

# Coplanet

Revista para Desarrollo Humano

[www.redgfu.org](http://www.redgfu.org)

Red Cultural **GFU**  
Para la fraternidad humana

NO. 2 SEGUNDA ÉPOCA

0° del Cangrejo del año LXXIII de la N.E. (21 de junio de 2020)



**DIA INTERNACIONAL**

**YOGA**  
2020

# Indice

4

## EL ACTO DE COMER ES SAGRADO

Ruth García Bellés

6

## CÓMO TENER UN INTESTINO SANO

Zulay Toro Vivas

10

## SOPA DE WUHAN PENSAMIENTO CONTEMPORÁNEO EN TIEMPOS DE PANDEMIAS

Edgardo Córdova López

14

## MÉXICO EN EL AÑO 2020 Y LA ENTRADA AL 2º GRADO DE LA ERA

Vidal A. Silva López

17

## QUÉ ES COSMOYOGA

Sotero Herrera

20

## LA MEDITACIÓN Y EL ESTRÉS

Constancio Gribaudo

22

## AISLAMIENTO SOCIAL Y REALIZACIÓN INTERIOR

Manuel Andrés Escalante

23

## CÓNDOR PEREGRINO

Miriam Ruiz

25

## RELATO UN VIAJE INTERIOR

Cécile Riblta M

Red Cultural para la Fraternidad Humana RedGFU  
[www.redgfu.org](http://www.redgfu.org)  
H. Consejo Mundial  
Departamento Editorial

0º del Cangrejo del año LXXIII de la N.E.  
(21 de junio de 2020)

PRIMAVERA 2020

Derechos Reservados  
[editorialredgfu@gmail.com](mailto:editorialredgfu@gmail.com)

Revista de libre circulación y gratuita.

Todos los artículos son responsabilidad de su autor

Celebremos el día mundial del Yoga. Todos a practicar al menos una postura el día en que ocurre el Solsticio de Verano (21 de junio)  
La ONU proclamó esta fecha en 2014. En 2015 se celebró por primera vez. Hagámoslo en grupo, hoy más que nunca urge un cambio de actitud en el ser humano. El Yoga facilita este proceso. PAX...

Todos los textos firmados son responsabilidad de sus autores. Los editores no comparten necesariamente el punto de vista de sus autores. Cualquier duda, sugerencia o comentario, pueden dirigirla a [editorialredgfu@gmail.com](mailto:editorialredgfu@gmail.com)

# Editorial

Las oportunidades previstas para este segundo grado de la era del Aquarius se han evidenciado por la contingencia actual. Se dijo que este segundo grado facilitaría la comunicación. También que era una oportunidad para mejorar nuestra dieta, evitar alimentos a base de carnes, o sea a base de violencia.

Estas aspiraciones se han acelerado al ir descubriendo un nuevo estilo de vida. El encierro es desfavorable para casi todos, pero un pequeño grupo lo capitaliza de manera eficiente. Realizan actividades en espacios reducidos, practican algún deporte en su propio jardín, comen mejor, leen o realizan alguna actividad intelectual, algunos meditan y practican yoga. Este grupo no se considera "prisionero", viven una libertad fabulosa.

Esta misma minoría está conociendo una faceta diferente de la vida. Una pandemia es siempre motivo de preocupación, pero la crisis ha traído algo benéfico. Hemos empezado a pensar diferente a como lo solíamos hacer. Esto representa una oportunidad que ofrece verdaderas revelaciones para lograr una nueva manera de vivir.

Ya se habla de la necesidad de abandonar la dieta a base de carnes, se ha evidenciado que comer vegetales puede representar mejores condiciones de salud y mayor bienestar. El New York Times<sup>1</sup> publicó un artículo relativo a la correlación existente entre una dieta a base de carnes y una reacción del planeta. La conclusión es que urge una alimentación más ecológica y ética para no obligar a la Tierra a una depuración masiva.

Los cursos en línea empiezan a proliferar en diversas plataformas, sobre todo, las que dan superación personal, yoga y cocina vegetariana. La empresa Zoom era poco conocida hace cuatro meses, hoy se ha perfilado como una de las más importantes del mundo. Sus acciones se han multiplicado y lo están ocupando en todos los países para la interacción humana, familiar, educativa y empresarial.

La pandemia no es mala, tampoco buena. Es necesaria, se requería de una singularidad para la reflexión, y comprender la importancia de la salud, la práctica de las disciplinas, para la unión familiar, para la mayor comunicación con los seres queridos y hasta para aprender a vivir con respeto y amor.

Un virus, cualquiera que sea, es el mejor "pretexto" para lograr lo que nadie ha podido, los gobernantes han fracasado, de hecho, ni lo han intentado. La religión ha perdido su oportunidad en este propósito. La Escuela como institución se ha rezagado mucho. Así que tuvo que aparecer un elemento ajeno, inesperado e invisible, para que las intenciones del segundo grado se empezaran a sentir desde el mismo momento cósmico en que inició.

Se puede decir que vamos bien, que la intervención de la naturaleza siempre es oportuna y sabia. No tenemos ninguna queja, tampoco ningún lamento. Simplemente hay una depuración natural. Hace algunos años los visionarios más destacados habían advertido que el planeta estaba viviendo sus peores momentos, casi de agonía. Propusieron un plan para rescatarlo, éste tomaría algunas décadas con algunos "sacrificios", principalmente por parte de la población, no de los grandes industriales, quienes seguirían produciendo lastimando al planeta, echando humo a la atmósfera, comercializando alimentos chatarra y aumentando la producción de cárnicos. No contaban con que la Tierra tenía sus propios planes y métodos. Aceptemos con valor esos planes y actuemos en beneficio de ellos. Es la manera más rápida de recuperación de nuestro hogar común.

Pareciera lamentable que haya pérdidas humanas debido a la pandemia. Sin embargo, es más elevada la cifra de muertes debido a la mala dieta, a los vicios y a la contaminación del aire<sup>2</sup>. La Naturaleza siempre actúa por la vía más corta y con el menor costo a la humanidad.

---

<sup>1</sup> La publicación es del 21 de mayo de este año. <https://www.nytimes.com/2020/05/21/opinion/coronavirus-meat-vegetarianism.html>

## EL ACTO DE COMER ES SAGRADO

Ruth García Bellés\*

*originaria de Castellón, España. Miembro de la RedGFU en ese lugar.*

*Email: r.garcia.belles@gmail.com*

Podríamos decir que comer es necesario para vivir y comer sano es necesario para vivir una vida feliz, claro está, ya lo sabemos, con todas las luces y las sombras que vivir necesariamente conlleva.

Ayurveda, la medicina tradicional de la India, que tiene una relación muy estrecha con el Yoga, pues es su ciencia médica, nos enseña a descubrir la íntima conexión que existe entre lo que comemos y cómo experimentamos la vida.

En este sentido, podemos sentirnos equilibrados y vivirla con satisfacción, o con una sensación de frustración y falta de vitalidad perpetua.

Parte de lo que comemos, si sigue todos los procesos fisiológicos oportunos hasta llegar a nuestras células, a conformar nuestra sangre, nuestros huesos, nuestra piel... pero también impactará en lo que sentimos y pensamos, de manera que nuestras emociones se armonizarán o no, y nuestra mente se aclarará o confundirá.

Esa ensalada, esa fruta, ese bocadillo o cualquier cosa que ingieras bajará por el esófago hasta tu ESTÓMAGO, donde gracias al ácido clorhídrico y algunas enzimas (moléculas orgánicas que rompen los enlaces químicos de los alimentos)

se descompondrá en “trozos” cada vez más pequeños.

De ahí, después pasará a tu DUODENO (primera sección del intestino delgado) en el que se terminará de degradar con la ayuda de otros jugos y enzimas específicas para ser absorbido por la mucosa intestinal rumbo al TORRENTE SANGUÍNEO (las grasas saturadas siguen un camino más largo antes de entrar en la sangre).

