

REVISTA

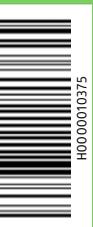
# ADVENTISTA

AGOSTO 2018

ra.editorialaces.com



## RELIGIÓN Y SALUD LA CONEXIÓN CIENTÍFICA



**ADEMÁS:** LOS 144.000 / AUTOESTIMA Y PAREJA / MÁS ALLÁ DEL SUFRIMIENTO

# SUMARIO



## SECCIONES

- ▶ **Editorial, 4**  
Los adventistas y las "bluezones"
- ▶ **Una imagen, mil palabras, 5**  
Hibakujumoku
- ▶ **Brújula, 7**  
Más allá del sufrimiento
- ▶ **Con el especialista, 8**  
El arte de leer
- ▶ **Ángeles de esperanza, 8**  
No quería vivir más
- ▶ **Pioneros, 9**  
El autor de "La fe de Jesús"
- ▶ **Daniel, 10**  
La comunión personal es vital
- ▶ **Apocalipsis, 11**  
Los 144.000 (parte 2)
- ▶ **Nuestra mirada, 26**  
¿En las personas o en el menú?
- ▶ **Cómo tener fe, 29**  
Fe bajo cero
- ▶ **Confirmada por la ciencia, 30**  
Ebrios mentales
- ▶ **Palabras que sanan, 33**  
Autoestima y pareja
- ▶ **Dios pregunta, 34**  
¿Entiendes lo que lees?

## EL TWIT DEL MES

JORGE RAMPOGNA | @jorgerampogna

Corramos la carrera que vale la pena.  
Pelemos la batalla correcta.  
¡Todo en el nombre de Jesús!

MÁS INFORMACIÓN EN: [RA.EDITORIALACES.COM](http://RA.EDITORIALACES.COM)

## STAFF

**Marcos Blanco**, Director  
**Pablo Ale**, Redactor  
**Natalia Jonas-Pablo M.**  
**Claverie**, Pruebas  
**Osvaldo Ramos**, Director de  
Diseño  
**Nelson Espinoza-Carlos  
Schefer**, Diagramación  
**Gabriel Cesano**, Gerente  
general  
**Marcelo Nestares**, Gerente  
financiero

**Marcos Blanco**, Director  
editorial  
**Sixto Minetto**, Gerente de  
Tecnología y Procesos  
**Julio Ciuffardi**, Gerente de  
Producción  
**Claudio Menna**, Gerente de  
Logística  
**Isaac Goncalvez**, Gerente de  
Educación  
**Benjamín Contreras**, Gerente  
comercial

Ilustración de tapa: Nelson Espinoza/Carlos Schefer.  
Fotos de este número: Shutterstock, Archivo ACES.  
Colaboradores especiales: DSA: Erton Köhler, Felipe Lemos-  
Unión Argentina; Darío Caviglione- Unión Boliviana; Hiram  
Kalbermatter-Unión Chilena; Stanley Arco -Unión Ecuatoriana;  
Giovanni Izquierdo- Unión Paraguaya; Evandro Fávero -Unión  
Peruana del Norte; Bill Quispe- Unión Peruana del Sur; Enzo  
Chávez- Unión Uruguaya; Carlos Sánchez -Brasil; Wendel Lima.  
Otras divisiones: Roy Adams, Bill Knott, Steve Chavez, Carlos  
Medley, Kimberly Luste Maran y Bonita Shields.  
**Revista Adventista**. Editada e impresa mensualmente,  
mediante el sistema offset, por su propietaria, la Asociación  
Casa Editora Sudamericana. Redacción, administración, talleres  
y ventas: Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida  
Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina. Teléfono: (54-11) 5544-4800.  
Fax (54-11) 4760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2429, C1425FNI,  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires.  
Correo electrónico: ra@aces.com.ar

Revista mensual de la Iglesia Adventista del 7º Día  
en la División Sudamericana.  
**Año 118 (AGOSTO de 2018) N° 8**  
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación  
(texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y  
transmisión y sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros  
medios, sin permiso previo del editor.



Registro Nacional de la Propiedad  
Intelectual 5339359  
Franqueo a pagar. Cuenta 10272  
IMPRESO EN LA ARGENTINA



# Los adventistas y las “bluezones”: Una visión integral del ser humano

**E**n noviembre de 2005, la prestigiosa revista *National Geographic* publicó un extenso reportaje sobre los descubrimientos de la ciencia con respecto a la longevidad. Los científicos visitaron algunas comunidades donde las personas parecen haber descubierto la fuente de la juventud. En Loma Linda, California, se estudió a un grupo de adventistas del séptimo día que figuran entre los que encabezan el índice de longevidad en Estados Unidos. La adventista Marge Jetton fue una de las personas a quien entrevistó el periodista. Al cumplir cien años de edad, Jetton renovó su carnet de conductor por cinco años más. El artículo cita que la centenaria mujer y otros adventistas viven diez años más que sus compatriotas estadounidenses. Junto con los habitantes de Sardinia, Italia, y Okinawa, Japón, los adventistas de California integran las llamadas “bluezones”, lugares donde las personas viven más y mejor. “Los investigadores descubrieron que las personas de estas regiones viven tanto como una década más que el promedio, producen muchos más centenarios, sufren solo una porción de las enfermedades que matan a muchos estadounidenses, y disfrutaban muchos más buenos años que en cualquier otra parte”, afirma el artículo de *National Geographic*.

De hecho, los adventistas cuentan con un largo historial en lo que respecta a un estilo de vida saludable. Con el establecimiento del Sanatorio de Battle Creek, cuyo primer director fue el Dr. John Harvey Kellogg (sí, el inventor de los famosos copos de maíz), un estilo de vida saludable ha marcado la identidad institucional de los adventistas. Pero ¿qué hace que los adventistas vivan

diez años más que el resto y disfruten de una calidad de vida mucho mejor? Su visión integral del ser humano.

Los adventistas consideran que la Biblia presenta una visión integral del ser humano. Esta visión sostiene que todas las dimensiones del ser humano (espiritual, física, mental y social) están interconectadas en una unidad indivisible, y que la salvación que presenta la Biblia no solo se refiere a un evento futuro, sino también afecta la vida presente de las personas.

Dios es el Creador de la vida, y de esta manera, el Restaurador de la salud y el bienestar. El relato del Génesis presenta que Dios creó un ambiente perfecto, “bueno en gran manera” (Gén. 1:31). Génesis 1 y 2 presentan un mundo totalmente diferente del que experimentamos en la actualidad. La entrada del pecado (Gén. 3) introdujo un proceso degenerativo, que debilita las fuerzas vitales hasta la muerte. Así, la salud y el bienestar de sus hijos son el designio de Dios, y la enfermedad, en cualquiera de sus formas, jamás estuvo dentro del plan original del orden creado.

Dios confió el cuidado de la vida en manos de Adán, Eva y sus descendientes (Gén. 2:15, 16). Dio indicaciones a la raza humana con respecto al cuidado y la preservación del

mundo creado y de la vida humana, y dejó una advertencia para aquellos que abusaran de ambos (Apoc. 11:18). Es más, la Biblia explica que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo y que es nuestro deber cuidar de él, al preservar la salud (1 Cor. 6:19, 20). Las leyes

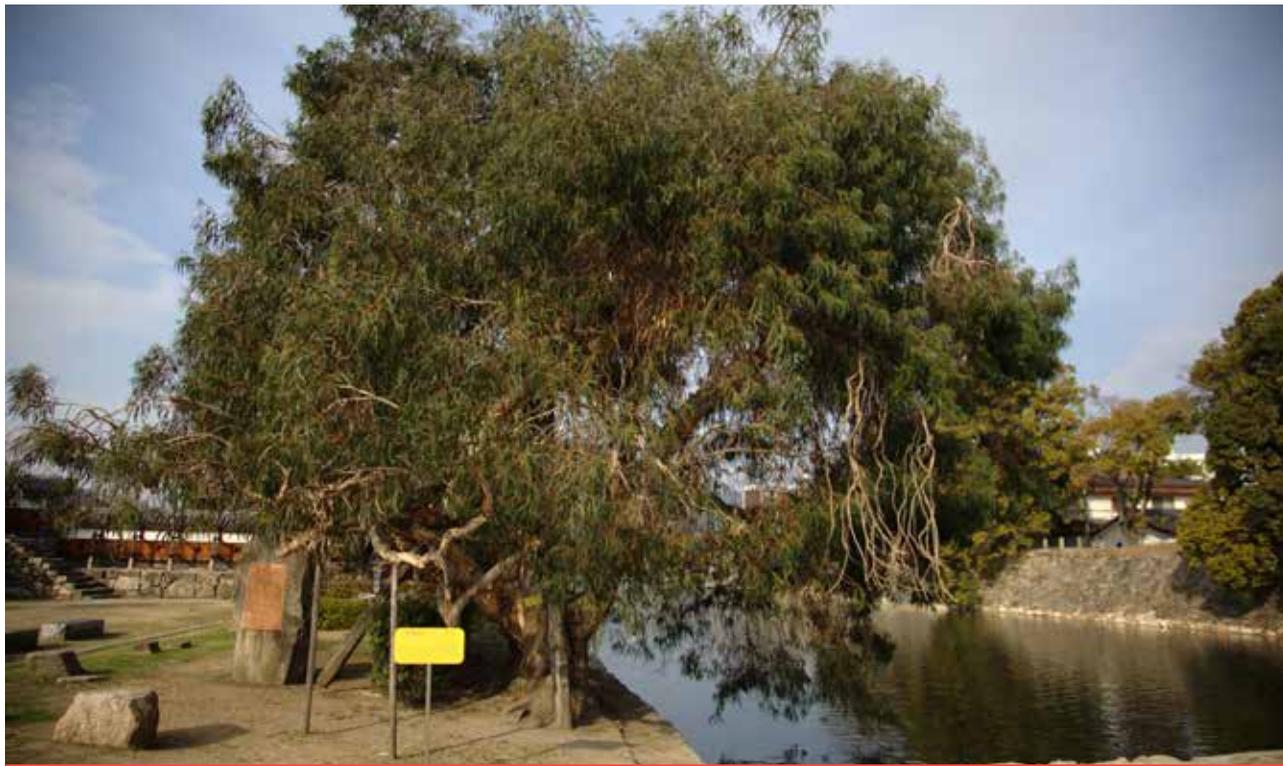
de causa y efecto operan tanto en el ámbito moral como en el físico. Nuestro bienestar deriva de la manera en que utilizamos nuestra libertad para tomar decisiones (Deut. 30:19); nuestras decisiones acarrearán consecuencias (Gál. 6:7-10). Así, nuestra salud integral depende de nuestro estilo de vida. En este sentido, es importante no solo conocer las leyes de la salud, sino

LA ENFERMEDAD, EN CUALQUIERA DE SUS FORMAS, JAMÁS ESTUVO DENTRO DEL PLAN ORIGINAL DEL ORDEN CREADO”.

también ponerlas en práctica.

Y aquí es donde estamos fallando. No creo que, como adventistas en Sudamérica, estemos a la altura de la luz que Dios nos ha dado con respecto al cuidado de nuestra salud y del testimonio que deberíamos dar a través de esta luz, tanto individual como corporativamente. Pero ha llegado el tiempo en que, en estos últimos días, un pueblo muestre por precepto y ejemplo la restauración completa que Dios quiere traer a nuestra vida, tanto espiritual como físicamente.<sup>RA</sup>

**MARCOS BLANCO:** Pastor, Magíster en Teología y director de la *Revista Adventista*.



► **1 IMAGEN, 1.000 PALABRAS** | Pablo Ale | pablo.ale@aces.com.ar

## Hibakujumoku

**E**s blanco y rectangular. No tiene atractivo visual pero su contenido impacta. Esa tarde, en el precioso parque llamado Jardín Japonés (enclavado entre inmensas moles de cemento y avenidas repletas de vehículos en el corazón de la Ciudad de Buenos Aires), me quedé inmóvil, leyendo las palabras de aquel cartel: “Hibakujumoku, árbol sobreviviente al bombardeo atómico”.

Luego, explicaba que los árboles que se encontraban tras esa leyenda eran ejemplares descendientes de uno que había sobrevivido al ataque de Hiroshima, ocurrido el 6 de agosto de 1945. Y que ese es el nombre con el que los japoneses los designaron, porque “hibaku” significa “bombardeado” y “jumoku” se traduce como “árboles”.

En medio de la tragedia bélica, hubo una esperanza. En 55 sitios dentro de un radio de 2.000 metros alrededor del

hipocentro del municipio de esa ciudad sobrevivieron 170 árboles, que luego fueron identificados con una placa especial.

Antes de irme, leí la última frase del cartel: “Que la paz y el cuidado del medio ambiente prevalezcan en el mundo”. Al instante, pensé que, más allá del milagro de la vida de estos árboles, ni la paz ni la ecología prevalecen en este mundo.

Los daños que causó la bomba atómica en el medio ambiente fueron terribles. Y si de vidas hablamos, la cifra es desgarradora: 166.000 personas murieron en Hiroshima y otras 80.000 en Nagasaki.

Sin embargo, más allá de todo; siempre algo queda en pie. Algo resiste, como burlándose estoicamente del destino macabro que le ha tocado. La naturaleza nunca deja de sorprendernos.

Algo similar puede ocurrir en nuestra vida. La guerra cósmica en la que estamos inmersos (tan bien descrita por San Pablo

en Efesios 6:10-18) lo requiere. Por eso, como bien dice el versículo 18, el éxito reside no en nuestra fuerza sino en orar, suplicar, velar y perseverar. Es Dios quien nos dará la capacidad de resistir y, finalmente, el triunfo. Santiago 4:7 es contundente: “Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros”.

Apropiémonos hoy de la victoria.

