvió para nada hacerles notar que el cocodrilo culpable no podría ser descubierto durante tres o cuatro días. Ladaj no pudo detenerlos. Toda esa energía salvaje debía ser rápidamente encauzada, pues de otro modo podía estallar en una pelea y ocasionar serios problemas.

—Vayan todos —dijo el jefe sobreponiéndose a su dolor—. Dispérsense y busquen al cocodrilo blanco. Pero no deben atacarlo en seguida. Deben tratar de descubrir hacia dónde se dirige, así podrán saber en qué banco de arena deben esperarlo.

Con furiosos alaridos los guerreros se lanzaron hacia la escalera de troncos, saltaron en sus canoas y se esparcieron por todas direcciones, chillando, maldiciendo y remando como si los siguieran todos los demonios del río Tatau.

Malik entró en su habitación y cerró la puerta. El jefe Ladaj y Puyi se sentaron solos en la ahora silenciosa galería. El sol casi estaba en el cenit.

—Háblame más de la magia de tu Dios —dijo Ladaj.

Puyi le contó nuevamente del gran poder de Dios y de su gran amor. Finalmente el jefe le pi-

dió que cantara aquel himno que finalizaba diciendo:

“Dios está conmigo en todas partes, estoy seguro, siempre seguro”.

—A mi hija le gustaba ese canto —dijo el jefe—. Después de tu primera visita a nuestra aldea Nila volvió a repetirlo varias veces. ¿Qué significa?

—Significa que Dios siempre está a nuestro lado y que nunca debemos tener temor.

—¿Te parece que no hay motivo para temer cuando un cocodrilo se apodera de una niña? —preguntó Ladaj.

—La vida que vivimos aquí y ahora debe acabar en algún momento, ¿no es verdad? —dijo el maestro dirigiendo al jefe una mirada bondadosa.

—Sí, es cierto —admitió el jefe.

—Pero tenemos otra vida, una vida que nos da Dios y que nada puede arrebatárnosla. Esa vida es la más importante. Todos los que aman a Dios y creen en él tendrán esa vida que no tiene fin. Todo lo que nos sucede se debe a que Dios lo permite. Nuestras vidas están seguras en sus manos.

—Ven —le dijo el jefe poniéndose de pie—. Ven, deseo que le expliques a la madre de Nila todo lo que me has dicho a mí.

Sin decir nada más, Ladaj condujo a Puyi hasta su habitación de la gran casa. Así transcurrió el día, entre lamentos y consuelos. Cuando comenzó a soplar una fresca y reconfortante brisa, el jefe Ladaj colocó una de sus manos sobre el hombro del maestro, y dijo:

—Hay consuelo en mi corazón. La magia de tu Dios es buena.

Ya cercana la noche, todos los guerreros regresaron a la aldea de Ladaj. Habían visto a muchos cocodrilos que tomaban sol en las orillas del río con sus bocas bien abiertas, en tanto que ciertas aves entraban en sus fauces cavernosas para librarlos de insectos y pequeños crustáceos adheridos a las mucosas. Sí, habían visto docenas de cocodrilos, pero no al blanco.

Todos esos hombres estaban cansados y dispuestos a sentarse para prestar atención a las palabras de Puyi.

—Gente de la aldea de Ladaj y Uds., hombres de las grandes casas del río, les traigo un mensaje del Dios que hizo todas las cosas. Del Dios que también hizo los cocodrilos y que puede dirigirlos para que hagan aquello que él desea. Ese Dios puede evitar que los cocodrilos hagan aquello que no deben hacer.

Malik salió de su habitación y ocupó su sitio en el círculo. Sus fieros ojos se fijaron en el maestro, luego en el jefe Ladaj y finalmente en los integrantes del círculo, pero a pesar de todo no pronunció palabra.

—Así como Uds., yo también creo que el cocodrilo blanco se llevó a la hija del jefe —siguió diciendo Puyi—. Debemos seguir la búsqueda hasta que lo encontremos. Debemos acabar con ese asesino. Y si se ha comido a la niña también llegaremos a saberlo.

El jefe sabía que Puyi estaba diciendo la verdad, pues toda vez que los dayaks habían matado un cocodrilo que había devorado a algún ser humano, hallaron brazaletes, aros de metal o collares en el estómago del saurio. En cierta oportunidad hasta encontraron un trozo de pesada cadena.

—No teman, amigos míos —dijo Puyi—. El Dios que nos hizo permite que perdamos a nuestros amados, pero también tiene poder para llenar nuestro corazón de consuelo. Si creemos en él, tendremos paz.

Todos los hombres que estaban sentados en círculo permanecieron callados. El jefe había apoyado la cabeza en sus manos. A todos los que estaban en la galería les llamó la atención el suave rumor de un chapoteo que provenía del río. Malik saltó sobre sus pies y corrió hasta la baranda de la galería.

—¡Miren! —señaló—. El cocodrilo blanco ha vuelto a nuestro arroyo esta tarde y ahora regresa nuevamente al río. ¡Mientras Uds. han estado sentados como tontos atendiendo la melosa charla de este maestro, el cocodrilo ha escapado!

Entonces todos se levantaron y corrieron para ver. Notaron la forma enorme del Gigante Blanco que surcaba las olas, río abajo, más allá de la aldea. =

HACIA esta época del año escolar, suelo tener serias conversaciones con los alumnos del ciclo secundario que empiezan a sentirse fracasados y que levantan el pie del acelerador creyendo que para ellos no hay otra solución que abandonar la marcha. Al averiguar qué planes tienen para su futuro, o si alguna vez pensaron algo al respecto, las respuestas son muy variadas:

—“Voy a entrar en un colegio técnico, porque eso es lo que me gusta”.

—“Voy a ayudar a mis padres en el negocio” (aceptable).

—“No sé. . . a mí no me gusta estudiar” (puede ser en cierta medida una razón lógica; qué sería del mundo si todos hubiéramos nacido sólo para estudiar).

Sigamos indagando.

—¿Y qué te gusta entonces?

Como toda respuesta, generalmente se produce un movimiento de hombros, típico gesto de indefinición.

—¿Qué harás en tu vida?

—“No sé, cualquier cosa. . . Trabajaré”.

—¿En qué? ¿Has pensado en algo que te gustaría ser cuando llegues a grande?

—“No sé. . . Nunca lo pensé”.

El diálogo es suficientemente demostrativo de que la orientación de ese alumno es deficiente, incompleta. Sus decisiones, su voluntad, sus fuerzas creativas navegan a la deriva.