De la sangre, los nutrientes son llevados al HÍGADO, órgano que decidirá la mejor ruta metabólica para cada nutriente hasta llegar a las CÉLULAS. Una vez dentro de ellas, ¿qué pasará?

Pues que las células deberán utilizar los nutrientes en su metabolismo. Si los asimilan bien, lo cual indica que son biodisponibles para ellas, entonces es cuando podemos hablar realmente de nutrición, pues lo ingerido ha llegado hasta la célula y ésta puede utilizarlo, llevando a cabo funciones vitales para mantenernos en vida y con energía. De hecho, la frase “eres lo que comes” recibe pleno significado justo en este momento. Si tú alimentación es de calidad y apropiada a tus necesidades constitucionales (físicas, digestivas y psicológicas) y circunstanciales (clima, estilo de vida), lo cual ha sido tema de estudio por la tradición ayurvédica desde hace milenios, tu experiencia será más reconfortante, equilibrada y saludable en todos tus planos existenciales.

Lo cierto es que necesitamos afinar al máximo nuestro instrumento, nuestro vehículo de experiencia (cuerpo y mente) en la Tierra para que nuestra alma pueda aprender todo lo que ha elegido experimentar en su nuevo viaje actual por el mundo, para que así, podamos cumplir también nuestro *dharma* (propósito vital).

Si buscamos el significado de la palabra “sagrado”, encontraremos que es “aquello que merece un respeto excepcional y no puede ser ofendido, o que es aquello que está dedicado a una divinidad o a su culto”. El acto de

comer es sagrado porque se trata de un momento alquímico en el que lo externo se convierte en interno ¿no sería bonito verlo cómo una ofrenda a uno por todo lo que lleva acabo durante el día? Sin un buen combustible, el vehículo no puede funcionar bien y llegar a término.

Por eso, el acto de comer debe practicarse con consciencia y toda nuestra presencia, sin más estímulos que los que emanan del color, de la forma, del olor, del sabor y de la textura del alimento, de manera que podamos darnos cuenta a cada bocado de cómo nos está sentando y de cuánto más o no necesitamos de él. En definitiva, con el fin de que produzca esa sinergia en nuestro organismo, que naturalmente permite que nuestras potencialidades como ser humano aumenten, pudiendo así disfrutar de una vida plena y con sentido.



Bibliografía: Kerlinger, F. N. y Lee, B. H. (2002) “Investigación del comportamiento. Métodos de Investigación en ciencias sociales” Cap 2: Problemas e Hipótesis. México: Mc Graw Hill. Pp 21-34

## CÓMO TENER UN INTESTINO SANO

Zulay Toro Vivas\*

*Originaria de Mérida, Venezuela. Arquitecto y Magíster en Filosofía por la Universidad de los Andes; email: zulaytorovivas@gmail.com.*

***“Somos física y mentalmente lo que comemos y lo que pensamos” Edgar Cayce***

La salud humana está definida por la calidad de nuestra digestión. Y ésta en función de la calidad de los alimentos. Cuantos más naturales sean mejor será nuestra salud. Nuestro intestino es uno de los órganos más importantes para la vida. Por eso conviene que el funcionamiento de este órgano sea óptimo para evitar problemas de salud. Estos problemas pueden ser además de digestivos, cardíacos, hepáticos, renales, pulmonares, etc. cualquier padecimiento, llámese diabetes, obesidad, cáncer u otro, sea inflamatorio, infeccioso o degenerativo comienza con un mal funcionamiento de nuestro intestino, relacionado con una mala alimentación.

La finalidad de tener un intestino sano es lograr una mejor absorción intestinal, que conduce a una mejor nutrición y se manifiesta en altos niveles de energía.

### **La ingestión del alimento es sólo el primer paso:**

- Requiere su adecuada masticación e insalivación, que produce una adecuada digestión estomacal, gracias a la adecuada acción de los jugos gástricos.
- Finalmente, su asimilación en el intestino delgado y la apropiada utilización de los alimentos. El cuerpo asimila 1/32 de lo consumido, quedando el resto como desecho en el intestino grueso.

### **Por lo anteriormente expuesto podemos inferir algunas pautas para mejorar el proceso digestivo:**

- La importancia de comer con apetito, aprovechando la mayor producción de jugos gástricos.
- Consumir alimentos con temperaturas cercanas a la temperatura del cuerpo (37C), ya que, tanto lo frío como lo caliente producen irritación en la mucosa del sistema digestivo, y en particular del estómago
- Ingerir alimentos naturales: esto es lo más cercano a su fuente de origen, alimentos completos o integrales, allí encontrará más de 100 enzimas y cerca de 300 vitaminas<sup>1</sup>
- Ser sobrios y moderados al comer, cuidando mantener un 20% del estómago vacío al terminar.
- Comer con ánimo tranquilo y alegre, favoreciendo una mejor digestión.
- Evitar la ingestión de agua con las comidas, pues disuelve los jugos gástricos, disminuyendo su actividad y relentizando la digestión.

Una vez digeridos los alimentos y lograda una correcta absorción es necesario garantizar una evacuación completa. Debemos observar nuestras defecaciones para conocer nuestro estado de salud; en las heces compactas, inodoras, abundantes y de color bronceado, tendremos el exponente de la buena digestión. La defecación debe producirse tantas veces como comidas ingiramos. Los residuos

<sup>1</sup> En tal sentido, se han logrado identificar los 284 químicos de uno de los alimentos más completos: el agua de coco, pero de su mezcla en el laboratorio no se ha obtenido agua de coco; no ha habido sustituto para la intrincada creación natural de este líquido.

retenidos a partir de las 12 horas adquieren carácter tóxico, siendo reabsorbido por el intestino intoxicando nuestra sangre y órganos vitales, siendo los alimentos fibrosos excelentes para ayudar a combatir el problema del estreñimiento.

### **Los alimentos que debemos eliminar de nuestra dieta para lograr una mejor salud son:**

- Productos refinados debido a la pérdida de valor nutritivo (Azúcar blanca, sal refinada, harina de trigo refinada, arroz blanco)
- Productos enlatados y embutidos, por el contenido de conservantes como el EDTA (ácido etilendiaminotetraacético) el cual es agente complejante esto significa que puede crear complejos con un metal que tenga una estructura de coordinación octaédrica como el hierro, calcio, magnesio entre otros los cuales son necesarios para el adecuado equilibrio electroquímico del cuerpo humano. Además el EDTA es tóxico para el riñón.
- Carnes, cerdo, pescado, mariscos, aves, etc. Tienen grasas que se acumulan en venas y arterias.
- Aceites cocidos (frituras) y margarinas, producen daño en el hígado.
- Quesos, producen daños en las articulaciones y en el sistema circulatorio.
- Café, té negro que dañan el sistema nervioso
- Bebidas alcohólicas y gaseosas
- Chocolate procesado (contiene teobromina, sustancia estimulante y tóxica)
- Huevos producen acumulación de grasa en venas y arterias
- Aditivos y productos químicos, cubitos sazonadores
- Sabores y colores artificiales

- Cigarros y drogas alucinógenas en general
- Golosinas

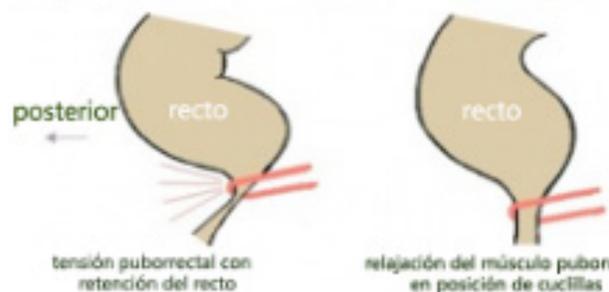
### Qué debemos consumir:

Estos alimentos deben ser sustituidos por:

- Alimentos hervidos, al vapor, al horno o tostados
- Mantequilla sin sal
- Miel de abeja y todos los derivados de la colmena, papelón, melaza, panela, azúcar morena (endulzantes)
- Yogur
- Harinas integrales de trigo, maíz, arroz y sus derivados
- Pimienta negra, jengibre
- Frutas de toda clase, incluso sus semillas cuando no son amargas
- Frutas oleaginosas
- Arroz y otros cereales naturales
- Verduras, leguminosas, vegetales, hortalizas, granos
- Infusiones de plantas aromáticas
- Levadura de cerveza

Sin dejar de lado la hidratación y tomar entre 6 y 8 vasos de agua al día ya que la falta de agua produce endurecimiento de las heces.