“Somos soldados de Cristo y se espera de los que se alistaron en su ejército que lleven a efecto trabajo difícil, trabajo que exigirá el máximo de sus energías. Debemos comprender que la vida de un soldado es una vida de lucha agresiva, de perseverancia y de aguante. Por Cristo, hemos de soportar pruebas. No estamos empeñados en batallas simuladas” (Elena de White, *La educación cristiana*, p. 100).<sup>RA</sup>

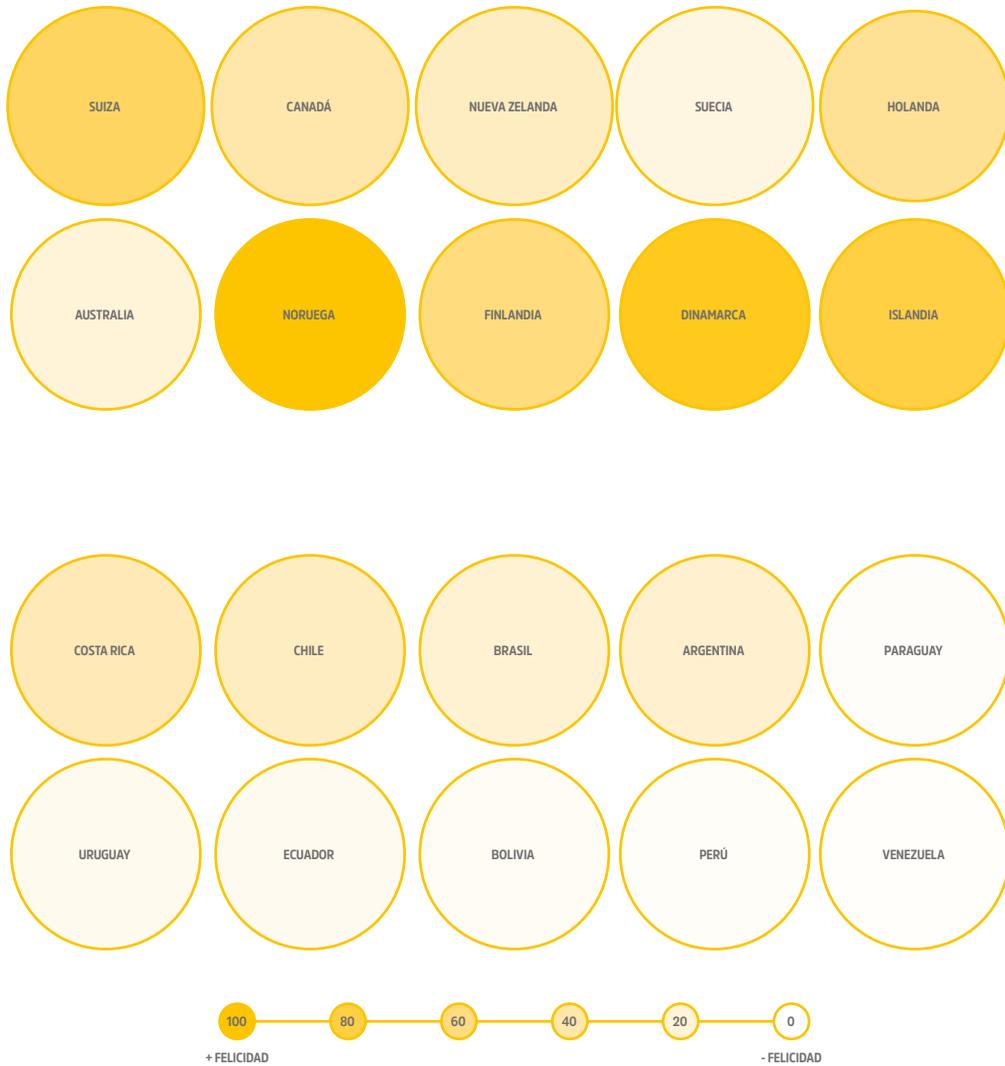
**PABLO ALE:** Lic. en Teología y en Comunicación Social. Redactor y editor en la ACES.

Crédito de foto: Aki Sasaki | <https://www.flickr.com/photos/drksctv/>

## EL ÍNDICE MUNDIAL DE LA FELICIDAD

Según el Informe Mundial de la Felicidad de 2017, elaborado a instancias de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) entre 155 países, Noruega es el país más feliz del mundo.

El informe se basó en seis factores para elaborar el ranking: ingreso per cápita, salud y expectativa de vida, libertad, generosidad, y apoyo social en un entorno de mínima corrupción en las instituciones privadas y del Gobierno.



**SERIE: SENTIMIENTOS- FELICIDAD (por Elías Texeira) Y CELOS (por Denis Cruz)**

En la actualidad, está de moda en la sociedad secular enseñar sobre la base de sentimientos, y no sobre valores.

Por eso, esta nueva serie para niños trata acerca de los sentimientos, pero no como reflejados en el vacío, sino anclados en valores. Sentir es parte de la vida misma, y una educación integral para nuestros niños también implica hablar acerca de sus sentimientos.

Los dos primeros libros de esta serie cuentan de Susy, quien debe aprender a compartir, y de Gustavo, que descubrirá la felicidad en una maravillosa promesa de la Biblia.





# Más allá del sufrimiento

Quando el dolor trae beneficios.

Los grandes hombres de Dios nunca tuvieron una vida fácil. Para realizar la obra que él les encomendó, pasaron por gran sufrimiento, enfrentaron duras pruebas, pero permanecieron fieles, viendo al Invisible (Heb. 11:27).

Pablo es ejemplo de esto. Dios le permitió enfrentar muchas pruebas, pero las transformó a todas en oportunidades. Su prisión en Roma es una de ellas. Si no la hubiera enfrentado, ¿cómo habría logrado hablar a tantas autoridades, líderes y personas importantes, expandiendo así el evangelio de forma rápida? Roma era considerada la metrópolis del mundo, donde pocos le daban atención a la historia de Jesús. Pero, “en menos de dos años el evangelio se abrió camino desde la modesta morada del preso hasta las salas imperiales” (Elena de White, *Los hechos de los apóstoles*, p. 381). Pablo aprendió a ver el sufrimiento como una gran oportunidad.

Quando fue llevado al lugar de su ejecución, pocos lo acompañaron. Sin embargo, aun en la hora de su muerte, estuvo dispuesto a perdonar a sus captores y animar a los cristianos. “Al llegar al paraje del martirio, no vio la espada del verdugo ni la tierra que iba a absorber su sangre, sino que a través del sereno cielo de aquel día estival miraba el Trono del Eterno” (*ibíd.*, p. 422). Él podía ver a Dios detrás del sufrimiento y enfrentarlo de manera positiva.

La historia de Juan también es impresionante. En los días de persecución de la iglesia primitiva, él fue una voz potente “que ayudó a sus hermanos a afrontar con valor y lealtad las pruebas que les sobrevinieron. Quando la fe de los cristianos parecía vacilar ante la terrible oposición que debían soportar, el anciano y probado siervo de

Jesús les repetía con poder y elocuencia la historia del Salvador crucificado y resucitado” (*ibíd.*, p. 469). Para él, el sufrimiento era una oportunidad para aumentar la fe.

Pero, en cuanto la iglesia se fortalecía, los opositores se enfurecían. Por eso, Juan también fue convocado a Roma y expuesto a falsas acusaciones. “Pero, cuanto más convincente era su testimonio, tanto mayor era el odio de sus opositores” (*ibíd.*, p. 470). En esos momentos, “la mano del Señor se movía invisiblemente en las tinieblas” (*ibíd.*, p. 479). La crisis era una oportunidad especial para los grandes milagros de Dios.

Condenado al martirio, Juan fue colocado dentro de una caldera de aceite hirviente, “pero el Señor preservó la vida de su fiel siervo, así como protegió a los tres hebreos en el horno de fuego” (*ibíd.*, p. 470). Entonces fue enviado en exilio a Patmos, para silenciar su voz. Pero fue allí donde “recibió un mensaje cuya influencia continuaría fortaleciendo a la iglesia hasta el fin del tiempo” (*ibíd.*, p. 479).

En Patmos, Juan “se hizo de amigos y conversos. Su mensaje era de gozo, pues proclamaba a un Salvador resucitado que desde lo alto estaba intercediendo por su pueblo hasta que regresase para llevarlo consigo” (*ibíd.*, p. 473). Él entendió que muchas veces, en los peores momentos, Dios da las mejores recompensas.

Al mirar a estos héroes del Señor, podemos recordar que él siempre da “las batallas más difíciles a los soldados más fuertes”. Muchas veces, su obra se realiza “en medio de tormentas y persecución, amarga oposición e injusto oprobio” (*ibíd.*, p. 474), pero

necesitamos “confiar en Dios en la hora más oscura, y sentir, a pesar de ser duramente probados y azotados por la tempestad, que nuestro Padre empuña el timón. Solo el ojo de la fe puede ver más allá de las cosas presentes para estimar correctamente el valor de las riquezas eternas” (*ibíd.*, p. 475).

Aprende a confiar en el Dios que ve más allá del sufrimiento. Él sabe cómo transformar aparentes injusticias en bendiciones sin medida, y así dar

la seguridad de que “las aflicciones del tiempo presente no son comparables con la gloria venidera que en nosotros ha de manifestarse” (Rom. 8:18).

Su mano se mueve silenciosamente a través de la historia y, en el momento oportuno, siempre se manifiesta. Enfrenta tus crisis con el Señor, y siempre serás un vencedor.<sup>RA</sup>

DEBEMOS APRENDER A CONFIAR EN DIOS, QUIEN SIEMPRE TIENE UN PROPÓSITO AUN EN LAS CRISIS MÁS DURAS”.



CON EL ESPECIALISTA

## EL ARTE DE LEER

**RESPONDE: PABLO M. CLAVERIE** CURSÓ LA CARRERA DE TEOLOGÍA, Y ES CORRECTOR LITERARIO Y JEFE DE PRUEBAS EN LA ACES.

### 1) ¿QUÉ CRITERIOS SE TIENEN EN CUENTA PARA CORREGIR UN TEXTO?

Hay dos criterios principales: el formal, o estilístico, y el literario. En cuanto a lo formal, se consideran los estilos propios de cada publicación (libro, revista, folletos, etc.) en relación con su diseño (títulos, subtítulos, ventanas, copetes, letras capitulares, íconos de fin de artículo, créditos de fotos o ilustraciones, datos legales, etc.) y con los criterios del *Manual de estilo* de la editorial. Desde el punto de vista literario, se corrigen los aspectos defectuosos teniendo como patrón la normativa ortográfica, gramatical, sintáctica y semántica dictada por la Real Academia Española. Además, se procura –tratando de respetar lo máximo posible no solo las ideas sino también el estilo literario de los autores– que el texto esté expresado de forma clara y comprensible para el lector, y también se vela por la corrección teológica e intelectual del texto.

### 2) ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA BUENA LECTURA, TANTO EN LO ACADÉMICO COMO EN LA VIDA EN GENERAL?

En primer lugar, el hábito de la lectura, junto con el estudio de las reglas formales del idioma, nos permite enriquecer nuestro vocabulario y nuestra ortografía de modo natural. Para eso, es importante saber seleccionar autores e incluso editoriales prestigiosos, que tengan en cuenta dentro de su equipo editorial la corrección literaria de los textos que publican. Para ello, es bueno comprar libros por recomendación de gente criteriosa y no solo “probar suerte” al recorrer una librería.

La buena lectura también nos abre horizontes insospechados de pensamiento, de reflexión, de ideas, de información; es decir, nos saca de nuestro pequeño universo mental, para adentrarnos en otras realidades y formas de pensamiento.

Además, para el que desea proseguir una carrera universitaria, lo va entrenando en algo fundamental, que es la comprensión de textos, y le va proporcionando el hábito y la disciplina de la lectura, algo insoslayable en cualquier intento académico.

Sobre todo para los cristianos, el hábito de la lectura espiritual –junto con la oración– es lo que, en lo cotidiano, cuando no estamos en la iglesia ni en compañía de otros creyentes, sostiene nuestra alma en su relación con Dios, y nos permite escuchar la voz del Creador y saber cuál es su voluntad.<sup>RA</sup>

ÁNGELES DE ESPERANZA

## NO QUERÍA VIVIR MÁS

Cuando somos niños, aceptamos la fe o una religión ya sea por causa de nuestros padres, de nuestros amigos, o a veces por el contexto en el que nos encontramos. Sin embargo, con el tiempo, muchas veces la vida nos lleva a olvidarnos de nuestros primeros pasos en la religión, y hasta corremos el riesgo de abandonar la fe. Este fue el caso de Héctor Olivares, de la República de Chile.

Héctor no encontraba un sentido para su vida. Un día, cansado, triste y abatido, salió a caminar por el costado del camino buscando la forma de terminar con su existencia. Todo estaba tan gris y triste en su vida que ya no valía la pena vivir. Él solamente caminaba, caminaba y caminaba sin un rumbo fijo; pero conversando con Dios. Sin darse cuenta, el camino que tomó lo llevó a su casa nuevamente. Ese no era el día para morir, pues Dios tenía otros planes para él: uno de sus vecinos le mostraría una nueva perspectiva para su vida.

¿En qué consistía? En una nueva forma de “terapia”: simplemente, debía comenzar a ver la programación del canal 25 de televisión abierta (que era la señal de TV Nuevo Tiempo). En principio, Héctor fue un poco resistente, pero cuando comenzó a mirar quedó encantado con la programación. Tanto le gustó lo que veía que comenzó a buscar más información en Internet. Así, comenzó a estudiar la Biblia con los cursos de la Escuela Bíblica Nuevo Tiempo.

Un programa llamó mucho más su atención: “Biblia fácil”, con el Pr. Joel Flores como presentador. En este programa, el pastor explica la Biblia de una forma diferente y con personas que participan del estudio bíblico. Las preguntas de los participantes eran los interrogantes que Héctor tenía en su corazón; y uno a uno estaban siendo respondidos. A través de la influencia de la Palabra, su vida comenzó a cambiar.

“Cuando miraba la televisión, iba aprendiendo más de la Biblia. Me di cuenta de que me había hecho fanático del canal, y de que Dios estaba usando eso para hablarme cada día. Hoy tengo la televisión prendida allí todo el tiempo para escuchar y aprender nuevos conceptos de la Palabra de Dios para mi vida”, sostiene.

La historia de Héctor me hizo recordar el texto bíblico de Romanos capítulo 10, que dice: “Porque todo aquel que invocare el nombre del Señor, será salvo. ¿Cómo, pues, invocarán a aquel en el cual no han creído? ¿Y cómo creerán en aquel de quien no han oído? ¿Y cómo oirán sin haber quien les predique? ¿Y cómo predicarán si no fueren enviados? Como está escrito: ¡Cuán hermosos son los pies de los que anuncian la paz, de los que anuncian buenas nuevas!”

Héctor necesitaba salvación y fue alcanzado. Dios usó una emisora de televisión que transmite 24 horas por día para anunciar paz, esperanza y buenas noticias. Dios está obrando en el corazón de personas sinceras como Héctor; Dios está haciendo milagros delante de nuestros ojos.

Gracias por seguir orando por la radio, la televisión y nuestro ministerio de predicación del evangelio a través de los medios de comunicación, la Red Nuevo Tiempo. Y recuerde: su donación puede ayudarnos a seguir creciendo y alcanzando a más personas.<sup>RA</sup>

**JORGE RAMPOGNA:** Pastor, y director asociado de la Red Nuevo Tiempo  
 |jorge.rampogna@nuevotiempo.org | @jorgerampogna



# El autor de “La fe de Jesús”

El curso bíblico “La fe de Jesús” es uno de los más utilizados por los adventistas de habla hispana en sus esfuerzos misioneros. Sin embargo, es probable que pocos conozcan al autor de esta popular serie de estudios bíblicos, el pastor y evangelizador Carlos Edy Aeschlimann.

El pastor Miguel A. Avellaneda, quien conoció al pastor Aeschlimann hace poco más de sesenta años, compartió la impresión que le causó asistir a sus conferencias en un momento decisivo de su vida. Lo cuenta en estas palabras: “Hay privilegios que Dios nos concede, y que permanecen en lo íntimo de nuestro ser formando parte del carácter y la personalidad. Eso me sucedió con el pastor Carlos Aeschlimann, chileno, casado con Lorena Bishop [...]. Entre los dones que Dios le dio estaba el de la evangelización. Fue asignado para dar un ciclo de conferencias en la ciudad de Tucumán y, por esas circunstancias que solo Dios conoce, yo tuve que permanecer tres meses en la ciudad de Tucumán. Me invitaron a esas conferencias y allí lo conocí. Quedé impactado por la profundidad de sus temas, su simpatía atrapante, y su personalidad única como un mensajero moderno en las manos de Dios. Cuando manifesté interés en bautizarme, me asignó al pastor Juan Carlos Silva para que me diera instrucciones con la serie de lecciones de ‘La fe de Jesús’, cuyo autor es, precisamente, el pastor Aeschlimann. Aquel año fui bautizado, y volví a Salta, a continuar con los trabajos agrícolas”.

Parece oportuno, entonces, hacer una rápida semblanza de la extensa trayectoria pastoral y evangelizadora del pastor Carlos E. Aeschlimann. Nació en San Carlos, Chillán, República de Chile, el 3 de abril de 1930 en un hogar de misioneros adventistas. El nombre de su madre era Dolores Hernández, y su padre era el pastor Alfredo Aeschlimann (1904-1992), ambos de Chile. Carlos

fue bautizado en 1944, en Florida, Buenos Aires, República Argentina. Estudió en el Colegio Adventista de Chile y completó el Curso Teológico en el Colegio Adventista del Plata en 1951. En 1952 formó su hogar con Elsa Lorena Bishop, y tuvo dos hijos: Susana Esther y Carlos Alfredo. Fue ordenado al ministerio pastoral el 11 de enero de 1958.

