

LA VOZ

THE SPANISH VOICE OF NEW JERSEY
COLABORADORES

Abel Berry, Dra. María Elena Planas, Miguel A. Erice, Guillermo Estévez, Luis E. Queralt, Margarita García, Pelayo Balbis Torregosa, Daniel I. Pedreira, Rodrigo Viamonte, Rafael Domínguez, María Teresa Villaverde Trujillo, Betty Vasquez Molina, Israel Abreu, Dr. Carlos Carbonell, Ricardo Aguirre, Domingo Pujols, Armando Cana, Ramón Vera

(Las opiniones en las columnas o secciones firmadas son de su autor y no reflejan necesariamente la opinión o el sentir de LA VOZ)

JUNTA DE DIRECTORES

Daniel García Virginia Iturralde
A. García-Berry A. Roberto García

PUBLISHER: Daniel García
EDITOR: Virginia I. García

PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS
Daniel García

SITIO WEB
Abel R. García

ARTE Y DIAGRAMACIÓN
Federico del Castillo Laura Gruce

FOTOGRAFÍA
Ricardo Aguirre, Jay Davis, Ramón Vera

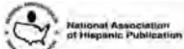
DISTRIBUCIÓN /CIRCULACIÓN
Lázaro Serra Robert Lee

LA VOZ

Publicado por "The Voice Publishing Corp."
P.O. Box 899 Elizabeth, New Jersey 07207
E-mail: lavoznj@aol.com
Website: www.lavoznj.com

Union County ----- (908) 352-6654
Middlesex County ----- (908) 352-6619
Essex County ----- (201) 352-7448
Hudson County ----- (201) 866-7754
Fax ----- (908) 352-9735

Miembros de:
NAHP, HMC,
NAJH y NJPA



Encienda una Vela

Por: Stephanie Raha
Editor in Chief



Mantenernos positivos aunque estemos rodeados de personas negativas (III) La decisión es suya

"Mantén tus pensamientos positivos porque tus pensamientos se convierten en tus palabras. Mantenga sus palabras positivas porque sus palabras se convierten en tu comportamiento. Mantenga su comportamiento positivo debido a que su comportamiento se convierte en sus hábitos. Mantenga sus hábitos positivos porque sus hábitos se convierten en sus valores. Mantenga sus valores positivos porque tus valores se convierten en tu destino" - Mahatma Gandhi

En su libro The Happiness Project la autora Gretchen Rubin habla de cómo a ella le resultaba "deliciosamente satisfactorio" ponerse a criticar: a otras personas, a los restaurantes, libros, música, y en realidad cualquier asunto. "Ser crítica me hacía sentir más sofisticada e inteligente", escribió Rubin. Así que se desafió a sí misma para empezar a dar comentarios positivos en todas las áreas de su vida, un acto que ella dice requiere humildad, modestia e inocencia, pero que le trajo alegría y ligereza. "Uno de los factores de la naturaleza humana es que las personas tenemos una faceta de negatividad: reaccionamos ante el mal con más fuerza y persistencia que en el caso del bien", afirma la escritora. Rubin señala además que, según estudios, se necesitan efectuar cinco buenas acciones para poder reparar el daño de un acto crítico o destructivo. "Una consecuencia de la tendencia negativa es que cuando las mentes de las personas están desocupadas tienden a desviarse hacia los pensamientos de ansiedad o de ira," explica la autora. Para lograr hacer frente a su propia tendencia Rubin creó lo que llama un "espacio de refugio", un lugar mental que la extrae fuera de la negatividad. Ese refugio puede ser un recuerdo divertido, un amigo, un libro favorito, o un amado jardín. Y cualquiera de nosotros puede hacer lo mismo.

La hermana Anne Bryan Smolin, una terapeuta y autora del libro *God Knows You're Stressed*, ofrece este consejo: "No siempre podemos cambiar la situación pero si podemos alejarnos de la conducta negativa" Por ejemplo, sólo tiene que levantarse e ir a ocuparse de otro asunto o decir: no quiero hablar de esto. No estoy ayudando a nadie con una conducta así" Y a veces tenemos primero que quitar la viga de nuestro propio ojo.

"Las investigaciones confirman que el 80% de nuestro diálogo, lo que oímos en nuestra propia cabeza, es negativo. Nos deprimimos demasiado", dice ella, señalando que incluso algo tan aparentemente inofensivo como reprendernos por la pérdida de las llaves puede empezar a cambiar nuestra actitud hacia nosotros mismos y hacia los demás de forma todavía peor.

El último sacrificio: Recordando a los héroes americanos

Por el Dr. Mark W. Hendrickson*



No hay nada tan absolutamente solemne y tranquilo como la atmósfera que impregna a los cementerios militares. Estos lugares sagrados, consagrados a la memoria de los soldados, marineros, y aviadores caídos, tocan el alma. Estos cementerios militares provocan la misma sensación de estar en otro mundo, aunque sea en un campo inglés o en el Cementerio Nacional de Arlington, cerca de Washington. Nunca he visitado el vasto cementerio de Normandía, Francia, donde están enterrados 9,387 estadounidenses, pero amistades que sí lo han visto confiesan que allí siempre se derraman lágrimas.