La posición en cuclillas sería más adecuada para una mejor evacuación, al defecar sentado, nos encontramos en una postura de 90° y con ello el conducto natural del intestino se comprime y se bloquea. Puede provocar sensación de vaciado





incompleto. Por lo contrario cuando adoptamos la postura de cuclillas, a 35° es muy diferente, todo fluye de forma natural, el recto se endereza y el defecar se hace mucho más rápido y sencillo. No quedan restos en el colon y la evacuación es total. Ahora bien, dado que los inodoros van a seguir existiendo y que la mayoría de la población occidentalizada no sería capaz de ponerse en cuclillas en el mismo, la solución es poner los pies encima de un banquito o taburete, de forma que las rodillas estén por encima de las caderas.

Si se desea cuidar los intestinos, hay que poner en práctica este consejo. La diferencia es enorme. Empecemos por conseguir el banquito y usarlo.

Además la postura de cuclillas tiene muchos otros beneficios a nivel físico como son: fortalece el tronco, abre las caderas, estira los músculos de las piernas y de los pies, da mayor flexibilidad en la columna, mejora el equilibrio y estimula el metabolismo.

Por último el ejercicio físico, gimnasia y yoga aumenta y estimula la movilidad intestinal

Las prácticas espirituales. Meditación, oración, la práctica sistemática de las virtudes y el respeto a la vida lo harán sentirse más pleno y lleno de gratitud.

Inicie el cambio YA y manténgalo como parte de su rutina. Disfrutará de sus beneficios. Usted es único, seleccione su propia alimentación, también debemos conocer el origen de lo que comemos y preparar los alimentos de forma higiénica y con buen humor. Con este listado, tendrá una mejor idea a la cual acudir siempre que lo necesita, eliminando el estreñimiento de su vida y logrando una mejor salud. No hay por qué visitar al médico. La solución al estreñimiento es económica y fácil de lograr.

## SOPA DE WUHAN PENSAMIENTO CONTEMPORÁNEO EN TIEMPOS DE PANDEMIAS

Edgardo Córdova López\*

*Residente en Puebla, Méx. Ing. Ind.,  
Maestro en Ciencias, Dr. en Filosofía, docente desde 1980.  
Egresado del I.T. de Orizaba, UDLA,  
I.N. Polithénique de Toulouse (France); email: ecordova@gmail.com*

El conjunto de artículos publicado por la editorial emergente ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio) son un referente desde el pensamiento crítico-filosófico para tener una idea de cómo ha evolucionado la pandemia que vivimos. Estos artículos surgieron cuando la epidemia se convirtió en una emergencia mundial a fines de febrero de este año. Este conjunto de artículos recibió el xenófobo título de “Sopa de Wuhan”, el cual es calificado de desafortunado por una intención racista al asociar una región geográfica con la pandemia. Es cierto que en esos momentos aún se ignoraba el impacto biológico, antropológico, político y cultural de esta calamidad.

Durante treinta días se escribieron sobre este tema, miles de artículos y libros en todo el mundo. La mayoría de ellos de carácter especulativo o con un evidente sesgo político o ideológico, donde se ven beneficiados grupos que buscan mantener presencia en el contexto geopolítico. Así, la prestigiada revista Tierra Adentro publica un ríspido artículo de Christina Soto haciendo una fina crítica a este conjunto de artículos que pretenden ser neutrales. La autora lo califica como un síntoma de oportunismo y reduccionismo en tiempos de pandemia. De acuerdo con la autora, el valor del pensamiento contemporáneo es el aceptable disfraz, bajo el que se esconde el título que referencia al falso origen de la pandemia en Wuhan, en una sopa de murciélgo.

Las controversias se han multiplicado, estos artículos escritos por reconocidos filósofos han provocado todo un torbellino de opiniones encontradas..



El primer artículo del conjunto es del italiano Giorgio Agambem (11/03/2020). Él minimiza la gravedad de la enfermedad, ofrece porcentajes suficientemente bajos del riesgo de desarrollar gravedad pulmonar y muy pocos pacientes (4%) requerirán hospitalización, por lo que no se puede llamar epidemia a tan benigna afección. Entonces se pregunta: “¿Por qué los medios de comunicación y las autoridades se esfuerzan por difundir un clima de pánico, provocando un verdadero estado de excepción?” Propone dos factores:

1. Tendencia a usar el estado de excepción, leyes emergentes “por razones de salud y seguridad pública” lo que da lugar a una presión militarizada del país.
2. Inculcar el factor “miedo”, que se extiende por todo el país, lo que llevará al pánico generalizado, lo que hará que la epidemia se disemine como si en verdad existiera.

Tal vez era demasiado pronto para una apreciación más realista de lo que venía.

El segundo artículo es de un referente global, el eslovaco Slavoj Žižek (27/02/2020), toma una vertiente ideológica. Un bombardeo informativo: noticias falsas, conspiraciones, racismo. “La urgencia de poner en cuarentena

encontró eco en la presión ideológica”, todo esto para poner fronteras a los enemigos que representan una amenaza al statu quo social. “Quizás un virus ideológico, más beneficioso, se propagará y con suerte nos infectará: el virus de pensar en una sociedad alternativa, una sociedad más allá del estado-nación, una sociedad que se actualiza a sí misma en las formas de solidaridad y cooperación global.” El autor recuerda que la desgracia de Chernobyl desencadenó la caída del sistema comunista en la URSS; asimismo, se especula que el coronavirus puede derrocar al gobierno comunista en China. Pero aquí hay una paradoja: el coronavirus serviría para reinventar el sistema comunista, basado en la confianza de las personas y en la ciencia; si China logra una vacuna antes que nadie podría resultar fortalecido e incrementar su hegemonía mundial.

Por otro lado, se vislumbraba que hacía falta una amenaza seria para la humanidad, un asteroide que esté por caer en la tierra o una pandemia. Esta amenaza nos llevará a una solidaridad mundial, reunimos para trabajar todos juntos por una solución salvadora.

La única interacción segura será la virtual. De acuerdo con los científicos, una vez que la curva descienda y se estabilice, todo ha-

brá terminado. En este caso no. Este fin será efímero y la zozobra seguirá porque desaparecerá el virus, para reaparecer en nuevas formas que nos obligarán a recomenzar todo el proceso social y científico. De tal suerte que la manipulación capitalista seguirá controlando todo en la vida de todo el mundo.

El tercer artículo es de Jean-Luc Nancy (27/02/2020). Filósofo francés, comienza criticando a Agambem, argumenta que no se debe comparar al Covid-19 con una simple gripe. La diferencia es enorme, para la gripe hay vacuna. Aunque ésta mate a mucha gente cada año, el covid-19 puede alcanzar una mortandad incontrolada, de hasta treinta veces mayor que la de la gripe común. También contraargumenta lo que dice su colega italiano acerca del estado de excepción que usan los gobiernos aprovechando el miedo y la epidemia. Nancy le replica, "No hay que equivocarse, esto va en serio, se pone en riesgo a toda una civilización".