“**FUE UN PASTOR NOTABLE E INFLUYENTE. CARACTERIZADO POR UN TALENTO ESPECIAL PARA LA COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA.**”

El Pr. Aeschlimann inició su ministerio en la Asociación Bonaerense, como instructor bíblico y encargado de la iglesia en La Plata, capital de la provincia de Buenos Aires, en la Argentina. En esa ciudad, dictó dos largos ciclos de conferencias, siguiendo la metodología usada por el pastor Walter Schubert. Entre 1956 y 1962 sirvió como pastor y evangelizador en la Misión Argentina del Norte, donde dirigió ciclos de conferencias en las ciudades capitales de San Miguel de Tucumán, Salta, Formosa, Corrientes y Posadas (Misiones).

Del norte, regresó como evangelista a la Asociación Bonaerense (1962-1965) y luego a la Unión Austral (julio 1965-1966). Hay registros de campañas de evangelización en la Argentina, como también en las repúblicas

del Brasil, Uruguay, Chile, Perú, Ecuador, México, Estados Unidos y Canadá.

Su próximo destino de trabajo fue la División Interamericana. Aeschlimann sirvió como evangelista y secretario de Temperancia de la Unión Mexicana (1967-1971), luego fue presidente y evangelista de la Unión Centroamericana (1972-1975). Entre 1975 y 1985 fue secretario ministerial de la División Interamericana (1975-1985). En 1979 completó 25 años en la evangelización y 50 campañas evangelizadoras. Durante ese tiempo, introdujo metodologías evangelizadoras amplias, con campañas nacionales y escuelas prácticas de evangelización.

Su ministerio se proyectó por ocho años hacia el campo mundial, en la función de secretario ministerial asociado y evangelista de la Asociación General (1985-1993). En medio de sus muchas tareas como conferenciante, se ocupaba en la preparación de artículos y otros materiales, para su publicación. Grabó también programas para radio y televisión, como el programa radial *La voz del hogar*, que se emitía dos veces por semana con una duración de cinco minutos. El pastor Carlos Aeschlimann se retiró en agosto de 1993, a los 63 años, con más de 40 años de servicio.

Tal como lo advirtió el Pr. Avellaneda en sus años juveniles, cuando comenzaba a vincularse con el mensaje adventista, el pastor Carlos E. Aeschlimann fue un evangelizador hispano notable e influyente, caracterizado por su don de gente y un talento especial para la comunicación oral y escrita. Con el apoyo sereno e invaluable de su esposa, Lorena, dejó un legado de entrega, innovación y concentración en la misión evangelizadora de la iglesia.<sup>RA</sup>

**DANIEL OSCAR PLENC:** Doctor en Teología, es profesor e investigador de la Facultad de Teología de la Universidad Adventista del Plata, República Argentina.

# La comunión personal es vital

**A**l final de los días de Daniel, un nuevo rey tomó el poder, Darío. Así, se levantó un nuevo imperio, Medopersia. No obstante, Daniel, el profeta de Dios, fue escogido como uno de los principales consejeros reales y quien más descollaba entre ellos (Dan. 6:1-3).

Frente a este nuevo panorama, y debido a la integridad de Daniel –pues no había señal alguna de corrupción en él–, se armó un complot en su contra. Situación similar ocurrió cuando se emitió la orden en contra de los jóvenes hebreos, quienes no adoraron la estatua del rey Nabucodonosor (Dan. 3). En ambos casos, el poder de Dios se manifestó en favor de sus escogidos frente a un decreto de muerte, en un caso por no ser partícipe de un sistema falso de adoración; y en otro, por la prohibición de adorar al Dios verdadero.

En una columna anterior vimos que los asuntos narrados en el libro de Daniel tienen relevancia para el tiempo del fin. Es justamente en tal contexto futuro que los poderes de este mundo llegarán a coaccionar la libertad religiosa, bajo pena de muerte (ver Apoc. 12:17; 13:15). Elena White declara al respecto:

“Terrible será la crisis a la que llegará el mundo. Unidos los poderes de la Tierra para hacer la guerra a los mandamientos de Dios, decretarán que todos los hombres, ‘pequeños y grandes, ricos y pobres, libres y siervos’ (Apoc. 13:16), se conformen a las costumbres de la iglesia y observen el falso día de reposo. Todos los que se nieguen a someterse serán castigados por la autoridad civil, y finalmente se decretará que son dignos de muerte. Por otra parte, la Ley de Dios, que impone el día de reposo

del Creador, exige obediencia y amenaza con la ira de Dios a los que violen sus preceptos” (Elena de White, *El conflicto de los siglos*, p. 662).

Tales condiciones son similares a las que se describen en Daniel 3 y 6: pena de muerte para quienes no adhieran a un



**DANIEL  
ABRIÓ LAS  
VENTANAS DE  
SU HABITACIÓN  
Y DECIDIÓ  
ADORAR AL DIOS  
VERDADERO  
COMO SIEMPRE  
LO HACÍA, AUN  
A COSTA DE SU  
PROPIA VIDA”.**

falso sistema de adoración. Entonces, los eventos históricos de Daniel sirven como ejemplo para que el pueblo de Dios del tiempo del fin sepa cómo actuar en los días finales. Lo importante aquí no es el decreto de muerte o persecución alguna; el punto más importante es el grado de compromiso con Dios.

Daniel, el siervo de Dios, al conocer el decreto real, pudo haber tomado diferentes acciones. Quizá, suspender su rutina diaria de adoración para preservar su vida. Otra opción podría haber sido orar en secreto, lo cual habría dado a entender que las leyes locales son más importantes que las leyes divinas en cuanto a la adoración. Sin embargo, y contra todo pronóstico para una mente “racional” moderna, Daniel abrió las ventanas de su habitación y decidió adorar al Dios verdadero como siempre lo hacía, aun a costa de su propia vida (Dan. 6:10).

El asunto en el Gran Conflicto no es la obediencia *per se*; de lo contrario, sería salvación por obras. El tema que el libro de Daniel presenta en forma clara es la identificación con Dios en forma individual. Tal determinación se logra con decisiones diarias para vivir en comunión con Dios. Daniel no perdió de vista este aspecto. Aunque lejos de su tierra, lejos de la casa de Dios –el Templo–, no se amilanó ante la amenaza de “entretener” a un grupo de felinos hambrientos. Daniel decidió continuar con su adoración y devoción diarias. Al final de la historia, Daniel no solo salió sin rasguño alguno luego de haber pernoctado con los más fieros felinos (6:23), sino además el nombre de Dios fue proclamado a lo largo y lo ancho del imperio (6:25-27). ¿Quieres ser como Daniel? No perdamos de vista lo que es vital: la comunión personal con “Jesús, el autor y consumidor de la fe” (Heb. 12:2, LBLA).<sup>RA</sup>

**ÁLVARO F. RODRÍGUEZ:** Doctor en Teología y docente de la Facultad de Teología de la Universidad Peruana Unión.



# Los 144.000

(parte 2)

Como vimos el mes pasado, interpretar literalmente lo que Juan dice acerca de los 144.000 nos conduciría a la disparatada conclusión de que quienes finalmente se salven o formen parte de aquel grupo serán exclusivamente *varones judíos célibes*.

Acerca de la “virginidad” de los 144.000, debe recordarse que los escritores bíblicos representan a menudo a los fieles de Dios como una esposa fiel y casta (Efe. 5:22-33; Apoc. 12; 19:7; 21:2, 9; 22:17). Asimismo, se valen de la imagen de una mujer adúltera o prostituida para representar a quienes abrazan ideas y prácticas contrarias a la voluntad revelada de Dios y registrada en las Escrituras, con lo que se hacen culpables de infidelidad (representada como adulterio o fornicación espiritual) para con su legítimo Esposo (Eze. 16; Ose. 1:2).

En consonancia con ello, Apocalipsis simboliza la apostasía religiosa institucionalizada, la negación de la fe apostólica, mediante la imagen de una astuta ramera o adúltera –tanto en el Antiguo Testamento como en el Nuevo Testamento, las palabras hebrea y griega respectivamente traducidas como “prostituta” significan también “adúltera”– que se empeña en seducir al mundo entero, en embriagarlo con sus falsas enseñanzas y en perseguir implacablemente a quienes no se sujetan a sus caprichos (Apoc. 17; 18; 19:1, 2). Además, Juan evoca aquí el incidente en el

que, a instancias del falso profeta Balaam, el rey Balac de Moab envió a las muchachas moabitas al campamento del pueblo de Dios para seducir a los varones hebreos con la inmoralidad idolátrica del culto a Baal (Núm. 25; 31:16; cf. Neh. 13:23-30). Lo que el

Mar Rojo y el desierto no pudieron lograr la sensualidad de la cultura agrícola sedentaria y pagana de Canaán.

En este sentido, debe destacarse que la palabra griega *parthenoi*, traducida en Apocalipsis 14:4 como “vírgenes”, no significa única y literalmente “célibes” sino también, como en este caso, “puros” o “no contaminados”, en sentido moral o espiritual. Puesto que la virginidad de los 144.000 es la antítesis de la fornicación (*pornéia*) o adulterio (*moijéia*) y la contami-

nación (*molysmós*) de aquellos que adoran a la bestia en Apocalipsis, y en vista de que tal fornicación, adulterio o contaminación es una metáfora de la idolatría, la virginidad de los primeros debe interpretarse también figurada o espiritualmente.

Los 144.000 también se caracterizan por seguir al Cordero dondequiera que vaya (14:4). No hay corona sin cruz; no hay gloria sin Calvario. En vista de ello, otra de las características de este grupo es que no permiten que nada ni nadie los separe de Cristo, ni siquiera la oposición más cruel (Rom. 8:31-39).

Se dice, además, que han sido redimidos

como primicias para Dios (14:4). Sus vidas son como una ofrenda viviente sobre el altar de Dios: algo especial, totalmente consagrado y dedicado, apartado para él; algo santo (Núm. 18:12; Éxo. 34:26; Rom. 12:1). En el quinto sello, los mártires que claman a Dios por justicia contra sus verdugos son las primicias de muchos más que habrían de correr su misma suerte en el futuro (6:11).

Por último, no hay engaño en sus labios (14:5). El sello divino del discernimiento espiritual les ha permitido mantenerse incólumes ante los engaños prevalectes, ante la apostasía generalizada propugnada por la infiel desvergonzada que termina seduciendo a todos los poderes de la Tierra (Apoc. 13:18). La palabra traducida como “engaño” (*pséudos*) es la misma que designa a los falsos apóstoles desenmascarados por los cristianos de Éfeso (2:2), al falso profeta simbolizado como una astuta bestia salvaje surgida de la tierra (16:13; 20:10); e implícitamente, a la falsa profetisa Jezabel en la iglesia de Tiatira (2:20) y a los judíos solo de nombre que hostigaban a las iglesias de Esmirna y Filadelfia (2:9; 3:9).

En conclusión, los 144.000 representan, según algunos teólogos, a los salvados de todas las épocas del verdadero pueblo de Dios. Según otros, simbolizan a un grupo especial dentro del pueblo de Dios, quienes estarán vivos en ocasión del regreso de Cristo a la Tierra. En este sentido, la mención del monte Sión es, en sí misma y a la luz del Antiguo Testamento, una referencia al desenlace del conflicto entre el bien y el mal. De ser así, los 144.000 serían un grupo especial dentro de la gran multitud.

En cualquier caso, quienes se salven serán mucho más que 144.000. Y, lo que es más importante aún, cualquier persona puede estar dentro de ese grupo si así lo decide, por gracia de Dios.<sup>RA</sup>

**HUGO COTRO:** Doctor en Teología, se desempeña como docente en la Universidad Adventista del Plata.

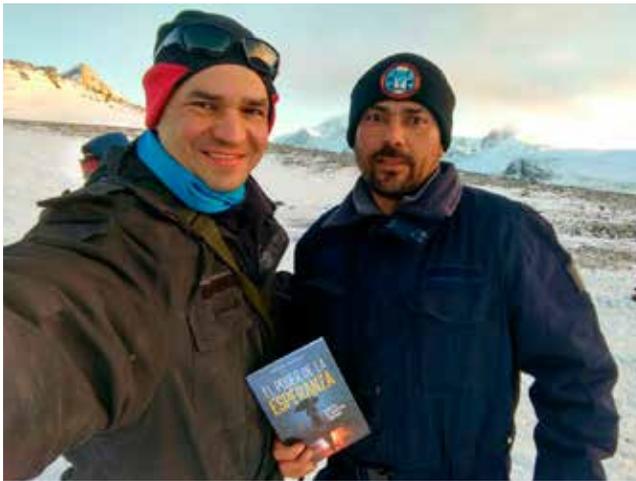


*Señor y Salvador Jesús, quiero formar parte de los 144.000 para verte volver en gloria a buscarme, aunque ello implique atravesar por la última gran batalla espiritual entre el bien y el mal. Ayúdame a permanecer de tu lado hasta el fin.*

# NOTICIAS

EDITOR: Pablo Ale. | Corresponsales: Alexis Villar (UA), Jéssica Rodríguez Salguero (UB), Alfredo Müller (UCh), Vanesa Castro (UE), Felipe Lemos (DSA), Carolyn Azo (DSA), Departamento de Comunicación (UP), Jaime Vilcapoma (UPN), Rosmery Sánchez (UPS) y Departamento de Comunicación (UU).

## *El poder de la esperanza* llegó a la Antártida



“**H**ay más bendición en dar que en recibir”, dijo Jesús. Y tal concepto fue llevado a la práctica mejor que nunca estos últimos sábado 26 y domingo 27 de mayo. Toda la comunidad de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en la República Argentina salió a las calles a entregar más de 1.325.000 libros *El poder de la esperanza*.

Las redes sociales se llenaron de historias, fotos, experiencias, alegrías, testimonios y sorpresas durante las dos jornadas del ya conocido *Impacto esperanza*. En la División Sudamericana, se distribuyeron más de 20 millones de libros, y la Argentina fue parte de ese gran movimiento.

Historias como las de Jorge Rebollo y Laura Chamorro dejan atónitos a más de uno. Esta familia llegó a la Base Esperanza, en la Antártida Argentina, y también se sumó

al *Impacto esperanza* al compartir el libro. En el pueblo más austral del mundo viven alrededor de 60 personas. La Base Antártica Esperanza (BAE) es una estación científica de la República Argentina ubicada en punta Foca (entre las caletas Choya y Águila) de la bahía Esperanza, en la península Trinidad, en la Antártida Argentina. Y sí, hasta allí llegó *El poder de la esperanza*.

Jorge, quien pertenece al Ejército Argentino, decidió emprender el viaje de un año con su familia hasta la Base Esperanza. Lo acompañó su esposa, Laura Chamorro, adventista y madre de Matías, Asael y Guillermo. Él comenta: “Me siento bendecido por poder estar y formar parte de esta actividad antártica”.

Jorge llevó libros para entregar a todos los que pudiera. “Decidí traer algunos libros conmigo, y otros en mi valija. Salí el 26 de

diciembre en el rompehielos Almirante Irizar, que hizo su viaje de reinauguración luego del año 2007, en que se prendió fuego. Aproveché, y llevé algunos libros allí y los entregué en la embarcación”. En relación con el *Impacto esperanza*, menciona: “Estos días terminamos de repartir los libros en toda la base”.