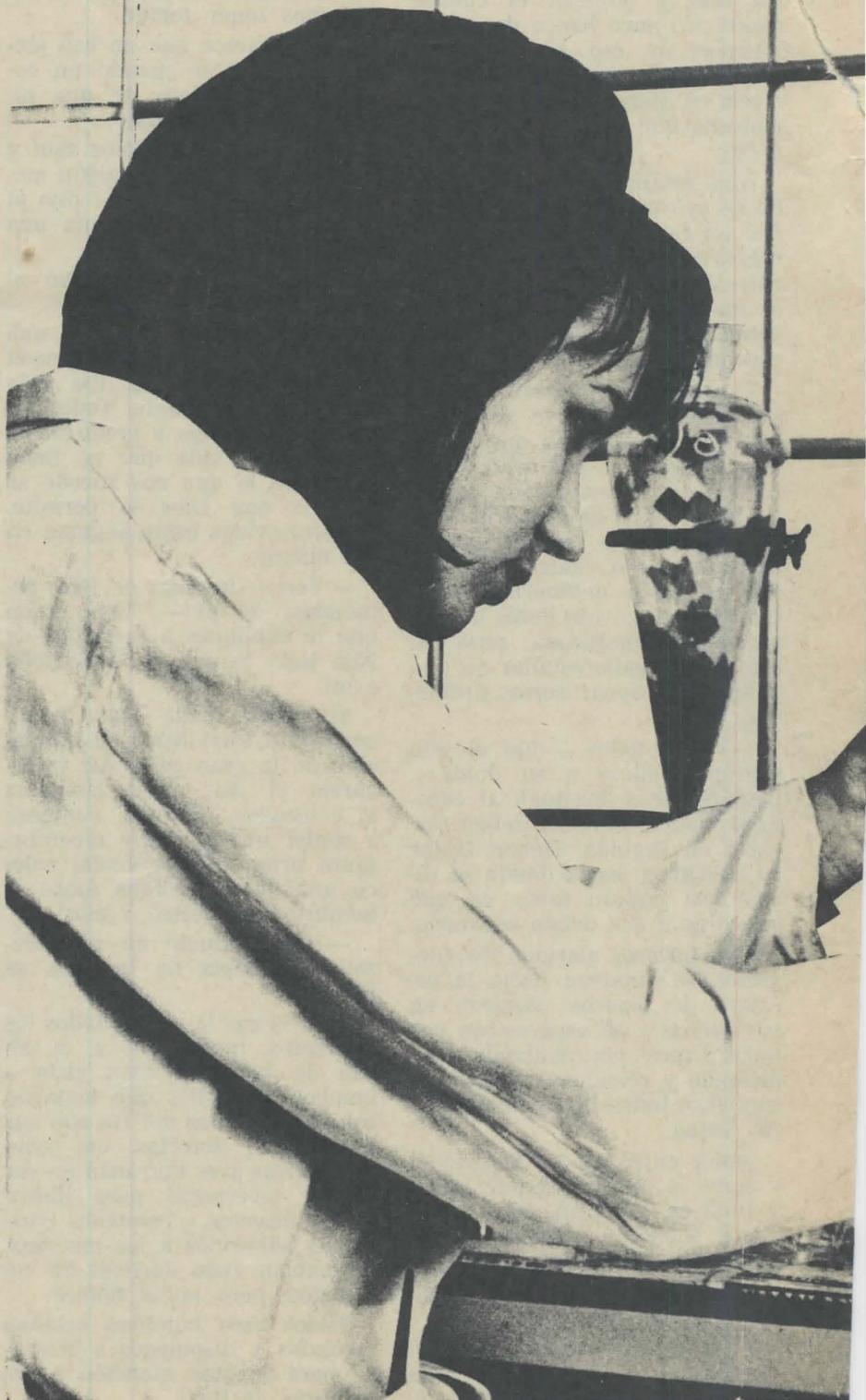
¿Hasta qué punto podríamos diagnosticar que ese alumno que abandona sus estudios en la mitad del año o no concluye su ciclo secundario, es realmente incapaz, o ha equivocado la vocación, o simplemente es una *víctima de la carencia de ideales*? Tal vez sea un joven sin rumbo, balanceado de aquí para allá por las olas de la indecisión, en este gran mar de la vida moderna, que en tantos remolinos sociales atrapa a quienes no están aferrados al timón de sus ideales.

“Tener un ideal es tener una razón para vivir” (L. Bourgeois). Los invito a penetrar algo más en esta gran verdad.

PROPONGASE UN IDEAL

Tal vez nunca, o quién sabe cuándo se hubiera descubierto el radium, tan importante para

NO SEPUL



TE SU AMBICION

*Lo que otros lograron
en peores condiciones
que la suya, ¿por qué
no lo logrará usted?*



el progreso de la humanidad, si quien después fuera María Curie no hubiera tenido este convencimiento: "Hay que creer que uno está dotado para algo y que ese algo hay que alcanzarlo cueste lo que costare".

Nos dice el acertado pensador Salvador Iserte: "La vida de un joven nunca subirá más alto que el ideal que se proponga". En una palabra, si usted se propone como ideal de su vida ser "cualquier cosa", no llegará más que a eso. Si se propusiera llegar a ser presidente de la república, sus esfuerzos estarían dirigidos a tal meta; si por cualquier circunstancia no la alcanzara, seguramente se esforzaría en conquistar alturas semejantes, cumpliendo sus obligaciones con la calidad y dignidad que caracterizarían a las de un presidente.

Desde muy temprano en la vida debemos autoconocernos y autoanalizarnos. ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué aptitudes poseo? Luego fijarnos un ideal a la medida de nuestras posibilidades y aspiraciones. Es importante recalcar, que esa meta debe ser accesible. ¿De qué valdría lanzarse tras una quimera? Se perdería tiempo y energía, y todo desembocaría en desilusión. Por otro lado, no caigamos en el extremo opuesto, subestimándonos demasiado; está comprobado que el ser humano, excepto una minoría, no hace uso de todas las posibilidades intelectuales y físicas de que es capaz. No caigamos en la mediocridad de esta mayoría.

Ahora sí, con el ideal en la mente y el corazón, nunca lo perdamos de vista: trabajemos con él y por él, hasta el fin.

Alguien puede sentirse preocupado porque en el transcurso de varios años ha cambiado más de una vez de idea acerca de sus planes futuros. Se puede asegurar que es un hecho normal mientras el joven no haya adquirido madurez y experiencia suficiente para hacer valoraciones precisas y definitivas.

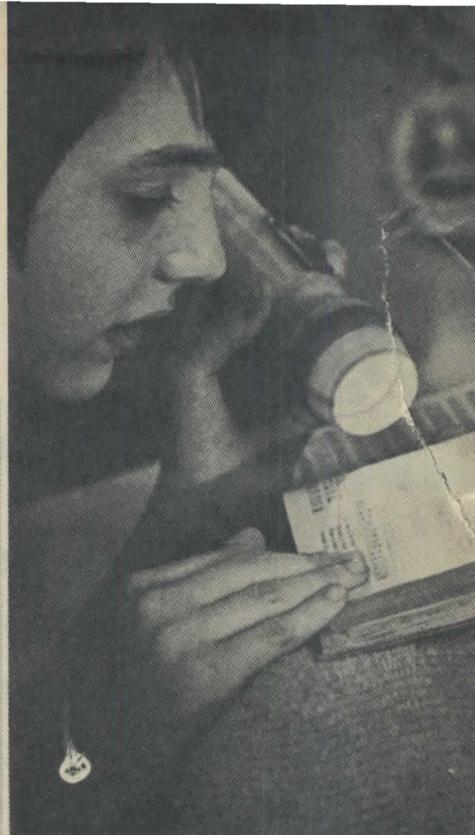
Pongamos por ejemplo a una niña que a los 6 ó 7 años se muestra muy apasionada por llegar a ser