El cuarto artículo es una sátira del mismo G. Agambem, acerca de que la base del pánico

es el contagio. Este miedo desmedido puede alcanzar el rango de terrorismo biológico. Cita las epidemias del siglo XVI como la peste que azotó a Italia de manera devastadora. Surgió así la idea de la distancia mínima entre las personas para evitar el contagio, hablar poco, usar medios digitales. Las máquinas deben sustituir el contacto (el contagio) humano.

Estos artículos parecen ser los menos especulativos que se han publicado por el rigor analítico que presentan. Es cierto que es inevitable un sesgo ideológico-político, pero es importante un juicio acerca de los fenómenos más impactantes para la humanidad.

Por otra parte, Susan Sontag -en su libro *La enfermedad y sus Metáforas*- hace un exhaustivo análisis de las diferentes enfermedades que se han pandemizado en diferentes épocas, enfatiza dos que son muy emblemáticas: el cáncer y la tuberculosis. Diserta principalmente en el aspecto sociopsicológico, el uso social que se le da a la enfermedad por quienes tienen el control de la ciencia, la política o la información. Menciona la peste, la lepra y otros males como la sífilis y termina con el sida poniendo en evidencia el manipuleo de estas calamidades por ciertos sectores de la sociedad. El aspecto psicológico de los pacientes, el sentimiento que provoca de ser unos "apestados" o unos "degenerados". Muchos murieron por ocultar su mal, nunca fueron tratados. Menciona a celebrities, principalmente a escritores como Kafka y a otros que murieron de tuberculosis y lo que escribieron antes de su muerte. Estos escritos fueron sus fundamentos más sólidos para realizar su trabajo.

Para finalizar, planteamos una audacia, un enfoque diferente de carácter metafísico. A partir de las doctrinas esotéricas, confirmadas por las enseñanzas de los grandes Maestros de todos los tiempos. Sabemos que nuestro planeta, siendo un ser vivo que cumple con funciones similares o equivalentes a las de un ser humano, evoluciona y lucha por una realización de su propia consciencia: inhala, exhala, palpita, se nutre, excreta y enferma. Cuando esto último ocurre, toma medidas terapéuticas para su pronta recuperación. Se ha considerado que la humanidad representa el cerebro del planeta. Sin embargo, es posible que haya una deficiencia piramidal, algunas células podrían mostrar infección o degeneración. En ese caso, habrá consecuencias. La Tierra tiene que recurrir a medidas emergentes para evitar degradación excesiva. Así, a lo largo de la historia, hemos tenido episodios amargos, como erupciones volcánicas, terremotos, maremotos, accidentes como explosiones de plantas nucleares, guerras, enfermeda-



des y pandemias. Estos fenómenos han permitido al planeta deshacerse de células “indeseables” que puedan amenazar su salud. La sabiduría del planeta es infinita en comparación con la de un ser humano. Logra la “cura” etiquetando el mal que provocamos. La fiebre española se desató en plena Primera Guerra Mundial. Los maremotos de Japón ocurrieron cuando más se abusaba en la matanza de ballenas por esa zona, etc. Hemos visto en estos tres meses de escasa actividad productiva, (poca circulación humana, vuelos suspendidos, fábricas detenidas, comercios cerrados, etc) que los ríos, los mares y la atmósfera se han ido recuperando de manera rápida. Han circulado fotografías de los canales de Venecia con un matiz azulado transparente, los peces han vuelto y se respira un aire limpio. Lo mismo se ha observado en las grandes metrópolis. Se han fotografiado osos, venados y otros animales salvajes que se pasean por ciudades en diferentes países. Incluso, se han visto ejemplares que se creían extintos desde hacía décadas. En fin, la Tierra ha ido recuperando su color, de enfermizo -casi moribundo- a saludable. Esto significa que, para evitar que nuestro planeta deba recurrir a medidas extremas (hasta ahora cuando menos una vez por siglo), necesitamos comportarnos, los seres humanos, también de manera más saludable: la salud de la humanidad genera salud al planeta. ¿Qué debemos hacer? Parece que la solución no es compleja: no comer animales porque esto implica asesinarlos, lo que ocasiona una alteración bioecológica muy grave<sup>1</sup>. O sea, no comer alimentos que degraden la Tierra. Comer una dieta ética basada en vegetales es la contribución más valiosa que cada individuo puede hacer para revertir el calentamiento global y la salud planetaria.

Tampoco es lícito dañarla extrayendo sus fluidos (gas natural) para usarlo como energéticos<sup>2</sup>. No destruir los bosques<sup>3</sup>, no expulsar contaminantes a la atmósfera<sup>4</sup>, no alterar el orden biológico, o sea, no cultivar especies para el consumo humano<sup>5</sup>.

Al incurrir en estas infracciones, estamos **aceptando la responsabilidad** y la posibilidad de ser eliminados

<sup>1</sup> En la edición del 21 de mayo de 2020, el New York Times publica un interesante artículo sobre las ventajas de no comer carne como medida de prevención de la salud del planeta. Prevé el fin de este vicio en relativamente poco tiempo.

<sup>2</sup> No hay planes para usar energías limpias cuando el petróleo es de hecho, “gratis” para los países hegemónicos, cada año se extraen 35 mil millones de barriles de petróleo, el 40% es para el consumo de Estados Unidos y China.

<sup>3</sup> Más de dos mil millones de toneladas de madera se destinan cada año al comercio para diferentes fines.

<sup>4</sup> Sólo el ganado vacuno expulsa cada año cien millones de toneladas de metano a la atmósfera, cuyo efecto equivale a 2,500 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>. El segundo contaminante son los vehículos automotores. “Si las vacas fueran un país, sería el tercero más contaminante del mundo” <https://www.nytimes.com/2020/05/21/opinion/coronavirus-meat-vegetarianism.html>

<sup>5</sup> Ochenta mil millones de animales son sacrificados cada año en el mundo, la mayoría con crueldad.

por conspiradores silenciosos de la salud. La mayoría de estas acciones humanas se realizan manchadas por la ambición, por el egoísmo y por el deseo de poder.

Esto tiene un costo muy alto, los políticos no alcanzan a ver estos signos tan evidentes. Podemos concluir que sí existe un virus muy peligroso y letal: la especie humana. Urge, por tanto, hacerlo mutar, lograr que sea noble, virtuoso, digno y que contribuya al desarrollo de la consciencia de nuestro planeta; es decir, que mute a un ser espiritual. Cuando esto ocurra, no habrá más calamidad sobre la Tierra. Viviremos en paz, con respeto, con salud, con felicidad y con amor. La Tierra nos protegerá. Hay una íntima relación entre el humano y el planeta. Lo que es bueno para uno, es bueno para el otro. Esto es una Ley. La clave mágica es combatir la ignorancia.

La técnica más eficiente para lograr la “mutación” de este virus planetario es sin duda, una dieta saludable, libre de violencia. Evitar los vicios (nada que contamine nuestra sangre), cambiar nuestra actitud, meditar, practicar la tolerancia, el respeto, la empatía, etc. Este proceso de espiritualización mantendrá la salud planetaria en óptimas condiciones.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Giorgio Agamben, Slavoj Žižek, Jean Luc Nancy, Franco Berardi, et. al. *Pensamiento Contemporáneo en Tiempos de Pandemia, Sopa de Wuhan*, Ed. ASPO, 2020.

2. Christina Soto Van Der Plas. *El Oportunismo del Pensamiento Crítico: Sobre Sopa de Wuhan*, Fondo Editorial Tierra Adentro. 2020

3. Susan Sontag. *La Enfermedad y sus Metáforas. El Sida y sus Metáforas. Traducción de Mario Muchnik. Ed. Digital: Titivillus. 1977.*

<http://ceiphistorica.com/wp-content/uploads/2016/04/Susan-Sontag-La-enfermedad-y-sus-metáforas.-El-sida-y-sus-metáforas.pdf>

4. Jonathan S. Foer. *The End of the Meat is Here. The New York Times, May 21st, 2020*

5. Martín Alonso Zarza / Mercedes Boix Rovira / Arancha García del Soto / Fernando Molina Aparicio. *La pandemia: la realidad, el hipertema y el ‘impasse’* <https://ctxt.es/es/20200401/Firmas/31906/Martin-Alonso-Mercedes-Boix-Arancha-Garcia-Fernando-Molina-coronavirus-pandemia-realidad-hipertema-impasse.htm>, abril de 2020.