A lo largo de la historia de nuestro país, decenas de miles de estadounidenses - la mayoría jóvenes y con décadas de vida todavía por delante- hicieron el último sacrificio. Algunos cayeron bajo el fuego enemigo; y otros, trágicamente, por fuego amigo. Algunos sucumbieron por accidentes, como un joven que se encontraba en el campo de entrenamiento junto a mi papá en 1923: Él estaba bromeando; intentando llamar la atención, y de pronto golpeó fuerte la culata de su rifle contra suelo que de inmediato se disparó, matándole al instante, porque la bala fue a parar a su cabeza. Muchos otros murieron a causa de enfermedades, sobre todo las masas de soldados de infantería muertos por tifus en las trincheras de la Primera Guerra Mundial.

Al recordar todas esas muertes prematuras ocurridas mientras prestaban servicio militar a su país, debemos hacernos las preguntas inevitables sobre el servicio militar: ¿Por qué?. O más específicamente: ¿para qué y por quién?

En primer lugar, el "para qué": En una palabra, para la libertad. Como se expresa en las inmortales palabras de uno de los fundadores de la república norteamericana Patrick Henry: "¿Es la vida tan querida o la paz tan dulce como para ser comprada al precio de cadenas y esclavitud? ¡Dios Todopoderoso! Yo no sé qué decisiones pueden tomar otros, pero en cuanto a mí, déjame ser libre o dame la muerte!". Este es el sistema de valores que millones de estadounidenses han compartido.

Millones de personas que han servido en las fuerzas militares de Estados Unidos al menos han vislumbrado que si no hay nada por lo que valga la pena morir, entonces no hay mucho por lo que valga la pena vivir. Por eso nada resulta tan ofensivo para los corazones y las mentes de los héroes de América que el cobarde cinismo del filósofo pagano Bertrand Russell, al expresar que resultaba mejor ser convertido en comunista o en rojo que estar muerto.

A partir de la Guerra de la Independencia, a través de la problemática etapa que significó la expansión hacia el oeste y el "destino manifiesto", a través de los sangrientos conflictos del siglo 20, una centuria donde los estadounidenses lucharon para

Alex Blackwell, autor del blog Everyday Inspiration en Beliefnet, dice que lo más importante que debemos entender cuando estamos rodeados de personas negativas es que esa negatividad es el "filtro" que utilizamos para ver el mundo. Blackwell piensa que tenemos la opción de utilizar un filtro diferente mediante el cual podemos observar lo que es correcto y bueno. "Lo veo como un reto, casi como un juego para medir mi grado de positividad. Si me quedo centrado en mis creencias, y sigo usando mi filtro positivo, entonces puedo usarlo para aislar la negatividad crónica de cualquier otra persona"

Recuerde, además, que debe aprovechar el poder de la oración. Oramos por las personas cuando están enfermos, y la negatividad puede llegar a ser una enfermedad emocional. Si encuentra a alguien con una mala actitud o nota que usted mismo la padece, trate de invocar a Dios para traer alegría y paz a la situación. Cuando encarnamos las cualidades positivas de nosotros mismos también animamos a otros a estar en contacto con lo mejor de ellos. Tome la iniciativa para poder convertirse en la clase de persona que refleja la luz de Dios en el mundo.

SOBRE THE CHRISTOPHERS

The Christophers es una institución sin fines de lucro que pretende difundir las mejores tradiciones del cristianismo y mejorarnos como seres humanos. Cualquier donación que usted ofrezca a The Christophers es deducible de impuestos. Sus colaboraciones deben enviarse a: The Christophers, 5 Hanover Square, New York, NY 10004

"En la Boca de Dos Ríos"

Por: Maria Teresa Villaverde Trujillo

"Yo evocé la guerra: mi responsabilidad comienza con ella en vez de acabar"

(José Martí)

Hagamos un poco de historia referente a esta muy triste fecha: domingo, Mayo 19, 1895...

...según declaración escrita del Coronel José Ximenez de Sandoval, -conservada en el Archivo General en Segovia, España- a él le había sido "confiado el mando de la columna protectora de un numeroso convoy de acémilas" pero teniendo noticias de que los insurrectos cubanos con sus jefes de mayor prestigio se hallaban acampados cerca del río Contra maestre decidió emprender la marcha. Llegando a Limones vadea el río por el lado derecho, toma el camino de Remanganaguas a Dos Ríos, y detienen a un guajiro de nombre Carlos Chacón quien bajo amenazas declara el lugar exacto donde estaban los insurgentes y quienes eran los jefes que allí estaban reunidos. Decide Sandoval apostarse convenientemente, posiciones estratégicas, en espera del paso de la tropa mambisa para en ese preciso momento presentar combate.