maestra; pasados unos años, se da cuenta de que no tiene aptitudes para tratar con los niños, pues le falta paciencia y vocación para ello. Como ha estado estudiándose a sí misma, descubre que siente gran atracción por la naturaleza, y especialmente por las ciencias químicas, con su fascinante mundo de experimentos y laboratorios. Va madurando y adquiriendo experiencia a través de los estudios secundarios, de lecturas, conversaciones con sus padres, amigos y profesores, etc. Hacia los 15 años, su sueño juvenil es llegar a ser ingeniera química; un par de años más y, habiendo pesado todos los pro y los contra, se decide a seguir la carrera de bioquímica. Esa será su meta finalmente, allí volcará sin lugar a dudas todo el poder de su "querer". Notemos que siempre tuvo en vista un objetivo para luchar; tal vez hubo momentos de indecisión, pero supo sustituirlos cada vez por algo más adecuado.

Otro es el caso de Omarkito, que cuando era niño aspiraba llegar a ser mecánico, chofer o camionero. Pero ¡cómo el nene iba a hablar de eso si era capaz de llegar a ser "doctor"! Las recriminaciones y las burlas terminaron por aplastar sus infantiles aspiraciones, poco a poco fue apagándose el entusiasmo primitivo y nunca más se habló de ello. Terminó su escuela primaria e inició sus estudios secundarios. Los primeros meses fueron de difícil adaptación, luego comenzó a declinar vertiginosamente. No sabía para qué estudiaba. "Doctor" no quería ser, mecánico no querían que fuese, entonces ¿qué? . . . Evidentemente, su temperamento no le daba el valor suficiente como para imponerse de todos modos "un ideal, o su ideal". Estuvo deambulando de un ciclo al otro, hasta que finalmente se sintió tan desanimado que abandonó los estudios encontrándose con la mente, el corazón y las manos vacías. ¡Ausencia de ideales! Faltó la brújula que podría haberlo reorientado o brindado entusiasmo hacia la actividad que lo hubiera llevado a "ser alguien".

Es evidente que la pasión por un ideal despierta energías que

a veces parecen estar en letargo. Un fracaso, o alguna dificultad no detienen fácilmente el impulso de un ideal. Dijo Edison: "Todo cuanto emprendo está de antemano en mi mente y no me quedo tranquilo hasta que salgo airoso de mi labor". Veamos otro aspecto importante para huir de la mediocridad.



¡ESFUERCESE POR ALCANZAR SU IDEAL!

Decía Napoleón: "No se ganan batallas con buenos deseos", pero con el deseo, con aspiraciones daremos comienzo a lo que puede llegar a ser un triunfo, complementándolo con algo más fuerte y definido: el *esfuerzo personal*.

Recordemos otra frase del ya citado Edison, a quien le disgustaba que lo llamaran genio, porque consideraba que "el genio es diez por ciento de inspiración y noventa por ciento de *transpiración*". Las tres cosas esenciales para lograr cualquier

propósito de mérito son: primero, *esfuerzo intenso*, segundo, *persistencia* y tercero, *sentido común*". Ilustremos sus palabras tan sólo con un capítulo de su prolifera vida de inventor. Para obtener la lámpara incandescente fue necesario que probara con más de 6.000 productos diversos, traídos de todas partes del mundo. Para ello buscó intensamente platino (material prácticamente desconocido hasta entonces), dormía apenas unas cuatro horas diarias, gastó mucho dinero (hubo quienes le ayudaron, pero también se cansaron y los más termina-

ron burlándose de sus "ideas disparatadas"). Horas, semanas, meses pasaron hasta que dio con el material adecuado y resistente. A pesar de ello, hasta los entendidos se mostraban escépticos. El 31 de diciembre de 1879, 70 luces distintas iluminaban Menlo Park, a modo de exhibición de lo que puede la voluntad unida al esfuerzo. Valore usted este hecho cada vez que encienda una luz con tan sólo accionar una llavecita. Edison merece ser recordado cada vez

que nos sintamos tentados a abandonar la lucha.

"¿Cuáles son las ambiciones de la mayoría de los hombres? ¡Vida fácil, libre albedrío, satisfacciones orgullosas, dulzuras egoístas, mínimo de esfuerzo! Por ese camino marchan derechamente al abismo de las miserias físicas y de las desgracias morales" (Dr. P. Carton).

Querido amigo: hay causas muy dignas de nuestro esfuerzo, muy nobles para nuestra existencia. No nos desalentemos por

las dificultades o riesgos que ellas impliquen. Más riesgo, miseria y tristezas hay en la inacción, en la indolencia. No existe gratificación para los indecisos y perezosos. Recuerde que "hay pocas cosas imposibles en sí mismas; y más que los medios para lograrlas *nos falta esfuerzo necesario*" (La Rochefoucauld).

Si tenemos un ideal, mantenámoslo siempre vivificado por el esfuerzo. Pero si nos hemos esforzado y estamos a punto de desalentarnos, pensemos en los ejemplos que siguen.

¡PERSISTA HASTA LA VICTORIA!

Glen Cunningham, a los siete años ya aspiraba a ser corredor pedestre. Competía diariamente con su hermano mientras iban y volvían de la escuela, hasta que un accidente al encender la estufa de la escuela le quitó a su hermano y a él lo dejó en la imposibilidad de caminar. Glen había acariciado un ideal que ahora debía olvidar. Derramó muchas lágrimas por eso. El pie izquierdo había perdido los dedos y el arco del mismo estaba desfigurado, al par que la pierna derecha se le había acortado unos seis centímetros. Tuvo que recurrir a las muletas. A pesar de todo, su anhelo de ser corredor le hizo decir delante de sus amigos: "Pude correr antes y todavía habré de correr más. Esperen y verán". (Deténgase un momento e imagínese cómo habría actuado en su lugar.)

A los 11 años abandonó las muletas, a los 13 años la tirantez de los músculos de la pierna derecha había desaparecido debido a los constantes masajes que se hacía diariamente. A los 14 años todavía cojeaba, pero consiguió un empleo. Cuando iba y volvía del trabajo, corría cojeando pero con la mayor rapidez posible. Toda oportunidad que tenía la aprovechaba para entrenarse. Se atrevió a presentarse a varios concursos de carreras a pie hasta que llegó a derrotar a otro corredor importante en una competencia universitaria, recorriendo una milla en 4 minutos y 6 centésimas.

¡Cuán admirable es el poder de la voluntad unido a la perseverancia!