# FILO, SOFIA

## MÉXICO EN EL AÑO 2020 Y LA ENTRADA AL 2° GRADO DE LA ERA

Vidal A. Silva López

*de Monterrey, NL; Master en Administración Naval, Ingeniero en Ciencias Navales, HENM; Licenciado en Derecho especialización Fiscal CEDIP, Licenciado en Psicología, UNAM; email: vidal\_silva13@hotmail.com*

***“Despertar a los hombres y mujeres del mundo para que comprendan que la felicidad está en una vida equilibrada, que asienten los pies en la tierra y vuelvan la cabeza al cielo. La formación de una Nueva Cultura de Seres rectos en el pensar y en actuar. Seres que se respeten a sí mismos tanto como a sus semejantes, porque en todos está la más elevada manifestación de la Divinidad”*** MSHM

En México existen símbolos singulares embelleciendo la expresión de nuestra cultura, muestran las identidades versátiles que se entretajan a la vez como una sola. Los mitos narrados se fundamentan en símbolos, imágenes, nombres, creaciones y miles de rasgos peculiares llenos de significado que absorben un poco del alma del país para seguir existiendo. En el escudo de la bandera mexicana se encuentran el nopal, el águila y la serpiente sobre un tunal que brota de una piedra, el símbolo que encontraron los mexicas después de que su dios tribal Huitzilopochtli les ordenó abandonar Aztlán, la piedra de la que brota el nopal es el corazón de Cópil, el hijo de la despechada Malinalxóchitl, hermana de Huitzilopochtli, que intentó traicionar a los mexicas y fue sacrificada. Del corazón de Cópil, que representa los sacrificados enemigos de los mexicas, brota el tunal, árbol emblemático de los mexicas, que evoca al árbol cósmico. El tunal da tunas, o nochtli, cuya pulpa jugosa alimentaba y calmaba la sed de los mexicas chichimecas, y que representan a los corazones humanos ofrendados al águila, animal solar por excelencia, que representa al Sol en su ascenso,



que había que alimentar con sacrificios humanos. El águila, animal depredador, representa a los cazadores y guerreros que someten y dominan a los pueblos agrícolas representados por la serpiente, que muere en boca del águila real, en otras palabras: la dualidad, el ave solar que desciende a los planos más bajos para luego resurgir como el ave fénix a los planos más elevados

El año 2020, es un año que está representado por el número dos y sus múltiplos, al igual que el 2° grado de la Era de Aquarius, estos acontecimientos, nos traerán muchos conflictos como humanidad, nuestras actividades se verán polarizadas, ocasionando problemas, como un indicativo de que las cosas tienen que cambiar

Los mexicanos en la actualidad se sienten seguros como miembros de una familia, donde tienden a ayudarse entre sí. Aún con la supremacía indiscutible del padre y el necesario y absoluto autosacrificio de la madre. Los mexicanos han desarrollado formas exquisitas de relacionarse; cortesía, buena educación, amigabilidad, romanticismo, etc., han ido demasiado lejos en esta forma de ser, a menudo prefirieron perder un argumento a perder un amigo. Sus características: flexible, amoldable, acomodaticio, condescendiente, servicial, conciliador, indulgente, generoso, contemporalizador, tolerante, conformista, resignado, obediente, dócil, complaciente, sumiso, doblegado, avenido, adaptable, corruptible

El mexicano común no está bien alimentado, es algo hipcondríaco, le encanta tomar píldoras, acudir al médico, al herbolario y al merolico; la sexualidad es tan importante para el mexicano porque es una especie de compensación por otras cosas que no tiene; existe el temor a perder su propia estima; el dinero es un símbolo y también compensación de muchas otras cosas, sobre todo porque cree encontrar en él, la solución a sus problemas; no tiene necesidad de segu-

ridad personal en su trabajo ni fuera de él; no tiene necesidad de amor y ternura, tanto así, que la ternura de las madres hacia el infante, generan dependencias patológicas en sus hijos; tiene baja estima; no le importa que haya mejoras en el ambiente físico del trabajo, también puede reconocer las mejoras de ambiente; fanfarronea pero si se le indican las formas de mejorar o de cómo debe hacer las cosas se siente insultado, por su susceptibilidad; tiene la necesidad de pertenencia a un grupo, para ello utiliza a la familia, adquiere una gran necesidad de diversión. En el Amor como el afecto, por el cual busca el ánimo, el bien verdadero imaginado y apetece gozarlo. El Poder como el dominio, imperio, facultad y jurisdicción que tiene para mandar o ejecutar una cosa, su ejercicio exige muchísima más sabiduría, mucho más desarrollo intelectual. Respetar<sup>1</sup> en México significa preponderantemente amar a alguien, sentir afecto por alguien, dar y recibir protección, etc., familia inmediata: Padres, hermanos mayores, hermanas mayores y hermanos menores. Familia colateral: Abuelos, tíos y tías, son poseedores de alto respeto así como a los amigos, a los obreros y sirvientes, son altamente respetados

Los mexicanos encaran pasivamente al estrés. La abnegación en la madre, la obediencia en los hijos, el propio sacrificio en todos, la sumisión, la dependencia, las buenas ma-

1 Proviene del latín *respectus*, que traduce 'atención', 'consideración', y originalmente significaba 'mirar de nuevo', de allí que algo que merezca una segunda mirada sea algo digno de respeto <https://www.significados.com/respeto>

neras, la cortesía, el aguante, la concha, etc. Se indicó que para el mexicano el aceptar y el aguantar el estrés pasivamente, es la manera más virtuosa. En la cultura mexicana el estilo de confrontación de problemas tiende a ser automodificativo o pasivo, es decir cuando se presentan problemas para resolver el mexicano tiende a modificarse a sí mismo para solucionarlos. Los mexicanos tienden a ser más cooperativos. “Se debe luchar cuando los derechos de la familia se ven amenazados”. La sociocultura mexicana parte de que el poder está en manos del hombre y todo el amor en manos de la mujer.

En México ser simpático es sinónimo de ser bueno. Un individuo es simpático si es cortés, alegre, gracioso, atento, jovial, encantador, comunicativo, cariñoso. El valor y la potencia que los mexicanos se dan a sí mismos parecen estar entrañablemente ligados a personas y símbolos que, en su afecto o en su fe, son milagrosamente buenos y poderosos. El mexicano individualmente, es poco e insignificante por humildad, se ha impuesto a esta escasez y reducción a fin de destacar mejor la grandeza e inmensidad de los símbolos en los que cree. Dios, la virgen, los santos, las iglesias, la pirámide, y en personas e instituciones que los son todo para él: la madre, el padre, el hermano mayor, el amigo y la familia. Los mexicanos en lo cultural seguimos siendo un



pueblo ceremonial con todas las virtudes de la exaltación de la amistad y las relaciones humanas, del amor, del romanticismo, de la veneración de los padres, los adultos, los viejos, en las divinidades, autoridades. Casi todos los mexicanos deseamos que siga existiendo la libertad de creencias y libertad de pensamiento, pero, eso sí y definitivamente, una mejor distribución de los recursos y las oportunidades entre otras. La meta es alcanzable, pero no lo será en tanto se mantenga la certeza subjetiva de minusvalía e impotencia (del yo) aunada a las ganancias en placer e irresponsabilidad personal, en la gran mayoría de los mexicanos

“El MSHM siempre dio el ejemplo de la célula familiar, pues donde quiera se presentaba con su esposa e hijo, marcando así la tónica de trabajo para sus Discípulos”<sup>2</sup>.