La experiencia de vida de Jorge lo llevó a involucrarse en la misión, y desde la Antártida reflexiona: “Yo siempre fui de formación adventista, y estos últimos tiempos estuve, por un tema de rebeldía humana, apartado de la doctrina; y de Dios también”. Sin embargo, aclara: “Cuando me salió esto, vi una gran oportunidad de un reencuentro y un reavivamiento espiritual. Y compartir la Palabra con mis colegas también. Sin duda, una de las experiencias más impactantes que tuve con respecto a la travesía en la Base”.<sup>RA</sup>

# Volando alto

**P**or su parte, 3.000 libros misioneros *El poder de la esperanza* fueron entregados a la aerolínea Boliviana de Aviación (BoA) en el Estado Plurinacional de Bolivia, para ser repartidos durante los vuelos.

El martes 22 de mayo, el líder de la Iglesia Adventista en Bolivia, Pr. Hiram Kalbermatter, junto con el director general de la Central de Comunicaciones Nuevo Tiempo en Bolivia, licenciado Henry Mendizábal, hicieron la entrega de 25 cajas del libro misionero al gerente general de BoA, Ingeniero Ronald Salvador Casso.

Los pasajeros de los vuelos ya están disfrutando de la lectura de los libros que fueron entregados a la empresa, aprovechando el tiempo de los vuelos en las distintas rutas realizadas. “*Impacto esperanza* estará en las nubes y volando en el cielo boliviano. Dios abrió las puertas, a través de la Radio Nuevo Tiempo, para poner en todos los vuelos de la

aerolínea BoA 3.000 libros. Alabemos el nombre de Dios por la oportunidad”, expresó el Pr. Kalbermatter.

“El objetivo es llegar a la mayor cantidad de personas con el mensaje de esperanza que trae el libro *El poder de la esperanza*, y estamos agradecidos a Dios por abrirnos la oportunidad de llegar a las personas por este medio. Realmente creemos que será de gran bendición, y que muchas personas serán beneficiadas y estarán agradecidas al enterarse de que todavía hay esperanza en un mundo lleno de estrés, ansiedad, depresión y vicios”, señaló, por su parte, el licenciado Mendizábal.<sup>RA</sup>



# La División Sudamericana, al servicio

**L**as noticias sobre la entrega del libro misionero llegan desde todas partes. Los empleados de la sede de la División Sudamericana (DSA), junto con sus familias, participaron de *Impacto esperanza* en Minas Gerais, República del Brasil. Así, se dispusieron a entregar esperanza.

El sábado 19 de mayo, muy temprano por la mañana, un hermoso grupo de 400 personas viajó desde la ciudad de Brasilia, en el Brasil, hacia la ciudad Unai, ubicada en el Estado de Minas Gerais. Fueron 181 kilómetros de recorrido.

Al llegar a Unai, la pequeña iglesia adventista, con 30 años de presencia en la ciudad y que posee cerca de 100 miembros, recibió con alegría al grupo de la DSA, que llegó a la ciudad para distribuir 12.000 libros *El poder de la esperanza*.

La distribución se llevó a cabo en horas de la mañana, después de un culto especial, donde incluso se hizo presente el prefecto de la ciudad. Luego de una corta reflexión, el Pr. Erton Köhler, presidente de la DSA, encabezó la tarea.

Por la tarde, los trabajadores del Programa Adventista de Salud, conocidos como PROASA, de la División Sudamericana,

organizaron dos Ferias de Salud en el coliseo de la ciudad (una fue para adultos; y la otra, para niños). Estas ferias tuvieron stands sobre los ocho remedios naturales: luz solar, aire puro, reposo, agua, ejercicio físico, alimentación saludable, temperancia y confianza en Dios. Como resultado, se atendieron consultas de 420 adultos, y 120 niños fueron atendidos.<sup>RA</sup>

## 23 MILLONES

De libros *El poder de la esperanza* fueron distribuidos ya en el territorio de la División Sudamericana en los siguientes formatos:

- EN PAPEL.
- EN VERSIÓN PARA NIÑOS.
- EN FORMATO DIGITAL.



## “Este libro será un cambio en mi vida”

La Iglesia Adventista del sector La Napo, en Quito, República del Ecuador, también se movilizó para el gran día de *Impacto esperanza* que se realizó el sábado 26 de mayo.

La Av. Napo 72-273, y Bobonaza, fue la dirección en que, por curiosidad, Rosa María Valladares se acercó susurrando lo siguiente: “En este tiempo en que todo cuesta, es admirable que estén regalando libros”. Llegando al lugar, se encontró con la sorpresa de que los libros que repartían trataban sobre temas que precisamente ella necesitaba.

Hace muchos años Rosa María se congrega en una iglesia de diferente confesión, y comentó que se encuentra muy preocupada porque la iglesia a la que ella asiste no se rige por lo que la Biblia indica, y sobre todo en cuanto a la observancia del sábado como día de reposo. “Ya encontré una iglesia donde respetan lo que la Biblia dice. Estoy emocionada, y deseo que oren por mí, para que desde este sábado pueda asistir a una iglesia adventista”, declaró María. Por otro lado, lo que conmovió a aquellos que la escuchaban fue cuando, entristecida, mencionó que tiene

un hijo con discapacidad intelectual, que además está sumergido en el consumo y el tráfico de drogas. María tiene la esperanza de que el libro *El poder de la esperanza* sea de mucha ayuda en la recuperación de su hijo.

Motivado por el testimonio, el pastor, junto a los feligreses de la iglesia de Napo, continuó con el objetivo de llegar a más personas mediante la distribución de 5.000 libros. Al finalizar, el Pr. Gabriel Taipe expresó: “Siento una satisfacción muy grande al ver a todos los miembros comprometidos, desde los niños hasta los adultos”.<sup>RA</sup>

### CONVOCATORIA DEL V CONGRESO GENERAL ORDINARIO DE LA MISIÓN BOLIVIANA CENTRAL

En los términos del Reglamento Interno de la MISIÓN BOLIVIANA CENTRAL, queda convocado el Congreso ordinario de la MISIÓN BOLIVIANA CENTRAL de la IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA, inscrita en el voto bajo N° 2018-037, para ser realizado en los días veinticinco y veintiséis (25-26) de noviembre de 2018 (25-26/11/2018), siendo su comienzo a las diez (10) horas del día veinticinco (25), en dependencias de la Universidad Adventista de Bolivia (UAB), localizada en Av. Pairumani Km 1, Vinto, Cochabamba, con la finalidad de tratar los asuntos de su competencia:

- 1) Recibir a las nuevas iglesias organizadas durante el cuatrienio anterior.
- 2) Apreciar y aprobar los informes del presidente, del secretario ejecutivo, del tesorero, de los secretarios de los departamentos y los servicios, y de los administradores de las instituciones de la Misión Boliviana Central.
- 3) Elegir por un mandato de cuatro (4) años a los secretarios de los departamentos y los servicios, y a los miembros de la Junta Directiva de la Misión Boliviana Central.
- 4) Aprobar planes para el sostén propio de la Misión, los cuales deben ser específicos y detallados para alcanzar el estatus de Asociación.
- 5) Deliberar y aprobar otros temas propuestos por la Junta Directiva.

Presidente: Pr. Benjamín Belmonte

Secretario ejecutivo: Pr. Juan Carlos Márquez



# Categoría: monstruos apocalípticos



**E**n los años 90, cuando era editor de la revista de libertad religiosa *Liberty*, la Asociación General recibió una carta del Vaticano. Roma quería entrar en diálogo formal; en particular, con el fin de debatir por qué razón los adventistas del séptimo día ubican a su iglesia en “la categoría de monstruos apocalípticos”. Dado que tantos protestantes estaban en ese momento, teológicamente, bailando un vals con Roma (algo interesante a la luz de la escatología adventista), el Vaticano debió de haberse preguntado por qué nosotros no solo no entrábamos en la pista de baile con ellos, sino también advertíamos a los demás para que tampoco lo hicieran.

Por supuesto, nosotros rechazamos la propuesta, y ahí quedó todo.

O eso fue lo que yo pensaba...

Uno o dos años después, me enteré de que la Asociación General, por pedido de Roma, había enviado a un teólogo al Vaticano, a una

reunión privada informal. Ese teólogo me contó que él y su contraparte romana, un jesuita estadounidense, tuvieron un diálogo intenso, lo que es entendible. (Imagínate explicarle a un jesuita, nada menos que en el Vaticano, la posición adventista sobre la Iglesia Católica Romana en el tiempo del fin.)

En medio de las discusiones, surgió el tema del sábado, y el jesuita manifestó: “¿Así que, piensan que solo ustedes están en lo correcto, y que todas las demás iglesias están equivocadas?”

El adventista replicó inmediatamente: “Sí, porque ustedes cambiaron la Ley de Dios”. Nervioso y sin saber qué decir, el jesuita retrocedió, fue hasta su escritorio, abrió un cajón y sacó una edición de la *Adventist Review*. Agitando la revista en el aire, despotricó: “¿Qué, de esto? ¿Qué, de este artículo de Clifford Goldstein?”

El artículo era una de mis columnas (del 22 de octubre de 1998) y se titulaba “El día de reposo de Wojtyła” (Karol Wojtyła era el

nombre civil de Juan Pablo II, antes de su elección como Papa). En ella, yo hacía un análisis de la reciente carta apostólica *Dies Domini*, que instaba a los católicos romanos a santificar el domingo. El jesuita dijo que estaba resentido por el artículo, porque se refería al domingo como el día de reposo “del Papa”. *El día de reposo era de la Iglesia Católica Romana, no era del Papa*, alegaba.

Esta historia sirve como base para el siguiente punto: si queremos ser fieles a nuestro llamado a predicar el mensaje de los tres ángeles de Apocalipsis 14, tenemos que proclamar lo que la Biblia enseña acerca de Roma.

En Daniel 2, un poder surge después de Grecia, y se extiende hasta el fin del mundo, cuando es destruido de forma sobrenatural (Dan. 2:44). En las profecías paralelas de Daniel 7 y 8, nuevamente, solo un poder surge después de Grecia y se extiende en la historia hasta que es destruido de forma sobrenatural en “el tiempo del fin” (8:17). En los tres capítulos, el único poder que encaja en esta descripción es Roma (y no Antíoco Epífanes, quien murió en 164 a.C.).

En Apocalipsis, capítulos 12 al 14, reaparecen las imágenes usadas en Daniel para hablar de Roma, y la describen como un perseguidor en los últimos días, con la ayuda de los Estados Unidos (ver Apoc. 13:1-17). Esto pone el telón de fondo para el mensaje del tercer ángel, que es una advertencia a no adorar “a la bestia y a su imagen” (14:9). Esta bestia específica continúa siendo única, sola y exclusivamente Roma. Y si estás leyendo esto en el Vaticano, esta es la razón por la que ponemos a la Iglesia Católica Romana, tal como debemos (aunque no es nada personal), en “la categoría de monstruos apocalípticos”.<sup>RA</sup>

**CLIFFORD GOLDSTEIN:** Editor general de la *Guía de Estudio de la Biblia* para adultos. Autor de numerosos libros y artículos.

# Vamos con TODOS



“**A**nciano conocido por haber salvado 669 niños muere a los 106 años”. Este fue el titular de una noticia publicada el 1º de julio de 2015, que relataba la historia de Nicholas Winton, un hombre que contrató trenes en Praga, República Checa, para salvar a 669 niños judíos y llevarlos a Inglaterra en 1939.

Estos casi setecientos niños y adolescentes iban a ser destinados a los campos de concentración y exterminio nazis, pero fueron rescatados por este héroe, y recibieron hogar y familia en el Reino Unido.

Con el noble objetivo de preservar sus vidas, Winton organizó el rescate, y quería salvar a todos los niños judíos que había en Praga. Ocho trenes viajaron por cuatro países en este rescate heroico. Pero el noveno tren no llegó al destino previsto. Era septiembre de 1939, cuando el Reino Unido declaró la guerra a Alemania. En realidad, este último tren ni siquiera llegó a salir de la estación de Praga. Tenía 250 niños, que jamás fueron vistos nuevamente.

Winton salvó muchos niños, pero no pudo salvarlos a todos. En la Biblia hubo otro gran héroe. En Éxodo 10:9 leemos de un anciano que, a los ochenta años, también quería salvar a niños, adolescentes, adultos y ancianos. Si le preguntaras a Moisés: ¿A

“  
SI TENEMOS  
UNA BUENA  
SIEMBRA EN  
TERRENO FÉRTIL,  
CON ABONO  
ADECUADO E  
IRRIGACIÓN  
REGULAR, CON  
SEGURIDAD  
TENDREMOS UNA  
GRAN COSECHA”.

quién llevarás a Canaán?”, su respuesta sería: “Vamos con todos, vamos con los jóvenes, los niños, los adultos y los ancianos”.

Moisés tenía el deseo, el sueño y la visión de llevar a todas las generaciones a Canaán. Después de Jesús, él fue el mayor líder de toda la historia humana, y sabía que tenía que salvar a los niños, y también a los jóvenes. Para él, las nuevas generaciones no eran una carga pesada, eran parte integral de la familia de Dios.

Nuestro sueño, como ancianos y dirigentes de iglesia, es llevar a *todos* a la Canaán celestial. Por esto, el Bautismo de Primavera de este año tiene como lema: “Vamos con todos”.

Todas las generaciones son trascendentales para la iglesia y para Jesús. Él se tomó tiempo para bendecir a niños y adolescentes, y para reprender a los líderes y los ancianos que pensaban que solo los adultos son importantes para el Salvador (Mar. 10:13-16).

“Jesús siempre amó a los niños” (Elena de White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 472). Y, en la misma página, escribe que las madres no solo presentaron bebés a Jesús: “Algunos de los niños ya habían pasado de la infancia a la niñez y a la adolescencia”.

La Iglesia Adventista del Séptimo Día es joven, y tiene varios departamentos que ayudan en el desarrollo cristiano de las



nuevas generaciones. Estos son: el Club de Aventureros, el Club de Conquistadores, Jóvenes Adventistas, Ministerio del Niño y el Adolescente, Educación Adventista, con sus escuelas y colegios, y las clases de Escuela Sabática responsables por estas etapas de la vida. Todos ellos deben cooperar para alcanzarlos, nutrirlos, suplir sus necesidades, prepararlos para el bautismo y capacitarlos para que sean siervos de Dios.

Por eso, en septiembre, cada ministerio o departamento responsable por las nuevas generaciones debe estar activo en la preparación de todos sus liderados, a fin de que participen del gran Bautismo de Primavera. Cada área tiene sus estrategias específicas para esta cosecha. El Club de Conquistadores también tendrá actividades propias para llevar a todos camino al cielo.

Durante una semana (9 al 15 de septiembre), los más de trescientos mil conquistadores en Sudamérica usarán el pañuelo amarillo en la escuela, el trabajo, en las actividades diarias, y con este acto despertarán la curiosidad de las personas y testificarán de su fe.

Entre los días 14 y 16 de septiembre, todos los más de once mil clubes estarán participando del Camporí On-line de la División Sudamericana. Las actividades de este camporí, a través de Internet, tienen por objetivo llevar a los Conquistadores a testificar y a buscar a los exconquistadores para que regresen a la iglesia. Así, el reencuentro de exconquistadores sucederá el 15 de septiembre, justamente en el Día Mundial de los Conquistadores, con el objetivo de rescatar a nuevas personas, para que vuelvan a caminar rumbo al cielo.

En estos días (15 al 22 de septiembre), las nuevas ge-

neraciones se bautizarán en una fiesta espiritual muy especial: el Bautismo de Primavera.