(Continúa en la página 26)





El Mensaje del Arte

Prof. Daniel Gómez Dupertuis

HACE algún tiempo nos encontrábamos en una de las salas de conciertos escuchando a una de las importantes orquestas de la ciudad. Para nuestra sorpresa, al comenzar una de las interpretaciones, los músicos volvieron sus instrumentos de cuerda y comenzaron a golpear rítmicamente sobre ellos. Mientras tanto, el pianista acompañante se entusiasmaba golpeando sobre las teclas y, finalmente, sacó su llavero y con

él recorrió las teclas del piano. Tras la primera sorpresa de la audiencia, la sala se pobló de risas contenidas y el público, tan circunspecto en un concierto comenzó a dialogar y comentar tan extraña expresión musical. Asistíamos a una expresión del moderno arte de composición, a una expresión de música contemporánea. Alguien a mi lado, sin preocuparse demasiado por bajar el tono de voz en una sala

poblada de comentarios, me dijo: "¡Esto no es arte!"

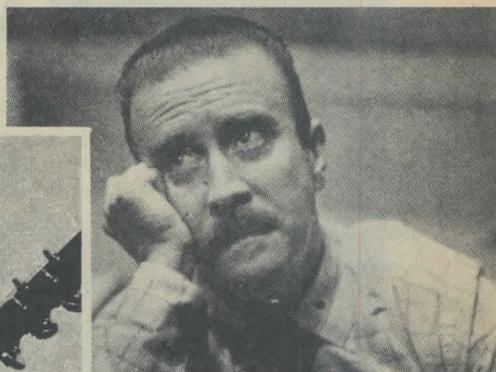
Esa afirmación me hizo recordar lo que hace poco le oímos expresar al gran director alemán Ferdinand Leitner, cuando al referirse a la música moderna decía: "Quizá de aquí a cuatrocientos años se descubra que es genial. Para mí, momentáneamente, lo suyo no es música. Ella terminó, en *decrecendo* con Strauss, Stravinsky, Berg y Bartok. Somos los últi-

Una opinión objetiva sobre el arte moderno



Marian Anderson,
notable cantante
de color

¿Qué pasa con
el arte, la nueva
pintura, la
nueva música,
la nueva poesía,
el nuevo teatro?
¿Por qué no hay
más grandes
músicos? ¿Por
qué no hay
nuevos
Beethovens,
Mozarts o
Bachs?



Claudio Arrau,
pianista
de fama universal

mos. A lo sumo pasarán dos décadas más y no habrá ninguna posibilidad de volver atrás, a los Bachs, a los Mozarts". A la impopularidad de la nueva música le corresponde una impopularidad de las demás artes.

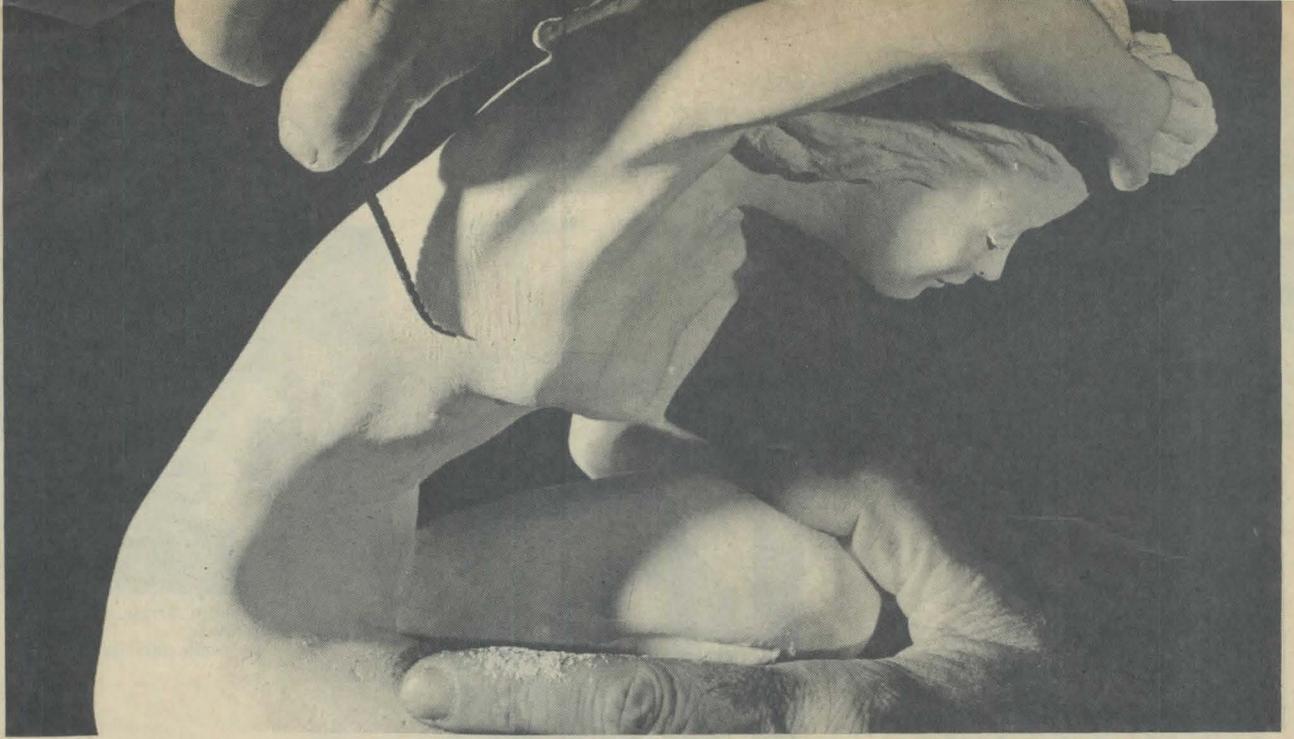
La pregunta que cabe hacerse es, ¿qué pasa con el arte, con la nueva pintura, la nueva música, la poesía nueva, el nuevo teatro? ¿Por qué no hay más "grandes músicos" como antaño? O tal vez más valederamente, ¿por qué no hay más grandes artistas? ¿Es que la chaqueta de la época no les deja crear, o es que no hay más genios? Estamos frente a una cuestión difícil de contestar.

Pero tal vez debiéramos preguntarnos antes si verdaderamente el arte debe ser una expresión de la época, o si, por el contrario, una real expresión artística debiera estar más allá de su época.

Todos los que hayan leído a Hipólito Taine seguramente se sentirán identificados con su teoría del momento histórico y estarán de acuerdo con la idea tan brillantemente expuesta por el notable filósofo francés de que el arte es un producto y un reflejo del tiempo en que ha sido creado. La teoría cobra notable importancia en nuestro tiempo, sustentada por un periodismo exhibicionista que se ha convertido, con mucho, en una especie de estandarte batallador, tanto ofensivo como defensivo, de los artistas denominados "de vanguardia", que justifican cualquier género de audacia, no poco esnobismo y, a veces, escasísima solidez conceptual y técnica. Se nos habla del progreso técnico vertiginoso de las últimas décadas, cosa, por otra parte, que todo el mundo sabe. Se nos habla de una sensibilización angustiante

de la sociedad de nuestro siglo. Se nos habla de conceptos sociales tendientes a la masificación. Todo esto es fácil de entender para todo buen lector de diarios y revistas, que es la literatura de mayor consumo de nuestro tiempo. Incluso parece fácil interpretar el anhelo de aquel artista que propone una música para llevarla como ejemplo a los marcianos, suponiendo que a los marcianos les interese; y en tal sentido parecieran importar más todos los sonidos raros que puedan hacerse con una cinta magnetofónica, que los que se obtengan de un stradivarius, ya que un marciano es un fenómeno tan del siglo XX que, necesariamente, debe ser algo muy científico.