“México será verdaderamente un ejemplo de sublimación entre sus hijos para el mundo; entonces los hospitales brillarán por su ausencia, los hogares vivirán en armonía y las mentes evolucionarán plenamente, porque el hombre que va apartando los vicios y adquiriendo conocimientos superiores, va desarrollando su sabiduría espiritual y desarrollando la belleza Divina. Acuarios trae la armonía, la fraternidad universal, no viene por ninguna religión sino por todas, no choca con ningún movimiento ni secta”<sup>3</sup>

“Amaos los unos a los otros”

Bibliografía

Psicología del mexicano, recuperado en el link  
[http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/derecho\\_y\\_ciencias\\_sociales/Psicologia\\_del\\_mexicano.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/derecho_y_ciencias_sociales/Psicologia_del_mexicano.pdf)

Enseñanza viviente, recuperado en el link:  
<https://docplayer.es/17309466-Enseñanza-viviente-s-h-m-dr-jose-manuel-estrada-v.html>

<sup>2</sup> <https://es.scribd.com/doc/46045327/ENSEÑANZA-VIVIENTE>

<sup>3</sup> <https://docplayer.es/17309466-Enseñanza-viviente-s-h-m-dr-jose-manuel-estrada-v.html>



# YOGA



## QUÉ ES COSMOYOGA

Sotero Herrera\*

*Residente de Durango, Méx. Licenciado en C. de la comunicación.*

*Maestría en Análisis Periodístico.*

*Periodista en Radio y TV. Email: durangotv@hotmail.com*

La Cosmobiología es el estudio del ser humano y cómo es influenciado en su vida y entorno por los astros, el Yoga es una herramienta de vida para lograr la MUKTA o liberación, el SHAMADI o Identificación, el YUG. La Cosmobiología o Astrología Científica, según el término acuñado por el Dr. Serge Raynaud de la Ferriere, nos muestra a través de la carta natal nuestras tendencias positivas y negativas que nos manejan a lo largo de la vida, en pocas palabras pues el Yoga es la HERRAMIENTA para LIBERARNOS de las INFLUENCIAS KARMICAS.

Esta propuesta de *Cosmoyoga*, está basada en algunos principios marcados por el Dr. Serge Raynaud de la Ferriere en sus libros, principalmente en el Yug, Yoga, Yoghismo, donde establece lo siguiente: “El hombre está predispuesto desde su nacimiento (por no decir con anterioridad, porque habría que evocar el problema kármico) y a través de toda su vida, a existir limitado por las influencias estelares, y es de esta limitación de la cual es indispensable escapar, liberarse del zodiaco, situarse fuera de la zona de influencia. En primer lugar es necesario escapar al zodiaco mental, es decir, a los prejuicios, a las concepciones establecidas por el atavismo, los intereses creados, los dogmas fanáticos; esta liberación psicológica coloca al ser humano cara a cara con el cosmos y con sus fuerzas que se manifiestan por medio de los planetas cuyas influencias ahora ya son perfectamente conocidas de nosotros mediante el mecanismo zodiacal. Las relaciones de los planetas con el ser humano tienen su efecto, sobre todo, a través

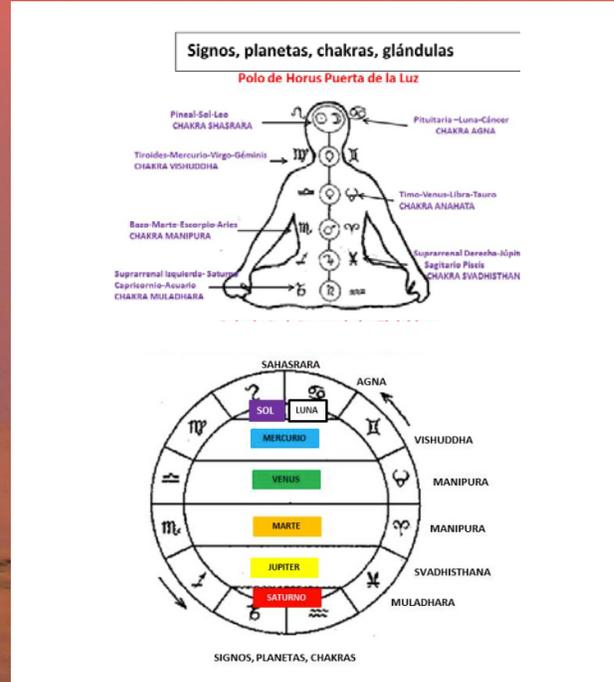
*de los chakras; por medio de estas 'puertas' penetran las influencias astrales, pues cada glándula está en contacto con un planeta, con un sentido, con un color" (Yug, Yoga Yoghismo; Ed. Diana. 1ª. Ed. 7ª. imp.).*

Aquí pues están establecidas las bases teóricas de esta propuesta, aunque también hay que dejar en claro otros aspectos de porque es importantísimo entender, que el binomio *cosmobiología – yoga* deben ir de la mano y si en verdad queremos ser mejores personas o verdaderos iniciados necesitamos utilizar estas dos disciplinas en forma conjunta, es decir necesitamos horóscopo en mano y tapete en el piso, para ciertamente hacer un trabajo real de mejoramiento de nuestro karma, es decir de nuestra vida, ¿el Yoga funciona?, claro que funciona, ¿la Cosmobiología funciona?, claro también funciona, pero no en forma separada, necesitamos practicarlas coordinadamente, de otra forma también sirven pero no con la misma efectividad.

Como vemos es más que importante ligar Cosmobiología y Yoga para lograr un resultado real y positivo de estas ciencias sagradas. De igual forma se necesita para practicar con efectividad esta propuesta, conocer y tener a la mano nuestra carta natal, y nuestra carta de tránsitos planetarios, para saber qué

área de nuestra personalidad se encuentra en fases críticas y así determinar que chakras necesitamos trabajar para mejorar nuestras potencialidades y de esta manera ir mejorando en la vida cotidiana nuestra salud, física, emocional mental e ir consiguiendo nuestras metas en la vida.

A continuación veremos unas figuras y esquemas que nos aclaran gráficamente la relación entre, signos zodiacales, planetas y chakras.



Con estos diagramas nos damos una idea de la gran importancia en las correspondencias de la Cosmobiología y el Yoga, como dice el Dr. Serge Raynaud de la Ferrière, si queremos realmente hacer un trabajo de liberación mukti, un verdadero yug, y lograr el samdhi, necesitamos informarnos bien y practicar el yoga y la cosmobiología conjuntamente, desde luego aunado a la disciplina de la alimentación vegetariana libre de carnes de todo tipo y también eliminar de nuestra dieta el alcohol, las drogas, el café, el cigarro, el azúcar, las harinas refinadas, la sal refinada.

Vamos a presentarles a continuación la relación de posturas de yoga o asanas con los planetas, de acuerdo a la información del Dr. Serge R. de la Ferrière, cabe decir que las asanas, iluminan nuestros chakras, los regulan, ya sea que éstos se encuentren debilitados o desequilibrados, así pues practicar estas asanas, nos ayuda a "sintonizarnos" con la parte positiva de cada planeta, eliminando lo negativo y fortaleciendo lo bueno.