Hacia escasamente dos horas que Máximo Gómez había regresado al campamento "Dos Ríos" cuando se da aviso de ¡enemigo a la vista! y el General ordena "¡a caballo!" y dice a Bartolomé Masó: siga con todos sus hombres detrás de mí; y salen todos, ...y detrás les sigue José Martí formando parte del escuadrón gómez-masó.

Todos—ambas huestes, españoles y cubanos— se mantienen situados cerca del río Contra maestre. Cada grupo en espera del exacto momento para presentar combate. Angel de la Guardia —ayudante del general Bartolomé Masó— acepta la invitación de José Martí y juntos se enfrentan a campo abierto olvidando el Apóstol la orden del General en Jefe, a la vez que ofrecía al enemigo fácil objetivo visual el cual se mantenía escondido detrás de un portón cubierto de un alto herbazal.

Montaba José Martí un hermoso caballo blanco de crines rubias. Vestía saco oscuro y pantalón claro, calzaba borceguíes negros y relucía en su mano derecha una sortija de hierro con la palabra CUBA, la cual sabemos fue realizada en La Habana con un grillete de los que uso en las Canteras de San Lazaro. La sortija se la entregó Doña Leonor cuando ella visitó al hijo en New York en 1887. Desde entonces Martí siempre la usó. Entre sus prendas llevaba consigo :

ayudar a Francia, Gran Bretaña, Corea, y al pueblo de Indochina, a fin de que pudieran resistir a la tiranía, la libertad ha sido el principio animador y la razón de ser de las fuerzas armadas de Estados Unidos.

Es el logro de la libertad lo que ha bendecido y ha hecho prosperar a los estadounidenses, es lo que ha traído alegría y satisfacción a nuestras vidas. Es la libertad lo que convirtió a América en la tierra de los libres desde el punto de vista práctico, no sólo de palabra. Los pueblos del mundo lo han reconocido así de hecho "votando con los pies" y emigrando hacia Estados Unidos.

Durante décadas, los izquierdistas han predicado que la guerra es el mayor mal humano. Pero no lo es. A pesar de que la guerra ciertamente es destructiva, a decir verdad no es la actividad más letal entre los seres humanos. El erudito R.J. Rummel pasó décadas estudiando los llamados Democidios, es decir, las carnicerías que los gobiernos tiránicos infligen a sus ciudadanos. Los Democidios han matado cinco veces más personas durante el siglo 20 que las guerras entre países. De hecho, muchos millones de personas más habrían sido asesinadas o habrían visto sus vidas arruinadas por la insipidez aburrida que además significan las tiranías si no fuera los estadounidenses

(Pasa a la Página 14)



un reloj de oro con sus iniciales, revólver con culatín de nácar, machete, alforjas de cuero y retratos. Una escarpela cubana bordada con mostacilla la que se dice usó Carlos Manuel de Céspedes en la Guerra de los Diez Años y un libro pequeño manuscrito con la propia letra del Padre de la Patria.

...Y sucedió lo inevitable en aquellos instantes:

José Martí caía mortalmente herido en la zona entre dos caudalosos ríos, a unos cuantos metros de la margen derecha del Contra maestre, entre un fustete -árbol nativo- y un dagame -genuino árbol de Cuba-. El sitio se llama La Jutia. Lugar siempre cubierto de monte donde se destaca entre la vegetación la hierba de guinea, algarrobo -o Guarani: árbol por antonomasia-. Y también se erguían unas Ceibas majestuosas que fueron tristes testigos de aquel momento.

Angel de la Guardia había escapado ileso, aunque su caballo resultó herido. Cuando logra salir del lugar ya una buena parte de las fuerzas cubanas iba en retirada. Se encuentra con Máximo Gómez y le comunica que Martí ha quedado herido, tendido sobre el terreno. El General se lanza hacia el lugar donde supone que le encontraría; trata de recuperar el cuerpo pero las descargas del enemigo obligan a detenerse y retroceder hasta juntarse con el general Bartolomé Masó, a quien ordena retirarse de la línea de ataque.

La sangre del Delegado que brotaba por las tres heridas —mandíbula, pecho y muslo- se mezclaba con la tierra en la sabana de Dos Ríos en aquella tarde infausta de 1895.

Coagulada la encontró el campesino José Rosalío Pacheco vecino de la finca donde poco antes había estado conversando con el Delegado. Acompañándolo su hijo y con la ayuda de un cuclillo arrancó a la tierra el charco de sangre la que guardó en un lugar seguro en su casa; dejando marcado el lugar con una tosca cruz de madera.

Con algunas bajas la columna española resultaba victoriosa en la batalla sostenida en las cercanías de la Boca de Dos Ríos, quedando —según testimonio de Sandoval al General Salcedo de Santiago de Cuba— "muerto sobre el campo el titulado presidente de la República Cubana José Martí",

El caballo que montaba el Delegado regresó al campamento cubano.

Y la noticia llegó a la Capitanía General en La Habana en este término:

Ha muerto José Martí "presidente" de la futura patria cubana.