Es fácil demostrar que la realidad de las cosas está en la búsqueda a ultranza de una justificación de la audacia en el terreno experimental-artístico.



La audacia en sí es una cosa excelente y somos los primeros en maravillarnos de su extraordinaria fuerza propulsora para el pensamiento humano, demostrada a través de miles de ejemplos históricos en el terreno del arte, de la cultura y de las ciencias en general. Pero desconfiamos bastante de aquella audacia que necesita apoyarse en una propaganda incesante, en una justificación teórico-periodística con ribetes de estética sociológica; de esa audacia que necesita de los grupos mutuo-panegiristas, cuyo lema parece ser "alábame tú que yo te alabaré a ti", cosa que en nuestros tiempos ha adquirido características escandalosas o ridículas. Lo cual no es más que una forma de engañarse mutuamente y, engañar a la postre, a un público incauto que no merece tal destino y del que se aprovecha la dosis de esnobismo que el amante del arte lleva siempre en cierto porcentaje, pero que hoy asume características alarmantes en todos los órdenes de la vida, merced a la participación ya mencionada de la prensa sensacionalista, capaz de magnificar las cosas, despidando así al oyente, y especialmente a los jóvenes.

Pero volvamos a Taine. Tal vez convenga recordar que junto a su teoría del momento histórico, plantea todo un conjunto de influencias indisolubles, o sea las influencias del clima, paisaje, gente, familia, etc., teo-

ría que es ciertamente de larga data porque ya la exponía el enciclopedista Montesquieu en "L'esprit des lois". En verdad, es tremenda la fuerza creativa del hombre, del ambiente, de las pequeñas tradiciones; ellas conforman tan a menudo los grandes pensamientos que hoy se menosprecian ante la visión un poco intelectualizada y tecnicada de un arte de vanguardia; que busca en lo supernatural, pone su fuerza en los medios técnicos.

No es nuestra intención abrir polémica en el presente artículo sobre determinados tópicos del vanguardismo. La intención es plantear la cuestión de si el arte debe ser, tanto por imposición o por determinación, una auténtica expresión de la época en que es creado. O, por el contrario, debe tender hacia regiones más extensas y eternas como la serenidad y la belleza. Al decir belleza entraríamos, desde luego, en un plano de discusión, porque hay también participación de lo psicológico, de lo social, de lo intelectual, de lo emocional y de lo moral en todas las consideraciones de la estética. Nosotros queremos ir a la estética planteada por los filósofos griegos o sea a una estética en el sentido metafísico, objetivo, ontológico.

Si consideramos las distintas épocas de la historia veremos que presentan muchas menos diferencias básicas entre sí que

las que a primera vista aparecen. Así no dejaría de ser una ilusión pretender que el arte modifique su esencia sustancial sólo por el hecho de que deba plegarse a una época distinta. Si analizamos la distancia temporal que va desde los bisontes de Altamira a un Matisse veremos que no hay una diferencia sustancial en lo que se refiere a medios y a fines artísticos, si suponemos que utilizaban los medios disponibles para expresar las vivencias personales y metafísicas en estrecha conjunción. Pero sí encuentro diferencias entre las últimas obras de un gran artista del siglo XX, como Igor Stravinsky, con los últimos gritos de la vanguardia musical, generalmente de efectos acústicos grabados. O desde un Matisse a la pintura de nuestros días. En esto sí observamos una modificación de principios, de medios y de fines que no podemos sospechar definitivos si observamos su rápido envejecimiento. Y esto no le hace bien ni al arte, ni al público que se va sintiendo marginado, cuando no burlado, y empieza a considerar al arte como cosa ajena, o juguete de especialistas intelectuales. En materia musical, tendencias que hoy ya están completamente superadas, como el dodecafonismo, ni siquiera han conseguido crear un público luego de setenta años. Tampoco lo ha logrado la pintura. Llegamos así a la gran conclu-

sión bíblica: "Por su fruto conoceréis al árbol". Beethoven producto de la Revolución Francesa, según algunos, es evidentemente mucho más que eso. Perdura, en verdad, por su propia personalidad como artista más que por el momento en que vivió. Por eso hemos pensado muchas veces que el verdadero artista no va con su época, sino contra ella.

Podríamos, de paso, mencionar la personalidad de Bach y compararla con la de sus contemporáneos Hasse o Talemann. Estos últimos fueron verdaderos ecos de su época, porque supieron plegarse al moderno género de la melodía acompañada. En cambio, Bach representaba lo tradicional, lo anticuado, y aun así su personalidad crece cada día más grande y noble, mientras los empecinados renovadores de su tiempo, incluyendo sus propios hijos van cayendo en el olvido.

Hasta aquí hemos tratado de analizar si el arte debe ser o no una expresión de su época; o si, por el contrario, debe ser el reflejo de concepciones estéticas en lo metafísico y en lo ontológico que estén más allá de su época. La pregunta que debemos hacernos ahora es: ¿Cuál es la situación del arte moderno?

Hace poco se hizo en Toronto, Canadá, una encuesta con la colaboración de la UNESCO para conocer las actitudes del público frente al arte moderno. La encuesta ha revelado que cuando se trata de apreciar al arte moderno, la gente puede, en ciertos casos, no saber qué es lo que le gusta; pero sí sabe perfectamente qué es lo que no le gusta; que tiende a apreciar los cuadros con los cuales está familiarizada, pero rechaza los estilos de oscura expresión, y las innovaciones en general.

Sin embargo, aquí debemos hacer algunas consideraciones. Evidentemente el estilo que innova siempre tarda algún tiempo en conquistar popularidad. Recordemos, por ejemplo, la batalla de Hernani y otros combates en los albores del romanticismo. Pero la impopularidad del arte moderno es diferente.

El romanticismo conquistó muy pronto al público, excepto a una pequeña minoría que prefirió el antiguo arte clásico. En

cambio, ahora, la mayoría del público es hostil al arte moderno, y sólo una minoría le es favorable, y esto dejando de lado a los conocidos devotos del esnobismo.

A nuestro juicio, lo característico del arte moderno es que divide al público en dos clases: los que lo entienden y los que no lo entienden. No se trata de que a la mayoría del público no le guste el arte moderno y a la minoría sí. Lo que sucede es que la mayoría no lo desentraña. De aquí la irritación que despierta en el pueblo, y como consecuencia el nuevo arte es esencialmente impopular.

Entonces, evidentemente, el arte moderno no es para todo el mundo, como lo era el romántico, sino que está dirigido a una minoría intelectualizada.

Es innegable la influencia que un arte vital, humano; un arte que habla al hombre y se dirige a él, tiene sobre el público. Este público se expresa de manera clara: prefiere el arte de formas concretas, realista, ligado a la vida común, al que esté desprovisto de contenido, que es absurdo y fundamentalmente antihumano.