ASANAS MULADHARA Y SATURNO Ekagrata Suprarrenal izquierda y glándulas sexuales Saturno: Seguridad, Bondad,-



Matsyendrasana



Ardha Janyasana



Janyasana



Suptavajrasana



Kurmasana

ASANAS SVADHISTHANA Y JUPITER Ekagrata: Suprarrenal derecha y glándulas sexuales Júpiter: Bondad, Generosi-



Vajroliasana



Parivrtta Trikonasana



Uttita Trikonasana



Danurasana



Salabhasana

ASANAS PARA TRABAJAR EL CHAKRA MANIPURA Y MARTE Ekagrata: Bazo Marte: Acción, Valentía, Iniciativa Bon-



Pachimottasana



Padahastasana 2



Padahastasana



Kapotrasana



Ardha Janusirasana

ASANAS PARA TRABAJAR EL CHAKRA ANAHATA Y EL PLANETA VENUS Ekagrata: Timo Venus: Belleza, Abundancia, Alegría



Uttanapadasana



Ustrasana



Bhujangasana



Suptaparyankasana



Suptaparyankasana 2

ASANAS PARA TRABAJAR EL CHAKRA VISHUDDHA Y MERCURIO Ekagrata: Tiroides Mercurio : Inteligencia, comunicación



Halasana



Suptakonasana



Karnapidasana



Sarvangasana



Viparita karani

ASANAS PARA TRABAJAR EL CHAKRA AGNA Y EL PLANETA LUNA Ekagrata : Pituitaria Luna: Creatividad, Intuición



Padmasana



Ekapadvrksana



Ekapadvrksana 2



Virabhadrasana



Muktasana

ASANAS PARA EL CHAKRA SAHASRARA Y EL PLANETA SOL Ekagrata: Pineal Planeta Sol : Liderazgo, Realización



Padmasana



Vrksana



Ekapadvrksana



Ekapadvrksana 2



Virabhadrasana

## LA MEDITACIÓN Y EL ESTRÉS

Constancio Gribaudo\*

*Originario de Argentina, Gurú de la Red Cultural  
para la Fraternidad Humana.*

*Email: [guruconstancio@gmail.com](mailto:guruconstancio@gmail.com)*

La meditación es una herramienta poderosa para vivir feliz, sin embargo es difícil para mucha gente parar y darse tiempo para sí mismo, sobre todo en silencio, esto es debido en gran parte al estrés de la vida actual.

Nuestro cuerpo es una máquina viva casi perfecta. Por separado, cada pieza parece el componente de un aparato mecánico: bomba, filtros, depuradora, sistemas de control. Unidas, esas partes engarzan un ser vivo consciente, con la capacidad de comprenderse a sí mismo y a su entorno. Este ser es capaz, por medio de la observación de sí mismo, de desarrollar un estado de presente, de paz y tranquilidad, o por el contrario ceder a la presión social y vivir en un mar de estrés, de manera que es posible entonces experimentar un mar interior de calma o de tensión.

Este ser humano que surge de la unidad, ha sobrevivido a múltiples peligros, desde el comienzo de su proceso evolutivo hasta el instante más reciente, y ha tenido que enfrentarse a retos que han puesto en riesgo su supervivencia. Siempre ha contado con un aliado interno: el estrés, el cual en tiempos remotos nos ayudó a enfrentar un medio hostil que requería de una respuesta rápida y eficaz. Este mecanismo se volvió automático para ser más eficiente aún, y esa respuesta inconsciente, muy rápida e instintiva, desarrollada para facilitar la supervivencia, es hoy parte del problema, pues el medio que le dio origen ya no existe y nosotros solo estamos adaptados genéticamente a ese medio específico que ha desaparecido y que jamás retornará. Es necesario cambiar esa tendencia, y es ahí donde podemos aprovechar la meditación.

La respuesta correcta en nuestro medio original frente a un elevado estrés era: lucha o huye, y en ambos casos las sustancias que se vertían a la sangre para prepararnos ante un esfuerzo intenso y explosivo, eran consumidas. Hoy hay que aguantar crisis, situaciones tensas ante personas que se hallan en una posición de autoridad o que pueden abusar o lastimar, sin embargo, aguantar con tensión contractura nuestro cuerpo y nos intoxica, en cambio, resistir en calma es lo correcto, pero todo nuestro acervo genético tiende a rebelarse y reaccionar de manera inmediata y tensa. Solo una adaptación cultural como la relajación y la meditación, pueden permitir adoptar fórmulas adecuadas de



comportamiento que impidan que la tensión nos envenene.

La fuente primordial del estrés es hoy de origen social, es permanente y de una intensidad en ocasiones intolerable, alimentada por las redes sociales. El cuerpo resiste con dificultad esta presión y llegado a cierto punto, se desencadenan patologías cuyo origen es el estrés. Combatir el estrés es, como ninguna otra cosa, cuidar la salud y permitir que suceda un nuevo proceso evolutivo basado en el desarrollo de la conciencia de presente.

No existe una herramienta tan valiosa para movilizar los recursos vitales en nuestro cuerpo como el estrés, pero no existe un peligro mayor para nuestra vida que ser consumidos por la energía que el estrés es capaz de desplegar. Enemigo o aliado ese es el puesto del estrés en nuestras vidas y todo depende de técnicas de control de la mente y de las emociones.

Existe un estrés positivo: el eustrés, capaz de llenar nuestra vida de energía y vigor, de permitirnos experimentar la existencia como el mejor de los regalos, propiciando la activación de todos nuestros sistemas internos, de manera que sus procesos se lleven a cabo de la forma más armoniosa posible, dando por resultado una vida saludable y sublime.

Existe un estrés negativo: el distrés, capaz de convertir nuestra vida en la antesala del infierno. Cualquier cosa arruina nuestros mejores momentos si hay distrés, y también puede perjudicar nuestros órganos internos y nuestra existencia entera, quebrantar nuestro cuerpo, generar cáncer y atormentar nuestra alma.

Existen factores culturales, sociales y de aprendizaje que predisponen a experimentar en cada ser humano un tipo de estrés u otro, en relación con cada agente causal. Si tendemos a experimentar el estrés negativo, entonces el cuerpo, las emociones y la mente se acercan al agotamiento y cualquier tarea se transforma en un esfuerzo penoso. Es precisamente en este punto, cuando cualquier estímulo externo puede convertirse en un agente estresor; el timbre del teléfono, una llamada a la puerta, que alguien levante la voz... cualquier cosa puede desencadenar alarma y una reacción excesiva. Cuando esta experiencia se vuelve habitual, no resulta extraño levantarse agotado por las mañanas y permanecer todo el día en ese estado, hasta la noche que de nuevo debería dar lugar a un sueño en absoluto reparador. Pero si nos acostamos mal, es posible que no se pueda descansar, por lo que antes de dormir lo recomendable es unos minutos de relajación y meditación. Para ello, diferentes técnicas son fundamentales para lograr controlar nuestra vida de manera real.

Lo primero, es que se puede afirmar que con la meditación cualquier ser humano es susceptible de lograr resultados, dependiendo de su propio esfuerzo, real y efectivo. Hay técnicas "previas" que podemos utilizar toda la vida y que sirven de preparación fundamental para el éxito seguro, en el camino a la plenitud que nos merecemos todos

los seres humanos y que a veces se conoce como iluminación, enfocado hacia el "verdadero estado de Meditación". Lo fundamental para ir alguna vez a un "espacio real" de existencia, es prepararnos trabajando sobre nuestros vicios, taras y virtudes. Conocer lo positivo y negativo de la persona que somos, nos da la oportunidad de romper, cambiar, reformar, lo que veamos necesario y por propia elección.

Nos hallamos en el mundo y frente al mundo, y a veces ese mundo nos hiere, pero las cicatrices nos pueden fortalecer o debilitar. Aprendemos a adaptarnos o nos acomodamos a la inadaptación sin esfuerzo. El mundo interno y externo interactúan, y si como resultado de ello me siento mejor, puedo realizar un movimiento físico o mental más adecuado, entonces mi adaptación progresa, en caso contrario se produce una inestabilidad que a su vez facilita incluso más inestabilidad.