Pero ¿cómo puede un anciano o dirigente de iglesia ayudar a salvar a las nuevas generaciones? Existen mil maneras, pero la más importante ahora es apoyar y facilitar el funcionamiento de las clases bíblicas para adolescentes, Aventureros, Conquistadores y Jóvenes. La clase bíblica ya está funcionando desde mayo, y termina en septiembre. Por eso, en estas lecciones finales es muy importante que tú, como líder, padre o anciano, apoyes, estés presente y ayudes a los estudiantes de la Biblia en la decisión de aceptar a Jesús como Salvador personal.

Si tenemos una buena siembra en terreno fértil, con abono adecuado e irrigación regular, con seguridad tendremos una gran cosecha. Y, de la misma manera, tendremos un gran Bautismo de Primavera si fortalecemos las clases bíblicas.

El anciano Winton salvó a 669 niños. El anciano y conductor Moisés rescató a cerca de un millón y medio de personas de Egipto. El "Anciano de días" Jesús quiere que todos lo acepten, para que sean salvos y caminen en dirección a la Canaán celestial.

Si tú, mi querido hermano, líder o anciano, lees la primera frase de este artículo, descubrirás cuáles son mis dos deseos para tu vida: espero en Dios que vivas muchos años y que seas conocido por amar a las nuevas generaciones, ¡al guiar a muchos niños, adolescentes y jóvenes al cielo!

¿Vamos con todos?<sup>RA</sup>

**UDOLCY ZUKOWSKI:** Pastor y director del Ministerio de Conquistadores y Aventureros de la División Sudamericana.

# RELIGIÓN



# Y. SALUD

LA CONEXIÓN CIENTÍFICA



Por María Emilia Schaller

# Por qué la confianza en Dios es un remedio natural científicamente comprobado y es tan beneficioso, tal como lo son el agua, el alimento o el aire puro.

Soy profesora universitaria, y entre los temas que más disfruto desarrollar en mis clases están los llamados “Ocho remedios naturales”, tan verdaderos y valiosos para nuestra salud. Días atrás, un alumno me dijo que practicaba solo siete de ellos, dado que no creía que se debería considerar la confianza en Dios como un “remedio” que aporte beneficio para nuestra salud. También suelo escuchar que si algo no es “científicamente comprobado” no es creíble.

En nuestros días, la idea de salud suele concebirse, generalmente, en relación con la dimensión física, en desmedro de la naturaleza integral del ser humano. Un enfoque tal no solo es parcial sino, además, insuficiente para satisfacer las demandas reales de bienestar y calidad de vida que toda persona necesita.

Es interesante notar que, histórica y paulatinamente, las ciencias de la salud han ido descubriendo las diferentes áreas que componen la compleja naturaleza humana, y cómo deberían funcionar cuando de salud se trata. Inicialmente, las investigaciones se orientaron hacia la detección de enfermedades y su tratamiento, con un acentuado énfasis físico. Luego, aspectos psicológicos, sociales y, recientemente, espirituales fueron aflorando en forma progresiva.

En relación con las enfermedades que han aquejado históricamente a la humanidad, en una etapa inicial predominaron las que hoy se designan como transmisibles. Comenzaron en la antigüedad y continúan hasta nuestros días. El desarrollo científico de agentes antibacterianos (antibióticos) logró, en gran medida, el control o la erradicación de muchas de ellas.

Una segunda etapa se caracterizó por las enfermedades crónicas (no transmisibles), comenzando a mediados del siglo XX, particularmente en las naciones industrializadas, y continuando hasta nuestros días. Importantes investigaciones han aportado información acerca de su etiología (causa)

y terapéutica (tratamiento). En los últimos cincuenta años ha habido grandes progresos al respecto.

En la actualidad, con diferencias dadas por el nivel socioeconómico o la región del mundo involucrada, las personas viven setenta, ochenta o más años, cada vez más libres de enfermedades, buscando además desarrollar o mantener su salud, lo que refleja un progreso tanto en el campo de las enfermedades transmisibles como en el de las no transmisibles.

En 1948, la OMS definió la salud como “bienestar físico, mental y social, no solamente ausencia de afecciones o enfermedades”. Y, en un sentido más amplio y positivo, la Carta de Ottawa definió la salud como un recurso para hacer las cosas, una capacidad –más que un estado de bienestar–, un recurso para la vida. El objetivo es la longevidad con buena función, y no meramente ausencia de enfermedad; es *calidad de vida*.

Desde diversas áreas del conocimiento y la investigación científica, paulatinamente se han ido sumando aportes sustanciales para lograr que la salud alcance a ser un *recurso para la vida*. En este sentido, el vínculo entre estilo de vida y salud fue sin duda un hallazgo importante.

## SALUD Y ESTILO DE VIDA

La investigación científica pionera para demostrar vínculos entre nuestros hábitos y la salud fue realizada en 1960 por el Dr. Lester Breslow, exdecano de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de California, en Los Ángeles, Estados Unidos. Breslow realizó un análisis cuantitativo que incluyó a una población de 6.928 personas de un municipio de California, a las que pudo evaluar durante unos veinte años con relación a siete hábitos: descanso adecuado, ingesta de desayuno, práctica de actividad física, no fumar, consumo de bebidas alcohólicas, mantener el peso corporal adecuado y no comer entre horas. Inicialmente, la comunidad científica de sus días consideró con cierto escepticismo su investigación, que llegó a la conclusión de que cuantos más buenos hábitos se tuviera más

## DEFINIENDO TÉRMINOS

**P**sicología Positiva: es el estudio de lo que es "correcto" acerca de las personas, sus atributos positivos, activos psicológicos y fortalezas. Su objetivo es entender y fomentar factores que permitan a los individuos y las comunidades prosperar. Esta disciplina nació en 1998 y su figura más destacada es Martin Seligman.

*Inteligencia emocional:* es la capacidad de percibir, controlar y evaluar las propias emociones. Quien impulsó el concepto de inteligencia emocional fue Daniel Goleman.

*Resiliencia:* es la adaptación exitosa y la rápida recuperación después de experimentar adversidades. También puede incluir crecimiento psicológico postraumático.

*Religiosidad intrínseca:* significa tener una práctica religiosa personal, individual y real en la vida diaria.

umentaba la sobrevida. Pero los resultados fueron bien claros: para seis de los siete buenos hábitos investigados, la sobrevida fue de unos once años con respecto a la población general. Otras investigaciones posteriores confirmaron los hallazgos del Dr. Breslow.

## SALUD, MENTE Y RELACIONES SOCIALES

**T** tiempo después, el surgimiento de la Psicología Positiva llegó a vincular la dimensión mental del ser humano con la salud, en áreas como morbilidad, mortalidad y adaptación a la enfermedad.

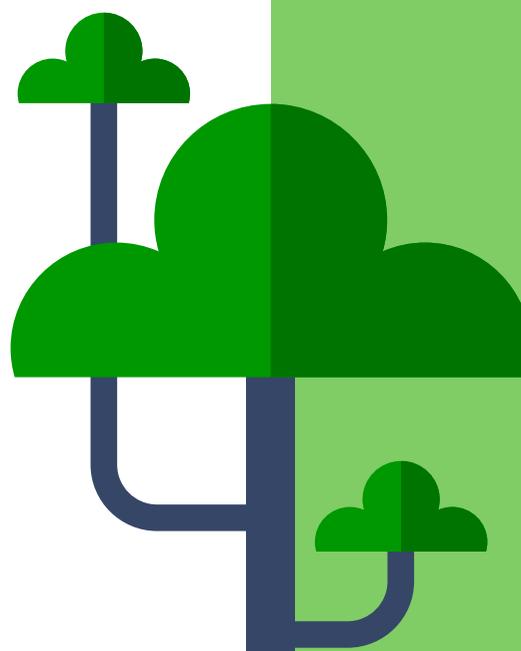
Además, investigadores de la medicina del comportamiento se han interesado en comprobar cómo la salud puede ser influenciada por dimensiones positivas de la experiencia (integración social, autoeficacia, control percibido). Más recientemente, construcciones derivadas de la Psicología Positiva (afecto positivo, bienestar subjetivo, el perdón) han demandado creciente atención en la investigación sanitaria.

Estudios experimentales demuestran que las emociones positivas (esperanza, optimismo, confianza, etc.) se asocian con numerosos beneficios relacionados con la salud, la familia, el trabajo y la situación económica. En cambio, las emociones negativas (ansiedad, depresión, etc.) han sido relacionadas con enfermedades, como la cardíaca coronaria. También, las buenas relaciones sociales constituyen una salvaguarda para prevenir trastornos mentales. Y estudios actuales sugieren que la inteligencia emocional beneficia la salud física y la salud mental.

La Psicología Positiva ofrece ventajas para el refuerzo de la resiliencia psicológica y la promoción de la salud mental. Tres importantes bloques para crear resiliencia son: una relación de apego segura, experimentar emociones positivas y tener un propósito en la vida.

Las emociones positivas protegen la salud psicológica, porque menguan los efectos del estrés y la depresión. Y el tener un propósito de vida, basado en valores y objetivos personales, promueve la salud física y mental. En contrapartida, dejar de vislumbrar un propósito para la vida promueve indirectamente la mortalidad, y se asocia con una adaptación más lenta a los eventos negativos de la vida.

Las investigaciones que inicialmente asociaron los beneficios del estilo de vida con la salud se describieron principalmente en términos físicos. Sin embargo, con el





tiempo, se fueron advirtiendo otros aspectos: un buen descanso con suficientes horas de sueño diario, el consumo necesario de agua, la alimentación saludable y otros buenos hábitos no solo ejercen un impacto físico, sino además se relacionan con la salud mental y emocional.

De esta manera, comenzó a ser evidente una interrelación entre el cuerpo y la mente. Más adelante, irrumpieron investigaciones que vincularían la salud con la dimensión psicológica, o mental, y con el papel de las relaciones sociales. Más recientemente, investigaciones mostraron el valioso aporte que tienen la religiosidad y la espiritualidad en beneficio de la salud.

Esta constitución integral del ser humano ya estaba contemplada en las páginas de la Biblia, donde diversos términos señalan que el ser humano es una unidad compleja, indivisible e interrelacionada. Como ejemplo, el término hebreo *shalom* señala las ideas de salud (incluyendo aspectos físicos), integridad, bienestar, armonía interpersonal e intrapersonal, estar bien con Dios y con su Ley. *Shalom* es una provisión de Dios para su pueblo que incorpora cada aspecto de la vida. Es una condición dinámica de bienestar, e incluye la idea de totalidad.

### **SALUD, RELIGIÓN Y ESPIRITUALIDAD**

Investigaciones psiquiátricas y psicológicas están examinando cada vez más los factores religiosos y espirituales, al

advertir sus beneficios en relación con el estrés y la salud mental. La religión y la espiritualidad parecen conferir resiliencia, dado que tener participación religiosa e interés por la religión o la espiritualidad aparentemente amortiguan el daño que los acontecimientos vitales negativos producen sobre nuestra salud mental.

Varios mecanismos podrían actuar en esta situación. Uno de ellos es que la religión y la espiritualidad pueden estimular el sentido de propósito de la vida. También, un estado de oración y comunión con Dios se asocia con la activación de áreas específicas del cerebro, lo que se ha comprobado por estudios de resonancia magnética. Las áreas activadas están relacionadas con el sistema de recompensa del cerebro.

De esta manera, la religiosidad y la espiritualidad impactan en el bienestar porque sirven como facilitadores de recompensas internas, lo que proporcionaría un nivel saludable de emociones positivas en un contexto de adversidad. Así, las creencias religiosas pueden proporcionar un sentido de significado y de propósito durante las circunstancias difíciles de la vida. Por lo tanto, la religión sirve como un método eficaz para las prácticas psiquiátrica y psicológica.

También se ha desarrollado la psicoterapia espiritual. Un buen número de psicoterapeutas y médicos integran la religión y la espiritualidad en la solución de los problemas mentales. Entre las medidas aconsejadas en las terapias, se incluyen el perdón, el amor,

---

INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS FUERON DESCUBRIENDO DE MANERA PROGRESIVA ASPECTOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD EN RELACIÓN CON LOS LLAMADOS “REMEDIOS NATURALES”, INCLUYENDO, ENTRE ELLOS, LA RELIGIÓN. LA FE EN DIOS SIEMPRE ACTÚA POSITIVAMENTE.

# LOS OCHO REMEDIOS NATURALES

la oración, la meditación, el culto personal y grupal, la dependencia de un Ser supremo y su presencia en la vida, y la esperanza de la salvación.

Amy Wacholtz y Kenneth Pargament, de la Universidad Bowling Green (Ohio, EE.UU.), investigaron en 2005 los tipos de meditación y sus efectos sobre la salud. Un grupo debía hacer meditación espiritual en torno al nombre de Dios, otro grupo realizaría meditación no religiosa, y un grupo control solo recibió información sobre relajación y cómo desechar pensamientos estresantes.

A todos se les solicitó que practicaran estas técnicas por veinte minutos diarios, durante dos semanas. Los resultados mostraron que el grupo de meditación espiritual mostraba menos ansiedad y un estado de ánimo más positivo que los otros dos grupos. Además, se les hizo una prueba de resistencia al dolor (mantener la mano en un cubo con hielo troceado hasta no poder aguantar más), y el grupo de meditación espiritual resistió el doble de tiempo que los otros participantes.

En la *Revista Chilena de Neuropsiquiatría* se publicó un artículo sobre espiritualidad y religiosidad como factores protectores en mujeres depresivas con riesgo suicida. La opinión de los expertos fue que la espiritualidad y la religiosidad son elementos adicionales útiles y complementarios a las intervenciones psicológicas habituales.

Son conocidos los aspectos relacionados con el estilo de vida entre adventistas del séptimo día, que incluyen ejercicio, dieta, ingestión de nueces, no fumar, etc., y que han sido estudiados y analizados como predictores de longevidad. También existe alguna evidencia de que la asistencia a la iglesia está significativamente asociada a la longevidad entre los adventistas, incluso luego de controlar factores de estilo de vida tales como dieta, ejercicio y las variables psicosociales. Y la conexión entre religión e hipertensión arterial también ha recibido alguna atención en la literatura científica.

Un artículo reciente evalúa la religiosidad intrínseca, la longevidad y la hipertensión en un grupo de 9.581 adventistas del séptimo día mayores, en los Estados Unidos. La edad promedio de los participantes era de 61 años, y el 35% de los encuestados informó que tenía diagnosticada hipertensión. Los resultados obtenidos informan que la religiosidad intrínseca fue significativamente beneficiosa en los casos de hipertensión.

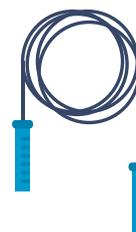
También se arribó a la conclusión de que la religiosidad intrínseca es tan importante con relación a la hipertensión como la dieta o el ejercicio, e incluso más importante. Resulta de interés destacar los tres ítems que fueron evaluados en la investigación y que definen "religiosidad intrínseca":

1- Me esfuerzo por llevar mi religión por encima de todas las otras relaciones de la vida.

2- En mi vida experimento la presencia divina.

3- Mis creencias religiosas dan forma a mi enfoque o concepción sobre la vida. Los posibles mecanismos que podrían ser responsables por los beneficios para la salud son: paz, empatía, bajo cinismo, baja agresión.

Si la religión se integra a todos los aspectos de la vida de una persona, esta experimenta la presencia divina, y depende de Dios y de su capacidad de resolver los desa-



Fuente: White, Elena de. *El ministerio de curación*, p. 89.

fios que a diario enfrenta. Esto puede disminuir la necesidad de respuesta psicológica aumentada que se verifica en el mecanismo del estrés. Los valores religiosos y sus efectos sobre la salud han sido demostrados en diversos estudios. Estos hallazgos son importantes para millones de personas que tratan de integrar la fe en su vida. El estudio recién mencionado pone en evidencia que una verdadera integración de la fe en la vida puede traer beneficios sobre los casos de hipertensión.