¿No significa esto que la noción de arte está indisolublemente relacionada con la de "belleza" y "armonía"? ¿Y no es precisamente la pérdida de esas cualidades una de las causas por las que el público no acepta una serie de obras del arte moderno? El pueblo no ama las formas que no le dicen nada. Sólo el conocedor acepta una obra de arte que se aparta de lo natural.

Se dice que una nueva época exige un arte nuevo, pero el artista olvida que hay un espectador común que es el que decidirá sobre el valor de la obra, y es indudable que aquello que no se acepta por no tener contenido tiene sólo un valor limitado.

El arte moderno no va más o menos torpemente hacia la realidad, sino contra ella. Se ha propuesto denodadamente deformarla, romper su aspecto humano, deshumanizarla. Y entonces hemos llegado a caer en el error de abandonar el juego dialéctico entre la creatividad y las experiencias vitales, para caer en el agudo fenómeno de la repetición formal, lo que se

ve agudizado por los compromisos comerciales que rodean al arte de nuestros días.

La humanidad siempre tuvo grandes espíritus que le mostraron el camino. ¿Dónde los podemos hallar hoy? Creemos que por lo menos dos de esos orientadores debieran ser la religión y el arte.

En esta situación, ¿el nuevo arte nos aporta nuevas miras o, por el contrario, nos expresa su propia desorientación? Hay intelectuales que tratan de cumplir su función, pero se limitan a expresar la crisis, a ofrecernos sus patéticos testimonios de frustración. O yendo más allá, consiguen elaborar un diagnóstico negativo de nuestra época, lo que ésta no debería ser, porque les falta la paz interior que se sustenta en la fe.

Descartes pudo pronunciar su "pienso, luego existo", porque sus creencias religiosas le permitían pensarlo todo de nuevo, desde la duda. Esa misma aventura en el siglo XX, sin el apoyo de una creencia anterior, desemboca en el existencialismo desesperado de un Sartre: "El hombre es una chispa entre dos nada's".

El arte se ha convertido así en el reflejo del caos de nuestro mundo actual, que ha sumido al artista en una impotencia que le impide tener experiencias creativas y lo introduce en el fenómeno de la repetición formal. De manera que agrega nuevas desesperanzas puesto que no logra llenar el vacío con ninguna proposición ulterior. Además el ritmo de nuestra vida actual sabotea la paz, la serenidad, y la contemplación que son los que permiten el florecimiento del espíritu. El vacío se hace dramático.

Creo que en el arte y en todo lo que la vida nos ofrezca debemos ser capaces de aventurarnos por caminos nuevos, pero al mismo tiempo, mantener el fuego sagrado por las cosas que sabemos grandes en esta notable empresa del ingenio humano, como es el arte. En este momento creemos que el arte no hace más que expresar las dudas y perplejidad de sus autores. =

EN AÑOS, ¡ay!, ya bastante remotos, a menudo creía descubrir en la Luna el rostro de un hombre. Las manchas de la superficie lunar que le dan a nuestro satélite la apariencia del rostro de un hombre son sólo rocas de lava, cráteres y fallas en la corteza lunar; pero millones de personas como yo nos hemos imaginado que son ojos, una nariz y una boca. Y es muy fácil personificar a ese "hombre" que está allá. Yo hasta le he hablado, pero, por supuesto, él nunca me contestó.

Ahora puedo decir finalmente que mi sueño infantil se ha cumplido. El hombre de la Luna me ha contestado, ¡y qué cosas emocionantes me dijo! Al mirar de cerca sus rasgos faciales, resultaron ser tan notables como yo había esperado: ojos brillantes, frente amplia, boca firme. Cuando le dije: "Buenas noches", me contestó con una voz grave y vigorosa, y me dio la mano amigablemente. Era Jim Irwin, astronauta del Apolo 15, quien, durante 67 horas, vivió verdaderamente como un hombre en la Luna.

El rostro de Irwin y su porte inmediatamente sugieren la serenidad, la dignidad y la fuerza que un país le requeriría a su embajador que hubiera de representarlo en el espacio exterior. Física y mentalmente Irwin es un magnífico representante del planeta Tierra, pero su espíritu es su rasgo sobresaliente. Jim Irwin conoce a Jesucristo y espontáneamente testimonia que Cristo es su Hacedor y Redentor y el Creador del cielo y la Tierra, y de la Luna sobre la que él caminó.

El coronel Irwin piloteó el módulo lunar Falcon después que éste se desprendió de la cápsula espacial Endeavor, y alunizó dentro de los 600 m de su blanco en el Pantano de la Decadencia, un valle embolsado en un cráter al pie de las montañas



EN LA LUNA, HOMBRE Y DIOS

JIM IRWIN
DECLARO: "NO
HE ENCONTRADO
NADA EN ESTA
ERA CIENTIFICA
QUE DILUYA MI
FE EN DIOS. EN LA
TIERRA HE
PERCIBIDO SU
PRESENCIA
VARIAS VECES,
PERO NUNCA
SENTI TANTO SU
PROXIMIDAD
COMO CUANDO
ESTUVE SOBRE
LA LUNA".

de los Apeninos. A una corta distancia del lugar de alunizaje, se encuentra Hadley Rille, una quebrada de unos dos kilómetros de ancho. Irwin caminó sobre la Luna con el coronel David Scott, el comandante del vuelo. Juntos penetraron en uno de los territorios lunares más ásperos y azarosos con el alborozo infantil de los turistas que viajan por primera vez, y sin embargo con los ojos perceptivos de experimentados geólogos. Regresaron con ochenta kilos de rocas lunares, que actualmente están siendo estudiadas por los hombres de ciencia. Tanto los astronautas como los científicos se llenaron de júbilo con el hallazgo de la roca Génesis, que es de anortosa pura.

Millones oyeron el diálogo que los astronautas sostuvieron en el espacio la primera mañana en que intrépidamente se aventuraron fuera de su módulo. Scott exclamó exuberantemente: "¡Oh, qué enorme montaña es la Hadley! Es hermosa. Mira las montañas, Jim, y el aspecto que tienen al ser iluminadas por el sol. ¿No es eso algo hermoso? Realmente es... extraordinario. Sí, algo... irreal".

Irwin contestó: "David, me estoy acordando de un pasaje bíblico favorito de los Salmos: 'Miro a las montañas, de donde viene mi socorro'".

En la excitación de su aventura lunar, Jim no citó el texto exactamente como David lo expresó en Salmo 121: 1, 2. Pero al volver a la madre Tierra, Jim tomó con calma mi Biblia, buscó el pasaje y me lo leyó reflexivamente: "Alzaré mis ojos a los montes, ¿de dónde vendrá mi socorro? Mi socorro viene de Jehová, que hizo los cielos y la tierra". Para mí, ése fue un momento de oro, ¡un eco de los Apeninos de la Luna!

Luego Jim me sonrió cálidamente. "No he encontrado nada en esta era científica que diluya mi fe en Dios. Mientras estaba en la Luna, experimenté una sensación de inspiración, un sentimiento de que alguien estaba conmigo y me observaba, protegiéndome. He sentido su presencia en la Tierra varias veces, pero nunca sentí tanto su proximidad como cuando estuve sobre la Luna".

Jim viaja alrededor del mundo con sus compañeros del espacio, los astronautas David Scott y Alfredo Worden, para representar a su país en giras de buena voluntad. Su esposa María lo acompaña en muchos de esos viajes. Ella es una adventista del séptimo día. Antes de partir para una de esas excursiones, Jim dijo: "María y yo estamos aguardando la oportunidad de testificar en favor de Dios y de su Hijo Jesucristo en nuestro viaje próximo a Polonia y a Yugoslavia".

"Luis —me dijo quedamente Jim—, los vuelos del hombre a través del espacio están sostenidos por el poder de su conocimiento. Pero personalmente creo que mi viaje por la vida ha estado sostenido por mi conocimiento de Jesucristo. Al recorrer el mundo, en estas giras posteriores a mi caminata por la Luna, tengo oportunidad de relacionarme con muchas, muchísimas personas; el comentario que más escucho cuando vienen a saludarnos es éste: 'Nosotros oramos por Ud. cuando estaba allá arriba'. Mi respuesta siempre ha sido: 'Sí, yo sé, porque sentí el poder de sus oraciones'".

Este es el astronauta Jim Irwin un hombre de la Luna, pero primero y sobre todo un hombre de Dios.=

A la derecha, Jim Irwin saluda a la bandera que colocó en la Luna al comienzo de las exploraciones de la Apolo XV. Arriba, el astronauta y su esposa María. Abajo, con Luis Schutter, autor del artículo.

Más de una vez
hemos oído hablar de

Las
BONDADES
del
AYUNO

Dra. Colette Chartres

*He aquí
las razones
científicas*

*Sus beneficios
antes de los
exámenes,
u otro esfuerzo
mental.*

¿POR QUE AYUNAR?

LA SOBREALIMENTACION y la alimentación deficiente, mal equilibrada, son moneda corriente. Tanto la una como la otra debilitan el organismo y lo predisponen a la enfermedad al favorecer la producción y acumulación de toxinas que paralizan el metabolismo celular. Esto origina fatiga excesiva, fragilidad de los órganos digestivos, inestabilidad nerviosa, mala nutrición —obesidad o delgadez rebeldes—, sin contar todas las enfermedades de la nutrición: artritis, diabetes, arteriosclerosis, afecciones coronarias, cáncer, etc.

Por lo tanto, es importante introducir el ayuno en nuestros hábitos alimentarios. Una señora, joven todavía, me decía cierta vez: "Doctora, ¿si Ud. supiera el hambre que me obsesiona entre las comidas! Me veo obligada a comer cualquier cosa con tal de satisfacerla".

Conociendo el estado gástrico de mi paciente, me fue fácil explicarle la causa de ese síntoma: "Ud. interpreta erróneamente una sensación de malestar gástrico como sensación de hambre, cuando lo que sucede en realidad es que su estómago grita de cansancio y lo que reclama es descanso. . . ¡Déle des-

canso!" El escepticismo y la extrañeza se pintaron en el rostro de mi interlocutora. "Cuando Ud. duerme —proseguí—, su sistema digestivo trabaja. Ud. le impone horas adicionales de labor, día y noche. ¿No tiene acaso derecho a un período de descanso? Si Ud. se lo niega, su estómago recargado debe apelar a la energía cerebral para hacer frente al trabajo que Ud. le impone: he ahí el origen del rápido agotamiento del sistema nervioso y de su depresión. Suprima a cualquier costo los errores alimentarios que están minando sus fuerzas nerviosas. Trate de respetar las cinco ho-

ras que deben mediar entre el fin de una comida y el comienzo de la siguiente. No acepte sino agua y uno o dos vasos de jugo de frutas entre las comidas. No tema suprimir una comida de cuando en cuando. Su salud ganará". Así lo hizo, y sin dificultad.

¿CUANDO AYUNAR?

Elena G. de White, una notable autoridad en materia de nutrición, dio este valioso consejo: "Algunas personas recibirían más beneficio al abstenerse de alimentos durante un día o dos por semana que de cualquier tratamiento médico". La práctica del ayuno semanal produce una depuración en profundidad, representa una limpieza metódica de los órganos hasta las células. Que el ayuno sea corto: doce, veinticuatro, cuarenta y ocho horas son soportadas fácilmente y es algo que todos pueden hacer. Asociado a la cura mediante líquidos o bebidas, a las prácticas de hidroterapia externa y a las caminatas, el ayuno debería ser de hecho una medida de higiene corporal que también servirá como higiene mental.

Por instinto, el organismo reclama el descanso digestivo en los estados febriles, en los desórdenes digestivos —no importa cuáles sean—, o también en el caso de un gran cansancio físico o una crisis moral grave. Préstese oído y respétese este reflejo de defensa; no se tenga miedo del ayuno. A los estudiantes que están en períodos de exámenes, a los intelectuales sobrecargados, deseosos de adquirir una visión más clara de los problemas que se les presenten, les aconsejamos que se inicien en el ayuno. Comiencen por omitir una comida, y reemplacen otra por frutas. Comenzarán por experimentar rápidamente una sensación de bienestar, lo cual les dará valor para observar ayunos cortos cuando están bajo tensión física o moral. La resistencia será diez veces mayor. "Para beneficiarse mejor de la fuerza vital de los alimentos, conviene que el organismo se purifique primeramente de los desechos acumulados durante la estación fría, de la inercia y de los alimentos concentrados del invierno", declaró el célebre Dr. Car-

ton.

La estación fría frecuentemente induce a la persona de hábitos sedentarios a preferir los menús ricos en hidratos de carbono, los cuales favorecen la acumulación de desechos metabólicos en el organismo. En las condiciones de la vida actual, el frío del ambiente frena las funciones hepáticas, aminora la rapidez de los intercambios celulares y la circulación local o la general. El propio psiquismo es frecuentemente afectado, sobre todo cuando se ha tenido una afección gripal de cierta seriedad.

Pero, he aquí que llegan los días primaverales. La naturaleza nos invita a sacudir la maldorra invernal; el impulso irresistible de la naturaleza induce al hombre a analizar su destino y a abrirse al mundo que lo rodea. Hay que aprovechar ese nuevo impulso regenerador y dinámico para iniciarse en la hidroterapia, en el ejercicio diario, moderado y racional, y en la práctica sistemática de la respiración profunda. Se está entonces en condición de drenar todos los venenos celulares mediante un tratamiento a base de líquidos, y ¿por qué no completarlo mediante una cura por el ayuno, ya que es la época más favorable?

Es el momento de experimentar la magia del ayuno. Para ello, pase por alto la cena, habiendo antes tomado abundantemente agua, jugos de frutas y jugos de verduras. Pruébese un ayuno de veinticuatro horas. Es muy fácil, sobre todo si se puede descansar suficientemente.