En otra investigación que estudió a más de 74.500 enfermeras libres de enfermedades cardiovasculares y cáncer, se comprobó que quienes asistían a un servicio religioso más de una vez por semana tenían un 33% menos de mortalidad, en comparación con las mujeres que nunca habían asistido a un servicio religioso. Así que, podemos ver cómo la asistencia frecuente a servicios religiosos se asocia con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer.

También se ha analizado la relación entre la oración y la religiosidad. El estudio analizó la relación entre las creencias religiosas y la adopción de conductas consideradas factores de riesgo para enfermedades crónicas. Los datos proceden de 16.557 adultos europeos. Se evaluó peso corporal elevado, tabaquismo, inactividad física, consumo de riesgo de alcohol, dieta con alto consumo de grasas, y se los relacionó con su religiosidad y práctica de oración.

El 79,4% de los participantes había recibido educación religiosa de sus padres y el 33% había orado una vez por día. Los que habían recibido educación religiosa y oraban adoptaron menos conductas perjudiciales que derivan en enfermedades crónicas. En otras palabras, este grupo tenía un estilo de vida saludable por haber desechado conductas que conducen a enfermedades crónicas (como exceso de peso, tabaquismo, sedentarismo, consumo de bebidas alcohólicas), y la razón de esta decisión era su trasfondo religioso. Estos hallazgos pueden ser útiles para la prevención primaria, ya que muestran un patrón beneficioso en tener un estilo

de vida con menos conductas perjudiciales relacionadas con las enfermedades crónicas.

## RELIGIÓN Y SALUD, UNA UNIÓN QUE BENEFICIA

Investigaciones científicas fueron descubriendo progresivamente aspectos beneficiosos para la salud en relación con los llamados "remedios naturales". Inicialmente, predominaron aquellos que se definían principalmente en el sentido físico (descanso adecuado, nutrición saludable, actividad física, etc.), aunque con el tiempo se advirtió que su influencia era más abarcadora (dada por la interrelación entre el cuerpo y la mente).

Luego, estudios psicológicos y sociales también se vincularon con la salud, y (más recientemente) se advirtió la relación que existe entre la práctica religiosa y la salud. Dado que el ser humano es una criatura integral—con una conjunción indivisible de las dimensiones física, mental, social y espiritual—, para hablar de salud, cada uno de estos componentes debería ser tenido en cuenta necesariamente. Si se consideran solo algunos de ellos en desmedro de los otros, se está viendo al ser humano en forma parcial; y al cuidado de su salud, de manera incompleta.

Por lo tanto, podemos afirmar que existe una conexión científica entre la religión y la salud, dado que se ha confirmado científicamente que la religión se encuentra entre los hábitos saludables. Así, encontramos una respuesta positiva para el interrogante de mi alumno que se planteaba si la confianza en Dios debería ser considerada como uno de los ocho remedios naturales.

Hay un notable beneficio en una religión personal para la salud de quienes la practican. Más allá de las investigaciones científicas, los invito a comprobar esto por ustedes mismos. <sup>RM</sup>

**MARÍA EMILIA SCHALLER DE PONCE:** Doctora en Medicina y en Teología; docente e investigadora en el Sanatorio Adventista del Plata y la Universidad Adventista del Plata, en Entre Ríos, República Argentina.

### Fuentes consultadas:

Anderson, Sarah. "Obituary: Dr. Lester Breslow, 97, Former UCLA Dean, Public Health Visionary". *UCLA Newsroom*, 11 de abril 2012. Disponible en [newsroom.ucla.edu](http://newsroom.ucla.edu).

Beauregard y Paquette. "Neural Correlates of a Mystical Experience in Carmelite Nuns". *Neuroscience Letters* 405, N° 3, pp. 186-190.

Breslow, Lester. "Health Measurement in the Third Era of Health". *American Journal of Public Health* 96, N° 1 (enero 2006), pp. 17-19. Disponible en [PMC1470427](https://doi.org/10.1181/01470427).

Charlemagne, S., Badal y J. Lee. "Intrinsic Religiosity and Hypertension Among Older North American Seventh-Day Adventist". *Journal of Religion and Health* 55, N° 2 (abril 2016), pp. 695, 698.

Farrahi, Kafi, Karimi y Delazar. "Emotional Intelligence and Its Relationship with General Health Among the Students of University of Guilan, Iran". *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 9, N° 3 (septiembre 2015), p. 2.

Fernández-Abascal y Martín-Díaz. "Dimensions of Emotional Intelligence Related to Physical

and Mental Health and to Health Behaviors". *Frontiers Psychology* 6 (marzo 2015), p. 1.

Fredrickson, B.L. "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology". *American Psychologist* 56, N° 3 (marzo 2001), p. 9.

Kobau, Seligman y otros. "Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology". *American Journal of Public Health* 10, N° 8 (agosto 2011), p. 1.

Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications". *ISRN Psychiatry*, t. 2.012, 33 páginas.

———. "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review". *Canadian Journal of Psychiatry* 54, N° 5 (2009), pp. 283-291.

Martin, Douglas. "Lester Breslow, Who Linked Healthy Habits and Long Life, Dies at 97". *The New York Times*, 14 de abril de 2012. Disponible en [nytimes.com](http://nytimes.com).

Melgosa, Julián. *Cómo tener una mente sana* (Madrid: Safeliz, 2007), p. 27.

Miller, Sherman, y Christensen. "Introduction to Special Series: The Great Debate—Evaluating the Health Implications of Positive Psychology".

*Annals of Behavioral Medicine* 39, N° 1 (febrero 2010), p. 2.

Papadaki, Linardakis, Smpokos, Sarri, Vozikaki y Philatithis. "Are Religiosity and Prayer Use Related with Multiple Behavioural Risk Factors for Chronic Diseases in European Adults Aged 50+ Years?". *Public Health* 129, N° 5 (mayo 2015), pp. 436-443.

Rutten, B. P. y otros. "Resilience in Mental Health: Linking Psychological and Neurobiological Perspectives". *Acta Psychiatrica Scandinavica* 128, N° 1 (julio 2013), pp. 1, 8.

Stampfer, Li, Williams y Van der Weele. "Association of Religious Service Attendance With Mortality Among Women". *JAMA Internal Medicine* 176, N° 6 (junio 2016), pp. 777-785.

Taha, Nicole. "La espiritualidad y la religiosidad como factor protector en mujeres depresivas con riesgo suicida: consenso de expertos". *Revista Chilena de Neuropsiquiatría* 49, N° 4 (dic. 2011), p. 350.

Vlachaki y Maridaki-Kassotaki. "Coronary Heart Disease and Emotional Intelligence". *Global Journal of Health* 5, N° 6 (2013), p. 1.



## CARTA DE OTTAWA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

**E**ste documento se votó el 21 de noviembre de 1986 en la Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud, reunida en Ottawa, Canadá, con un objetivo central: "Salud para todos en el año 2000".

En uno de sus ítems, el documento afirma:

"La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre esta. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe, pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata, por tanto, de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de

formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario [...].

"Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social, y una dimensión importante de la calidad de la vida [...].

"La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia, y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. El cuidado del prójimo, así como el planteamiento holístico y ecológico de la vida, son esenciales en el desarrollo de estrategias para la promoción de la salud".

*Fuente: Carta de Ottawa, ítem "Promoción de la salud". Disponible en [paho.org](http://paho.org).*

# El énfasis ¿está en las personas o en el menú?

Examinando la visión del lienzo de Hechos 10.

**E**n Levítico 11 leemos que para Dios existen dos tipos de animales: los puros y los inmundos (Lev. 1:1-47). Dios determina qué animales son puros y se pueden comer, indicando cuáles son las características que deben poseer. Y especifica por nombre el tipo de animal que es inapropiado consumir (Lev. 11:2,9).

Debido a que el libro de Levítico contiene especificaciones respecto de los sacrificios y las ofrendas que los hijos de Israel debían traer al Santuario (1:2-17), algunos suponen que las leyes dietéticas fueron abolidas cuando Jesús murió en la cruz; después de todo, Jesús encarna al Cordero que quita el pecado del mundo (Juan 1:29; 1 Cor. 5:7). No obstante, es importante recordar que Dios ya distinguía entre animales puros e inmundos aun antes de la promulgación de la Ley en el Sinaí. El número de los ani-

males que entraron en el arca con Noé fue discriminado teniendo como base esta taxonomía (Gén. 7:2; 8:20). Por lo tanto, podemos afirmar que esta orden dietética existía incluso antes de la promulgación de la Ley en el Sinaí, por lo cual Levítico 11 todavía se mantiene vigente hoy.

Algunos, sin embargo, sostienen que al leer la historia de Pedro y Cornelio de Hechos 10 podemos encontrar indicios de que Dios abolió esta distinción, y estamos en libertad de comer lo que nos plazca. En esta historia, Pedro, que tenía hambre, ve en una visión que baja del cielo algo semejante a un lienzo con toda clase de cuadrúpedos terrestres, reptiles y aves. Si bien se ordena a Pedro comer, él se niega, afirmando que nunca había comido alguna cosa “común o inmunda”. Sin embargo, la voz en la visión es insistente, y reprende a Pedro diciendo que aquello que Dios limpió él no lo puede llamar “común” (Hech. 10:1-16).

Sobre esta base, se ha planteado que esta escena muestra que Dios ha hecho limpios a todos los animales, y que la orden dietética de Levítico 11 ha sido abolida. El propósito de este artículo es demostrar lo contrario, y concluir, como otros ya antes lo han hecho, que el énfasis de la visión está en las personas, no en el menú.

## “Común” e “inmundo”

Como se notó anteriormente, Pedro ve distintos animales que descienden sobre un lienzo, ante lo cual se le ordena que se levante y coma (10:11-13). Según la versión Reina-Valera 1960, Pedro se niega, afirmando que nunca había comido cosa “común o inmunda” (10:14). Cabe recordar que el Nuevo Testamento no fue escrito en castellano sino en griego. Esto significa que debemos primero dar una mirada a estas dos pala-

bras en griego, y advertir el significado que estas tenían cuando se escribió la historia de Pedro y Cornelio.

La primera palabra griega es *koinós*, traducida por la Reina-Valera como “común”. Al estudiar la literatura judía que existía en tiempos del Nuevo Testamento, aprendemos que el término *koinós* era usado para describir aquello que había perdido su uso sacro y se había vuelto profano. A modo de ejemplo, a los animales ritualmente incapacitados para los sacrificios o las comidas, que se volvían ceremonialmente impuras, se los denominaba *koinós*. Del mismo modo, todo aquello que estaba en contacto con elementos profanos dejaba de ser sagrado, y se convertía en “común”; es decir, “abominable” (Mar. 7:2, 5; Heb. 10:29).

La segunda palabra griega es *akáthartos*, traducida por la Reina-Valera como “inmundo”. Dependiendo del contexto, el significado del vocablo puede variar. En la Septuaginta (traducción al griego del Antiguo Testamento), así como en los escritos del filósofo judío Filón de Alejandría, el término *akáthartos* describe, entre otras cosas, a los animales que Dios prohíbe comer en Levítico 11. Ocurre algo similar cuando vamos al Nuevo Testamento. Aunque el sentido de la palabra cambia en ciertos contextos, hay tres ocurrencias en el libro de Hechos que deben entenderse como una referencia a los animales impuros de Levítico 11. Los tres casos están dentro de la historia de Pedro y Cornelio, y en cada uno de estos ejemplos el vocablo aparece mencionado junto al adjetivo *koinós*, estudiado en el párrafo anterior (Hech. 10:14, 28; 11:8). Esta alusión conjunta no puede pasar inadvertida, sobre todo al estudiar cómo estaba compuesto el grupo de animales que se hallaba en el lienzo que vio Pedro.



## Los animales en el lienzo

Nótese que algunos de los animales que estaban en el lienzo de la visión de Pedro eran puros y, por ende, él podía comerlos. En la visión, Pedro ve que sobre el lienzo había “todo” tipo de cuadrúpedos, reptiles y aves (10:12). De acuerdo con Levítico 11, hay cuadrúpedos que Dios



MÁS ALLÁ DE LO QUE SEAN, TODOS TIENEN EL PRIVILEGIO DE ESCUCHAR Y ACEPTAR EL EVANGELIO”.

permite comer (Lev. 11:1-8, 27), y que además ordenó que fueran usados en los sacrificios del Santuario (Lev. 1:3, 10). Algunas aves, presumiblemente también presentes en la visión, eran igualmente permitidas (Lev. 11:13-19). Las aves servían, asimismo, como ofrendas (Lev. 1:14), como el sacrificio presentado por la madre de Jesús, quien debía ofrecer, conforme a lo estipulado por la Ley, “un par de tórtolas, o dos palominos” (Luc. 2:24).

Entonces, si había animales limpios sobre el lienzo, ¿por qué Pedro se negó a comer? Ciertamente había animales limpios, pero el relato también nos dice que había “todo” tipo de cuadrúpedos y de aves, incluyendo reptiles. Es verdad, en Levítico 11 Dios permite comer algunos cuadrúpedos y aves; pero no todos. De esta forma, el problema de Pedro consistió en que los animales limpios y los inmundos estaban mezclados. En su mente, al combinarlos, los limpios se volvían *koinós*; es decir, “comunes”, o “profanos”. Los animales puros estaban siendo contaminados por los impuros. Para Pedro, estos animales no podían estar juntos. La separación entre uno y otro era esencial.

## Foco en las personas, no en el menú

El autor de Hechos nos informa que Pedro estaba perplejo, y pensaba sobre cómo comprender la visión (Hech. 10:17). Este detalle es importante. Pedro no sabía lo que significaba. Por lo cual, concluir que Dios estaba aboliendo Levítico 11 con la visión es ir más allá de lo que incluso Pedro no entendió al comienzo.

Para entender el significado de la visión, debemos notar que el relato comienza con un gentil piadoso llamado Cornelio al que un ángel ordena que haga venir a Pedro (Hech. 10:1-8). Cornelio obedece, y cuando los enviados por Cornelio están por llegar donde Pedro se hospedaba, este tiene la visión que hemos comentado. En tanto Pedro meditaba en la visión, el Espíritu Santo le ordenó que fuera

con los emisarios de Cornelio (Hech. 10:19, 20). Pedro accedió, y partió con ellos. Al llegar y entrar en la casa de Cornelio, Pedro interpretó la visión claramente. Dijo: “Vosotros sabéis cuán abominable es para un varón judío juntarse o acercarse a un extranjero; pero a mí me ha mostrado Dios que a ningún hombre llame común o inmundo” (Hech. 10:28).

Notemos que Pedro usa las palabras “común, o inmundo”; es decir, *koinós* y *akáthartos*. Como vimos, cuando Pedro se negó a comer de los animales del lienzo usó estas mismas palabras (Hech. 10:14). Para la mentalidad hebrea de la época, Cornelio era el gentil “inmundo”, en tanto Pedro era el judío “limpio” (Hech. 10:1-48). Uno y otro no pueden estar juntos, porque el inmundo contaminará al limpio. Pero Dios, quien no hace acepción de personas, no está a favor de esta distinción (10:34). Dios ha demolido en Cristo esa barrera, y su propósito es abrir las puertas del evangelio a todas las razas. Por esta razón, Dios recrimina a Pedro, diciendo: “lo que Dios limpió, no lo llares tú común” (Hech. 10:15; 11:9).