Para muchas personas, este ayuno de veinticuatro horas es

suficiente, si se lo repite periódicamente con buen criterio. Otros podrán soportar un ayuno más prolongado: dos o cuatro días, aprovechando un fin de semana en el campo, por ejemplo. Pero no hay que entregarse a un tratamiento de ayuno muy prolongado, de más de cuatro días, diríamos, sin el visto bueno del médico. El control médico es tanto más importante cuanto más prolongado sea el período de ayuno.

CUANDO SE REANUDA EL REGIMEN CORRIENTE

Al retomar el régimen normal, es prudente iniciarlo con un tratamiento por medio de jugos de frutas durante veinticuatro o cuarenta y ocho horas, según las posibilidades y las reacciones de cada uno. Pero no se utilice más que dos clases de frutas, tres a lo máximo, y varíeselas de una comida a otra, para que proporcionen la gama de vitaminas necesarias. El pan integral, las nueces, las almendras y las frutas secas completarán ese menú de transición y ayudarán a darle variedad.

Después se pueden introducir en pequeñas cantidades las legumbres cocinadas o crudas. Estas últimas contribuyen a la formación del bolo fecal que limpiará el intestino; pero la cocción, al disolver la barrera de celulosa que envuelve toda célula vegetal, permite la liberación de las sales minerales y de ciertas vitaminas. No es conveniente consumir muchas legumbres en una misma comida; es preferible variar de una comida a otra. Es importante no mezclar o asociar las legumbres con las frutas: es un factor poco conocido de fermentación y de

**SI LE AGRADA
ESTA REVISTA,
SUSCRIBA
A SUS AMIGOS**



Vea el cupón al dorso de esta página.

dispepsia. En cambio, los cereales integrales se avienen muy bien tanto con las frutas como con las legumbres. Esto permite equilibrar los alimentos.

ALGUNOS CONSEJOS OPORTUNOS

Si el ayuno total causa cierto temor, puede hacerse una cura de fruta, la que será muy beneficiosa y menos rígida. Un régimen racional lacto-ovo-vegetariano, hace menos imperioso el tratamiento por medio del ayuno total, pero no excluye el ayuno semanal.

Tanto el ayuno breve, practicado semanalmente, como el que se realiza en una determinada estación del año, son "muy favorables a la conservación de la salud general y capaces de despertar mejores ideas y nobles sentimientos", según las palabras de un especialista en este tema.

Alexis Carrel ha hablado repetidas veces acerca de la conciencia biológica de las células, ilustrando de este modo las intrincadas relaciones entre el cuerpo y el espíritu, entre la manera de alimentarnos y la conciencia. El carácter se construye sobre bases fisiológicas y biológicas cuyos alcances todavía ignoramos. A nosotros nos toca vigilar y cuidar teniendo en cuenta al ser como un todo, como una unidad. La práctica inteligente del ayuno es una ayuda eficaz en este sentido. Sepamos valorarla.=

NO SEPULTE SU AMBICION

(Viene de la página 17)

Otro ejemplo de tesón y perseverancia lo tenemos en Abraham Lincoln. Nació y se crió en un ambiente muy primitivo, y

con escasa posibilidad de educarse suplió esta deficiencia autodidácticamente y con libros prestados. Incurrió en el mundo de los negocios y fracasó más de una vez. La joven a quien amó perdió la vida repentinamente. Llegó un momento en su vida en que creyó no poder sobreponerse más al desaliento que lo embargaba. Alentado por algunos amigos, que tenían fe en él por sus virtudes y capacidad, se inició en la política, donde también fracasó. Con 50 años, su vida había sido un "catálogo de fracasos", unos peor que otros. Recién en noviembre de 1860 fue elegido presidente de su país, siendo uno de los más destacados estadistas que tuvieron los Estados Unidos a pesar del período difícil que le tocó enfrentar.

Si usted se siente desalentado y está por abandonar la lucha, haría bien en meditar en la vida de Lincoln, y de otros tantos hombres, que dieron lo mejor para la humanidad con muy poca ganancia para sí mismos, y en circunstancias muy adversas.

Sarmiento, llamado con justicia "el maestro de América", resume en pocas palabras la tónica de su vida: "La corta carrera que he podido andar, la he hecho a fuerza de constancia, de valor, de estudios y de sufrimientos". ¿Ha hecho usted todos los esfuerzos necesarios y posibles para vencer?

Pero, ¿hasta cuándo podremos imponernos una meta y seguir tras ella?

"NUNCA ES TARDE"

Cuando se quiere hacer algo noble, o se quiere ser "alguien", ¡nunca es tarde!

Hace un tiempo leía una nota periodística en la que se ha-

cía alusión a los "Centros de Audición" (2) que funcionan en lugares apartados de la provincia de Buenos Aires (Argentina). A uno de ellos, ubicado en una de las islas del Delta del Paraná, asisten especialmente alumnos hombres que sienten el deseo de superarse cuando otros a su edad ya se sienten declinar. Uno de ellos, Julio María Ibarguren, culminó el ciclo primario de esa forma a los 34 años y actualmente cursa estudios secundarios y tiene una meta para su vida: llegar a psicólogo.

Otro de estos entusiastas alumnos es un maduro hombre de 65 años, Manuel Días, inmigrante español. Gilberto Rebuzzate, de 44 años, que vive solo desde los once años, también se prepara para el futuro. ¡Son ejemplos del siglo XX! ¿Qué le parece?

¿Oyó comentar el caso del "Abuelo Rossi"? Con 62 años, 4 hijos, 3 nietos, jubilado, obtuvo el título de Perito Mercantil, el gran deseo de su fallecido padre. Pasaron 44 años hasta que decidió reanudar sus estudios. Obtuvo el premio al "Mejor Perito Mercantil 1972" de la Escuela de Comercio donde se recibió. Dos medallas de "Mención Especial" por los servicios prestados al colegio. Asistencia prácticamente perfecta, con excepción de la pérdida de algunas clases debido a una enfermedad que lo afectó seriamente en determinado momento.

¿Qué otra cosa podía hacer un jubilado como yo en lugar de leer interminablemente el diario en el banco de una plaza, o de tomar el solcito de la tarde en una esquina de la ciudad? Ninguna otra que estudiar, que satisfacer el deseo postergado durante 44 años" (3), son las declaraciones que nos enseñan que para quien quiere lograr una meta, ¡nunca es tarde! Le diré más, ¡Rossi tiene planes de seguir estudiando!

Si amigo, mientras existan planes, ideales, ambiciones estaremos seguramente en la brecha del "hacer"; y si no los tenemos, pasaremos a pertenecer al estancado mundo de los mediocres o fracasados.

Sin duda este "abuelo estudioso" es un ejemplo tanto para los jóvenes que tienen recursos y no los aprovechan como para aquellos que no pueden, pero quieren superarse. Para decidir-

ASOCIACION CASA EDITORA SUDAMERICANA

Av. San Martín 4555, Florida (FNGBM), Buenos Aires, Argentina

Mi suscripción a Juventud por 12 meses. \$ 36.00.

o el equivalente de 4 dólares en monedas extranjeras

Nombre _____

Calle _____ N° _____

Localidad _____

País _____