Es significativo que aquí Dios también usa la palabra *koinós*. Para él, juntarse con un gentil no profana a una persona; es decir, no la convierte en “común”. Pedro entendió esto no solo al visitar a Cornelio (Hech. 10:34-48), sino también al informar del evento a la iglesia de Jerusalén (Hech. 11:1-17), que después de escuchar el relato alabó a Dios, diciendo: “¡De manera que también a los gentiles ha dado Dios arrepentimiento para vida!” (Hech. 11:18).

En consecuencia, la visión del lienzo no tiene el propósito de derogar Levítico 11. Su objetivo es señalar que Dios ha “limpiado” a los gentiles; es decir, los ha incluido en el plan de salvación. El Señor ha eliminado la discriminación entre personas puras e inmundas que existía en la mentalidad de ciertos cristianos como Pedro. Por lo tanto, en el contexto de Hechos, el énfasis de la visión no está en el menú, sino en las personas, así como en su inclusión en el pueblo de Dios, y en el privilegio que todos tenemos de escuchar y aceptar el evangelio.<sup>PA</sup>



**CARLOS OLIVARES:** Doctor en Teología, enseña Nuevo Testamento en la Universidad Adventista de San Pablo, Rep. del Brasil.



# Reparadores de altares

Como Elías en su tiempo, hoy tenemos una misión familiar fundamental.

La historia de Elías quizá sea una de las más impactantes de toda la Biblia. Después de todo, ¿qué otro ser humano, imperfecto y limitado como cualquiera de nosotros, hizo las cosas que él hizo? Elías oró para que no lloviera durante tres años y medio, ¡y se cumplió! (Sant. 5:17); volvió a orar, esta vez para que lloviera, ¡y llovió! Por si eso no fuera suficiente, Dios acababa de hacer descender fuego del cielo, delante del rey y de todo el pueblo, luego de que Elías orara. ¡Qué increíble! Sin embargo, lo más extraordinario de la vida de Elías no fueron esas respuestas milagrosas a la oración; sino lograr que el pueblo de Israel regresara a Dios.

Seguramente, a esta altura, podría surgir la pregunta: “Y ¿qué tiene que ver Elías conmigo y con mi familia?” En realidad, como veremos a continuación, la historia de Elías contiene profundas implicaciones para nuestra época actual y para la familia.

Notemos lo que profetizó Dios a través de Malaquías: “Estoy por enviarles al profeta Elías antes que llegue el día del Señor, día grande y terrible. Él hará que los padres se reconcilien con sus hijos y los hijos con sus padres, y así no vendré a herir la tierra con destrucción total” (4:5, 6; NVI).

Si bien esta profecía se cumplió parcialmente en Juan el Bautista (ver Mat. 17:12), su cumplimiento final ocurre en nuestros días, justo antes de la segunda venida de Cristo. ¿Quién o quiénes pueden ser los “Elías” del tiempo del fin? Por otro lado, ¿qué significa hacer “volver el corazón de los padres hacia los hijos”?

Para entender mejor a qué hace referencia el profeta Malaquías, es de especial interés el suceso con los profetas de Baal en el Monte Carmelo (1 Rey. 18), específicamente, tres actos que realizó Elías en ese lugar:

1-Invitó al pueblo (1 Rey. 18:30):

Los sacerdotes de Baal habían estado clamando todo el día a su dios, sin recibir

respuesta. Al atardecer, Elías llamó al pueblo junto al altar. La hora del culto vespertino se acercaba. Dios iba a manifestarse, y Elías quería que todo Israel viera el poder de Jehová de los ejércitos, el Dios a quien ellos habían dejado de adorar. La generación final del pueblo de Dios llevará a cabo una tarea similar; la de anunciar la cercanía de la intervención poderosa de Dios, e invitar a todos a contemplar sus maravillas.

2-Reparó el altar familiar (1 Rey. 18:30-32):

Cuando el Señor dio las indicaciones de cómo construir el altar, dejó claro que las piedras no debían estar unidas por ningún tipo de cemento (Éxo. 20:25; Deut. 27:5). Y esto tiene un profundo simbolismo: si el altar no era usado y cuidado diariamente, quien viniera luego a presentar sacrificios a Jehová tenía que reconstruirlo. El sacrificio es algo diario; la entrega es algo de todos los días.

El altar de Israel y el servicio del sacrificio matutino y vespertino que realizaban los levitas tienen su aplicación en nuestros días, en el culto personal y familiar. Actualmente no hace falta sacrificar animales. Pablo nos dice que presentemos nuestros “cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es [n]uestro culto racional” (Rom. 12:1). Elías estaba invitando a su “familia” religiosa a que se reuniera con él diariamente para comunicarse y acercarse a Dios. Este es un mensaje importante para los padres del tiempo del fin; el altar del sacrificio puede haber quedado en desuso para la mayoría

de familias de la Tierra; pero Dios tendrá un pueblo especial que restaurará ese altar, reuniéndose como familia, cada día, para acercarse a Dios y tener comunión con él.

3-Intercedió en oración (1 Rey. 18:36-39): el objetivo final del Señor era que su pueblo

se acercara a él; que el corazón de sus hijos quedara ligado al del Padre celestial. “Vengan cerca de mí porque algo grande habrá de suceder”, fue la invitación inicial que Elías extendió a los hebreos; luego, reconstruyó el altar de Jehová que había sido destruido en el transcurso del tiempo; y finalmente elevó una oración a Dios en favor de Israel. En esa oración

pidió que Jehová acercara el corazón de sus hijos hacia él.

Se acerca la hora del atardecer en nuestro mundo. Como en los tiempos de Elías, Dios se está por manifestar con gloria y gran poder. Dios nos llama a realizar la obra de Elías en nuestros días. Dios nos llama a restituir nuestra relación diaria con él, y a animar a nuestras familias a hacerlo también. Él nos llama a interceder por nuestra familia en oración ante el Trono de gracia. Dios prometió dar esta señal en los últimos días, y desea hacerlo en tu familia y en ti.

Resuelve hoy, junto con tu familia, reparar el altar familiar, y no dejar que se derrumbe jamás.<sup>RA</sup>

DIOS NOS LLAMA, JUNTO A NUESTRA FAMILIA, A RESTITUIR LA RELACIÓN DIARIA CON ÉL POR MEDIO DE LA ORACIÓN.

**WALTER STEGER:** Licenciado en Teología y editor de la ACES.

**EMILIA SILVERO DE STEGER:** Licenciada en Psicopedagogía, terapeuta de niños y adolescentes, y docente.



# Fe bajo cero

**T**reinta y ocho años es mucho tiempo. Treinta y ocho años de enfermedad lo es más. Probablemente, ya nadie oraba por el parálítico de Betesda. ¿Quién seguiría creyendo que después de 38 años alguien se va a curar? ¿Quién no pierde la fe por el camino en tales circunstancias? Pero ahí seguía él, en la “casa de la misericordia”, tratando todavía de aferrarse de la esperanza de poder entrar en el agua cuando se agitaba.

El capítulo 5 del Evangelio de Juan nos relata la historia de este milagro, en el que la fe tiene un rol importante. Porque, al comienzo, no existe. Muchos son los relatos en los evangelios en los que hombres y mujeres vienen a Jesús y le piden sanidad, convencidos de que él puede obrar maravillas. Muchas veces, Jesús los encomia por su fe. Pero aquí, no es el enfermo el que pide: es Jesús quien ofrece.

El hombre de Betesda no sabía quién era Jesús. Solo vio delante de él a un hombre de pie, sano y amable, que le hace una pregunta sorprendente: *¿Quieres ser sano?* Después de 38 años de sufrimiento, soledad, alienación y desesperanza, la palabra “sano” era un deseo, pero también una realidad reservada para los demás, no para él. Era su destino, y tendría que resignarse. Así que, la respuesta a este ilustre desconocido fue la contestación de un corazón humano, al natural, que no conoce a Jesús ni sabe lo que significa tener fe. Respetuosamente se dirige a él, no como a un Señor divino sino como a un señor común y corriente.

Y en el versículo 7 encontramos, en su respuesta, un resumen de todo lo que humanamente ponemos en primer lugar, antes de ejercitar fe en Jesús, cuando nos encontramos en dificultades: “No tengo” (mis imposibilidades) “quien” (mis relaciones o mi falta de ellas) “me meta en el estanque cuando se agita el agua” (mis creencias populares, mis opiniones); “y entre tanto que yo voy” (mis propios



## ÉL NO HABÍA RECONOCIDO A JESÚS, PERO JESÚS SABÍA TODO SOBRE ÉL Y HABÍA HECHO LO IMPOSIBLE POR ÉL. ¿CÓMO VIVIR AHORA SIN AMARLO?”

esfuerzos), “otro desciende antes que yo” (mis frustraciones).

En otras palabras: *Tengo un problema; yo no puedo y no tengo quién me ayude. Además, la situación es sumamente difícil y mis esfuerzos no son suficientes. ¡Es tan frustrante todo esto!* Bienvenidos al mundo donde la fe no existe...

Lo interesante de esta historia es que, a diferencia de los muchos otros milagros que hizo, Jesús no esperó a que este hombre tuviera fe en que él lo pudiera sanar. “Jesús no pide al enfermo que ejerza fe en él. Dice simplemente: ‘Levántate, toma tu lecho, y anda’” (Elena de White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 172). Hay situaciones en las que Dios elige actuar en favor de la humanidad caída independientemente de su capacidad de tener fe en él. Dios sabe por qué tal o cual persona está en la situación en la que está. Conoce los límites de sus fuerzas y de su fe. Y se manifiesta según su misericordia.

Dios sabe despertar la fe en nuestro corazón cuando la hemos perdido. Y, a veces, crea situaciones extraordinarias en nuestro favor, para que nos demos cuenta de que somos capaces de tener fe, de que esta maravillosa experiencia no está reservada solo a algunos iniciados.

Por otro lado, si bien la invitación a levantarse, tomar su lecho y andar vino de Jesús, él no podía hacer esas cosas por el parálítico. Era el enfermo quien debía decidir: *¡Ahora me levanto!* y actuar en consecuencia. Aunque le pareciera imposible; aunque no tuviera a nadie para ayudarlo; aunque su lógica le

dijera que era una locura intentarlo; aunque anticipara un fracaso. Pero nuestro amigo, para recibir el regalo, tenía que usar su voluntad y extender sus brazos para tomarlo. Bueno, aquí tenía que extender sus piernas... ¡Ah! ¡Ese movimiento contraintuitivo de la fe que lo cambió todo!

Este milagro de Jesús me recuerda la conversión de Saulo. Una situación inesperada y repentina. Un cambio rotundo en cuestión de minutos. No todos vivimos experiencias similares, pero allí están, en los evangelios o en la vida de algún vecino o familiar. ¡Cuánta diversidad encontramos en la aplicación del plan de salvación que Dios diseñó en nuestro favor! ¡Cuánta misericordia!

Puedo imaginarme al hombre de Betesda unos días después de su “conversión”. Todavía se pellizcaba los músculos de las piernas y no lo creía. Todavía resonaban las palabras de Jesús: “Mira, has sido sanado; no peques más” (vers. 14). Él no había reconocido a Jesús, pero Jesús sabía todo sobre él y había hecho lo imposible por él. ¿Cómo vivir ahora sin amarlo? ¿Cómo vivir sin fe en él? ¡Imposible! Los años de vida –y de salud– que tenía por delante serían, sin duda, los mejores de su vida.<sup>RA</sup>

**LORENA FINIS DE MAYER:** Traductora, Magister en Comunicación Internacional. Reside en Berna, Suiza.

## Ebrios mentales

“  
LO QUE NECESITAS  
ENTENDER ES  
LA VERDADERA  
FUERZA DE LA  
VOLUNTAD. ESTE  
ES EL PODER QUE  
GOBIERNA EN  
LA NATURALEZA  
DEL HOMBRE: EL  
PODER DE DECIDIR  
O DE ELEGIR”.

“**C**uando se cultiva el gusto por las historias sensacionales y excitantes, se pervierte el gusto moral, y la mente no se satisface a menos que sea constantemente alimentada con este alimento inútil, malsano.

“He visto señoritas seguidoras profesas de Cristo que se sentían realmente infelices a menos que tuviesen entre sus manos alguna nueva novela o folletín. La mente ansía el estimulante, así como el beodo ansía la bebida intoxicante. Estas jóvenes no manifestaban espíritu de devoción, ninguna luz celestial irradiaba sobre sus compañeras para conducir las a la fuente del conocimiento.

“Me apena ver a los jóvenes de ambos sexos que así arruinan su utilidad para esta vida y dejan de obtener la experiencia que los prepararía para la vida eterna en la sociedad celestial. No podemos hallar nombre más apropiado para ellos que el de ‘ebrios mentales’. Los intemperantes hábitos de lectura ejercen sobre el cerebro una influencia perniciosa tan cierta como la de la intemperancia en la comida y la bebida”.<sup>1</sup>

Elena de White no estaba equivocada cuando describió el efecto sobre el sistema nervioso de este “alimento” malsano, consumido por los “ebrios mentales”. La suma de muchas malas decisiones al momento de elegir la forma de distraerse produce cambios irreversibles en el sistema nervioso, similares a una lesión en la corteza prefrontal. Esta parte de la corteza cerebral es el segmento anterior del lóbulo frontal del cerebro, lugar donde se produce la selección, la planificación y la ejecución del comportamiento apropiado. Las decisiones correctas y constructivas, como planificar y realizar el esfuerzo en pro de un bienestar futuro, se toman en la corteza prefrontal.

Justamente, el cerebro de una persona adicta tiene momentos en los que se verifica una incapacidad para pensar en el futuro como prioridad, prefiriendo aquello que le produce una recompensa o placer inmediatos, sin importar el daño o las consecuencias que puedan traer más adelante. Algunos han llamado a este proceso una “miopía para el futuro”.

En la adolescencia, el cerebro humano experimenta cambios en la organización y en la función que son significativos. Es un período único de desarrollo, en que las elecciones que se hagan en ese momento, los hábitos que sean dominantes, van a producir transformaciones en el sistema nervioso para bien o para mal, que afectarán toda la vida al momento de tomar decisiones.

La adicción a Internet, a los juegos de azar, y la dependencia de sustancias químicas producen anomalías similares en la función y la estructura de las neuronas. Aunque cerremos todos los accesos de nuestro hogar para que no entren drogas u otras sustancias adictivas, el uso excesivo de las redes sociales y los videojuegos produce los cambios en el cerebro necesarios para convertirse en adicto. Por el contrario, en un adolescente que realiza un deporte se disminuyen las posibilidades de caer en esta trampa.

Esta alteración neurológica, al ser irreversible, también afecta seriamente la vida espiritual. Aquel que se arrodilló y rogó a Dios que transforme su vida porque no desea seguir cometiendo el mismo error al poco tiempo cae nuevamente en su adicción, llenándose de culpa. Esto afecta su autoestima, y puede llegar a dudar del poder y el amor de Dios, por no haber quitado de él su debilidad.



En la Biblia, tenemos la certeza del perdón y la ayuda de Dios, pero él no quita de nuestra vida las consecuencias actuales del pecado. Si un joven sufre un accidente de moto por andar a alta velocidad y queda con una discapacidad física, tiene la certeza del perdón de Dios, pero su lesión física, los dolores y los problemas óseos, musculares, etc., son secuelas de por vida que no pueden ser evitadas. Ese joven tiene la promesa de que cuando Cristo venga, “en un abrir y cerrar de ojos” su cuerpo será transformado, y recuperará su movilidad y tendrá un cuerpo perfecto mucho mejor que el que tenía antes del accidente. De la misma manera, los cambios en el nivel cerebral producidos por una adicción serán totalmente compuestos cuando Cristo regrese, y hasta ese momento el adicto deberá luchar con su problema y procurar ayuda especializada.

Tal vez el lector se identifique con lo que describo y en su corazón piense: “¡Miserable de mí! ¿Quién me libraré de este cuerpo de muerte?” (Rom. 7:24). Jesucristo, en el Sermón del Monte, habla a personas que tenían problemas con lo que observaban: “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. Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo, y échalo de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno. Y si tu mano derecha te es ocasión de caer, córtala, y échala de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno” (Mat. 5:27-30).

Cristo nos está mostrando una salida, una luz frente al problema. Una persona que es adicta a la pornografía, por ejemplo, no podrá salir de ese problema si no corta todo aquello que lo empuje a ver pornografía. La fuerza de voluntad no está en tomar la decisión correcta en el momento incorrecto frente a la pantalla de la computadora. En ese momento, las posibilidades de perder son altísimas, porque el cerebro tiene disminuida su capacidad de discernir por medio del lóbulo prefrontal y termina eligiendo lo equivocado. Para un adicto, observar o escuchar algo que relacione con su problema dispara una serie de reacciones que son incontrolables, por lo cual el único fin es recaer en el placer pervertido.

Por ejemplo, si un adicto a la pornografía está mirando televisión y, en un comercial, aparece una imagen sensual, se activan los impulsos de deseo que lo llevan posteriormente a la recaída. Esa persona no comprende por qué en forma repentina tuvo esos pensamientos; pero, si lo analiza, se puede dar cuenta de que fueron sus decisiones previas lo que lo empujaron a recaer.

El trabajo del Espíritu Santo es, entonces, mostrarnos el pecado y el error, y nuestro deber es aceptar que estamos mal y evitar todo aquello que pueda conducirnos posteriormente a mayores pecados.

La fuerza de voluntad es ponerse de rodillas y pedir a Dios que nos muestre dónde está el elemento que dis-

para la adicción. Dice Elena de White: “Lo que necesitas entender es la verdadera fuerza de la voluntad. Este es el poder que gobierna en la naturaleza del hombre: el poder de decidir o de elegir. Todo depende de la correcta acción de la voluntad. Dios ha dado a los hombres el poder de elegir; depende de ellos el ejercerlo. Tú no puedes cambiar tu corazón, tú no puedes por ti mismo dar sus afectos a Dios; pero puedes elegir servirlo. Puedes darle tu voluntad; entonces él obrará en ti tanto el querer como el hacer de acuerdo con su voluntad. De este modo tu naturaleza entera será puesta bajo el dominio del Espíritu de Cristo; tus afectos se centrarán en él y tus pensamientos estarán en armonía con él”.<sup>2</sup>



## LAS DECISIONES CORRECTAS Y CONSTRUCTIVAS, COMO PLANIFICAR Y REALIZAR EL ESFUERZO EN PRO DE UN BIENESTAR FUTURO, SE TOMAN EN LA CORTEZA PREFRONTAL”.

Hablar de adicciones es un tema muy complejo, amplio y con muchas facetas. Cada persona adicta lo vive o lo sufre de una forma distinta. Pero nuestro Padre conoce muy bien qué ocurrió en el cerebro de cada uno de nosotros. Él conoce las áreas de la corteza cerebral que se activan frente a un impulso nervioso. Él fue quien diseñó ese órgano tan delicado y, al mismo tiempo, tan poderoso. Cuanto más nos aferremos a Dios, más podremos ir venciendo las luchas diarias que nos toca vivir. Cuanto más tomemos las decisiones y las elecciones correctas, menos dificultades tendremos. Pero, al mismo tiempo, Dios no nos deja solos; tengamos la certeza de su amor y paciencia.

El apóstol Juan escribió: “Hijitos míos, estas cosas os escribo para que no pequéis; y si alguno hubiere pecado, abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo” (1 Juan 2:1). Acerquémonos confiadamente al Trono de Dios. **RA**

### Referencias:

<sup>1</sup> Elena de White, *Mensajes para los jóvenes* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2015), pp. 276, 277.

<sup>2</sup> White, *El camino a Cristo* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2014), p. 42.

**WERNER ARNOLDS:** Médico clínico, profesor en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Adventista del Plata, Entre Ríos, República Argentina.



## LOS FRUTOS SECOS

**S**i hay unos alimentos con una gran riqueza nutricional, altas concentraciones de minerales (como fósforo, potasio, magnesio, manganeso, calcio y hierro) y ricos en vitamina B, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, niacina y ácido fólico, esos son los frutos secos. Además, su contenido en fibra es superior al de la fruta fresca (10% respecto del 2%). Su consumo aumenta significativamente el colesterol HDL (colesterol "bueno"), y reduce el colesterol LDL (colesterol "malo").

A continuación, presentamos algunas particularidades de estos frutos:

-Las almendras, los higos secos y las avellanas son los más ricos en calcio; todos ellos, bajos en sodio.

-Las nueces presentan una proporción perfecta entre aceites Omega 6 y Omega3. Junto a las semillas de lino, son uno de los pocos alimentos vegetales que contienen Omega 3 (¼ de taza de nueces aporta el 90% de la ración diaria).

-Los maníes (cacahuates), los pistachos, las nueces y las avellanas contienen fitoestrógenos; estas hormonas son imprescindibles en la dieta de la mujer en la menopausia.

-Las almendras se destacan por contener magnesio (¼ de taza aporta el 25% de la necesidad diaria). También tienen una acción antioxidante, y su aceite es maravilloso para devolver la flexibilidad a la piel. Nutren y protegen el sistema nervioso, por lo que son indicadas en el cansancio intelectual y físico.

Los frutos secos bien pueden ser el reemplazo a esos *snacks* dulces sin nutrientes que se comen con regularidad; así que, incluirlos a diario puede hacer un importante aporte a tu dieta. <sup>RA</sup>



## LECHE DE ALMENDRAS



### INGREDIENTES:

- 1 taza de almendras, naturales y enteras (sin tostar).
- 4 tazas de agua.

### PREPARACIÓN:

Remojar las almendras en agua durante un par de horas, hasta que se hidraten, o "activen".

Una vez que estén activadas, descartar el agua del remojo y lavarlas bien. En este punto ya se pueden utilizar, pero conviene dejarlas en un colador o filtro de paño durante algunas horas más.

Verter las almendras hidratadas en la licuadora,

agregar 2 tazas de agua y procesar hasta que las almendras queden bien molidas; y el líquido, blanco.

Luego, extraer la leche con un filtro de paño, agregar el agua restante y revolver bien.

Servir inmediatamente, para aprovechar al máximo sus nutrientes.



# Autoestima y pareja

En su obra *Las siete reglas de oro para vivir en pareja*, Gottman y Silver señalan lo siguiente: "Si no sabemos valorarnos como personas, estaremos siempre buscando lo que está mal, tanto en nosotros mismos como en nuestra pareja. Esto nos llevará a concentrarnos en aquello de lo que carece nuestra pareja, y pasamos por alto lo que tiene de positivo".

La falta de estima personal afecta la manera en que valoramos a nuestra pareja. Gottman y Silver lo ilustran con el siguiente caso:

"Aaron no puede apreciar sus propios logros. Cuando tiene algún traspie en su negocio, siente que él mismo no vale nada. Y, cuando su negocio marcha bien, no se permite felicitarlo y disfrutarlo. Una voz en su interior le dice permanentemente que él no vale nada como persona. Aaron busca continuamente la aprobación de los demás, pero no puede aceptarla cuando la recibe.

"¿Qué pasa cuando Aaron se casa con Courtney? Le resulta difícil disfrutar de lo positivo de su relación. En lugar de apreciar las cualidades de su mujer, su dulzura y el apoyo emocional que le ofrece cuando tiene algún problema, Aaron se centra en lo que considera sus defectos: que es una persona demasiado emotiva, que no sabe relacionarse, que no es tan limpia y meticulosa en la casa como a él le gustaría".

Los autores señalan que la historia de Aaron y Courtney se repite en el 85% de los matrimonios infelices. ¡Qué importante es que una pareja sea consciente de cómo está la autoestima de cada uno!

Recordemos que la autoestima se genera, básicamente, a partir de dos fuentes: *lo que nos dicen* los demás acerca de nosotros y *lo que nos decimos* de nosotros mismos.

En la primera parte de la vida, es fundamental el mensaje que nos dan las personas que nos cuidan: familia, educadores, otros adultos significativos. Si nos aceptan, nos valoran, reconocen nuestros logros y nos

expresan *aprecio por lo que somos*, más allá de lo que logremos (calificaciones, logros deportivos, características físicas), nuestra autoestima se desarrollará saludablemente.

Pero si tales personas fallan en esa tarea vital, tratándonos negativamente, por ejemplo: sobreexigiéndonos; poniéndonos

“**LA AUTOESTIMA SE GENERA A PARTIR DE DOS FUENTES: LO QUE NOS DICEN LOS DEMÁS ACERCA DE NOSOTROS Y LO QUE NOS DECIMOS DE NOSOTROS MISMOS**”.

condiciones para querernos; desvalorizándonos; rechazándonos, etc., entonces nuestra autoestima se lastima. Y así, mal aprendemos nuestro valor, construimos un concepto negativo de nosotros mismos, autodesvalorizándonos.

Al crecer en un ambiente tal, terminamos aplicando ese modelo a nuestros propios diálogos propios, y nos tratamos mal. Por ejemplo, nos insultamos o nos despreciamos cuando nos equivocamos (por ejemplo: decimos "Soy un tonto", en lugar de "Hice una tontería"); no nos perdonamos cuando cometemos errores; no reconocemos nuestros logros. Y al pasar a la etapa de compartir la vida con la pareja, terminamos proyectando este modelo sobre ella.

Qué importante es revisar si algo de esto nos puede estar pasando. Y entonces, tener en cuenta que para gozar de una saludable autoestima necesitamos aprender a discriminar los mensajes que nos llegan acerca de nuestro valor y colocarlos en el lugar que corresponde: aquello positivo, lo que nos sirve para crecer, guardarlo; y lo tóxico, lo que distorsiona nuestro verdadero valor, descartarlo.

## Mensajes para descartar:

- Los de personas que maltratan, que tienen problemas con ellas mismas y los proyectan sobre los demás.
- Los de la sociedad consumista y *light*. Por ejemplo: "Si no tienes tal cosa no vales"; "Si no logras tal otra, no eres exitoso ni lindo". No dejes que los que hacen su negocio con el consumismo y la superficialidad manejen tu vida con sus mentiras.
- Los de tus diálogos propios tóxicos: ¿Qué te estás diciendo a ti mismo/a? Cuando te equivocas, ¿cómo te tratas? Si encuentras una persona perfecta, ¡avísame, por favor! Si no, deja de tratarte así.

## Mensajes para crecer:

- Lo que nos dice la gente que nos quiere bien, que nos valora. No el adulador, a quien simplemente le importa quedar bien, sino aquel que realmente nos aprecia.
- El reconocimiento propio por nuestros logros, dando gracias a Dios por ellos.
- Y, sobre todo, lo que nuestro Creador y Padre dice acerca de nuestro verdadero valor: 1 Juan 3:1; Isa. 43:4; 49:15-17. (Dios lo dice en serio, ¡no necesita quedar bien contigo!)

El Señor nos dice: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo". Si no hemos aprendido a amarnos a nosotros mismos, ¿cómo podríamos saber realmente lo que es amar a otra persona? <sup>RA</sup>

**RODRIGO ARIAS:** Licenciado en Teología y en Psicología. Orador de *Una luz en el camino*.

# ¿Entiendes lo que lees?

**T**ení cuatro años, y quería leer esos libros que se amontonaban en mi mesita de luz. Veía la biblioteca de casa repleta, y ya me aburría entender solamente las palabras sueltas en los carteles de la calle que mi mamá con tanta paciencia me ayudaba a deletrear. Jugaba a memorizar las historias y el momento exacto de dar vuelta las páginas, y de esta forma pretendía “leerle” a mi hermana. Cuando por fin logré hacerlo, ya a los cinco años, fue como aprender a hablar, pero esta vez siendo consciente de ello. Ya no eran necesarios la memoria ni los engaños. Ahora realmente entendía.

Descalza, me acerqué a mis padres, satisfecha y con aire de importancia, para demostrarles mi hazaña. No recuerdo qué me dijeron o si en ese almuerzo hubo celebración, pero sí sé que ahí comenzó mi interminable historia de préstamos bibliotecarios.

Ya son miles las páginas recorridas, con viajes gratuitos a los lugares más recónditos del planeta o a las mentes de sus autores y personajes, grandes y pequeños.

Pero no fue hasta que leí el libro más necesario del mundo que entendí la verdadera importancia de que el Verbo se haya hecho carne y haya trocado muerte por vida eterna; la importancia de entender esto, y no simplemente repetirlo de memoria. Gracias a las palabras escritas, pude vivir de forma más cercana las historias de la Biblia y los

testimonios actuales de los fieles hijos de Dios alrededor del mundo.

La pregunta de este mes no la hace Dios, sino un hombre. Sin embargo, encuentro en la Biblia que esta es una de las preguntas que más claramente nos dirige Dios, porque me habla de un hombre totalmente dirigido por él.

Leí esta historia por primera vez en un libro muy pequeño, que aún conservo. Había imágenes y una frase al pie de cada página que contaba la historia de la conversión del etíope. Abarcaba los detalles más destacables, y lo que es más importante, lograba captar mi atención y grabar en mi memoria infantil la historia de este milagro y el mensaje tan contundente detrás de él.

Esta historia no es común. Un hombre acepta cambiar la agenda de su día y sale a caminar por el desierto. De repente, con total desparpajo, comienza a hablar con un extraño. Ni siquiera se nos dice si Felipe saluda al etíope; solo se le acerca, lo observa y le formula una pregunta: “¿Entiendes lo que lees?” (Hech. 8:30). Luego, procede a hacer con él un ejercicio de comprensión lectora, y para terminar, lo bautiza. ¡Qué insólito!

Sin embargo, todo tiene sentido si comprendemos quién es Dios y cuál es su plan, si entendemos cómo actúa y cómo actúan quienes lo siguen y aman.

Por supuesto que no llegué a analizar todas estas cosas la primera vez que leí

esta historia en mi librito, pero ese interés primero hizo que a lo largo de los años fuese sumando ideas y verdades más profundas, al hacer lecturas más extensas sobre este y otros tantos relatos que me cautivaron.

Todo aquel que regala libros, que enseña a leer, a gustar de las buenas historias y a valorar los innumerables beneficios que produce la lectura habitual desde la niñez, no solo abre el mundo ya conocido, sino además brinda herramientas para comprender mejor la Palabra de Dios.

Agradezco que mi vida haya estado repleta de buenas lecturas que me permiten contarte mi testimonio. Pero veo, con pesar y desconcierto, que hoy muchos han perdido el gusto por este, uno de los mayores y más fructíferos placeres. Veo, también, que muchos no entienden lo que leen y están ansiosos por encontrarse con alguien que les recuerde el valor de la historia más hermosa que se haya contado alguna vez.

Porque aprendí a gustar de la lectura, recurrí a ella en los momentos más difíciles. Y en la Palabra de Dios descubrí, entre tantas otras cosas, que él tiene un plan para mí y para cada uno de sus hijos. No solo lo cumplió en un camino desierto con destino a Gaza, ¡puede cumplirlo en nuestra vida también! ¿Entiendes lo que lees? Pregúntatelo y después... pregúntaselo a ellos.<sup>RA</sup>

**CAROLINA RAMOS PRUZZO:** Traductora Pública, profesora de Inglés y de Música.