Se considera que existe estrés cuando un estímulo somete al cuerpo a una carga que actúa en detrimento del funcionamiento armónico del mismo, este estímulo puede ser de carácter físico, químico o de orden social o intelectual, lo que importa es la respuesta. Aquello nos hace considerar la necesidad de preparar al cuerpo, a las emociones y a la mente, ante los retos que se enfrentan, por eso es importante dotarnos de un ramillete de nuevas y adecuadas respuestas evolutivamente estables. Hoy en día, un nuevo aprendizaje se hace indispensable en general, y de forma particular en empresas, colegios y universidades. Este aprendizaje debe empezar en la familia.

Cuando se mantienen elevados niveles de estrés, durante un período grande de tiempo, comienzan a aparecer comportamientos inadecuados provocando incluso que la realidad se interprete en forma equívoca, uno de ellos es la ansiedad, un estado que sin ser patológico al principio, acaba siéndolo, debido a la suma de tensiones y sobrecargas.

En el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico y el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtener sensaciones placenteras con ello. El eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es delicioso.

Medita y puedes vivir en armonía con el Cosmos.

## AISLAMIENTO SOCIAL Y REALIZACION INTERIOR

Manuel Andrés Escalante\*

*Residente en Caracas, Venezuela. Lic en Administración (The American University, Washington DC); Postgrado en Finanzas, Universidad Sta Maria, Caracas. Articulista en diferentes medios informativos.*

La pérdida relativa de libertad por consecuencia del aislamiento preventivo ante el Coronavirus, sobra decirlo, envuelve circunstancias que no por necesarias dejan de afectar nuestro ánimo, como sin duda también nuestra economía y por tanto, nuestra calidad de vida presente y futura inmediata.

Más de 300 años antes de Cristo, Aristóteles definió al hombre como un ser social, al punto de afirmar que “se es” en tanto se “co-es”, lo que subraya la indefectible necesidad de otros para el simple, o no tan simple, hecho de sobrevivir. Hoy, y desde milenios atrás, el ser humano vive y sobrevive tanto con base en la cultura y la sociedad como lo hace, quizá en decreciente medida, con base en su naturaleza.

La comunicación, entendida dentro de esta visión en toda su amplitud, es una necesidad primordial que se nutre tanto de su modo verbal -oral y escrito- como del contacto ocular, el intercambio gestual, el toque, el apretón de manos, el abrazo, la caricia, el beso. De allí que la supresión o aun la disminución de la proximidad social genere estados alterados que, eventualmente, influyen negativamente en el carácter, pudiendo asimismo conllevar a la depresión, la ansiedad, la irritabilidad, e impactar inclusive la salud física por vía de somatización.

Sin embargo, es pertinente considerar que el aislamiento impuesto es, en la práctica, bastante relativo, quienes cohabitan en pareja y/o con sus familiares, así como quienes comparten su vivienda con compañeros o amigos, cuentan con un espacio íntimo de interacción comunicacional que compensa en parte la reducción del contacto asociado a los ámbitos laboral, estudiantil, deportivo, de afiliación o de recreación, por citar los más relevantes. Podemos, además, salir a hacer las compras de alimentos y medicinas, pasear las mascotas, y con ciertas restricciones también a tomar Sol, caminar o ejercitarnos, siempre que cumpla-

mos con medidas básicas como el uso de tapabocas, distancia interpersonal superior a un metro, lavado frecuente de manos, y otras prácticas preventivas ampliamente difundidas.

Gracias a un estado de avance tecnológico sin precedentes, disponemos también de toda una gama de herramientas para la comunicación a distancia que incluyen la televisión global a través de suscripción privada o nacional en transmisión abierta, conexiones gratuitas para llamadas de audio y video a cualquier lugar del mundo, incluso en modo de conferencia para incluir simultáneamente a varios participantes, las redes sociales y todo el casi ilimitado alcance para intercambio informativo de internet, así como la telefonía convencional, la radio, etc.

Con tales atenuantes a esta cuarentena que por su duración -mas no por su poca severidad- excede el lapso que su raíz etimológica sugiere, ¿por qué nos pesa tanto entonces? ¿Qué es lo que realmente va haciendo mella en nuestro ánimo, más allá de la sensación generalmente fundada de pérdida de productividad, la amenaza real de la pandemia, o el simple cambio de rutinas? Acaso la respuesta resida en el segundo “apellido” de este aislamiento social: “impuesto.”

El espíritu parece nutrirse, tanto o más que de las cosas en sí mismas, del hecho de asumirlas en función de la voluntad a partir de un deseo y/o necesidad sentida en un ámbito de libertad. Así, incluso lo que normalmente más nos agrada, tendemos a rechazarlo si se nos impone contraviniendo tan esencial condición.

Llegado este punto, viene a mi mente una maravillosa conferencia dictada en los años 70's por el Maestro, entonces Gurú o 4to grado de iniciación y hoy Sat Arhat o 6to grado, Domingo Días Porta, titulada “Humanautas al Espacio Interior,” cuyo mensaje fundamental cobra fuerza en las circunstancias actuales. Tenemos el poder de darle vuelta a este proceso y apropiarnos del citado aislamiento para que ya no sea una imposición, sino una decisión y mejor, una oportunidad de crecimiento y realización interior.

Estar solo es un hecho real, práctico. La soledad, en cambio, es una sensación. Si contactamos con nosotros mismos, con lo que nos es sustancial, escucharemos nuestra propia voz y relanzaremos nuestro estado de consciencia, descubriendo que nunca se está aislado si se habita un continuum, formando parte de un todo, como la gota de agua que se descubre mar y el aliento que se funde con el viento.

Son conocidas las disciplinas que, desde los albores de la civilización, han servido para canalizar y potenciar ese encuentro con el propio ser, el ideal de unión en armonía de los planos físico, emocional y mental del hombre consigo mismo, del hombre con sus semejantes, y del hombre con la naturaleza, con el universo. Justamente, se trata de ese “yug” que tomamos del sánscrito para hablar de “unión,” y que sirve de raíz y leitmotiv de la milenaria práctica del yoga, a la que podemos introducirnos bajo la guía experta que calificados instructores ofrecen de manera gratuita en línea en estos tiempos. La gimnasia psicofísica, la relajación consciente, las posturas o asanas, las



técnicas de respiración o pranayama y la meditación dirigida, por ejemplo, con vehículos para la canalización de nuestra energía en pos de tan vitales objetivos.

Gandhi decía que había sido un chico muy tímido, lo que le privaba de una deseable socialización. Sin embargo, con el tiempo descubriría que esa timidez que le hizo callado, de algún modo le generó un vínculo cercano con la verdad, pues las palabras de alguna manera propenden a “traducir” o expresar las cosas con base en códigos compartidos, y ello irremediablemente resulta en un grado de distorsión de la realidad. El silencio, entonces, pasó de ser el producto de una limitación, la timidez, a ser el cofre donde se le revelarían preciados tesoros,

La clave, de nuevo, yace en como asumimos lo que ocurre fuera de nuestro control, en función de lo que sí podemos controlar: la actitud, el conocimiento y la constancia en función de avizorar y aprovechar oportunidades donde muchos ven amenazas y caminos hacia objetivos donde otros sólo ven “rutas de escape” o “salidas de emergencia.”

No nos aislamos, nos conectamos en un sentido de mayor trascendencia. No nos callan, abrazamos el silencio para escuchar nuestra voz interior. Convertimos el momento en momentum, y nos lanzamos a un vuelo hacia dentro que, por paradójico que parezca, nos lleva al reencuentro con el todo,

Pasarán estos días de pandemia y contaremos con palabras más sabias lo aprendido. Volveremos a darnos la mano, a abrazarnos, y habrá besos sin mordaza. ¡Habremos vencido!



## Condor Peregrino

Miriam Ruiz\*

*Residente en Querétaro, México.*

*Lic en Educación Especial. Maestro en Administración Pública.*

*Amplia experiencia en Educación: niños, jóvenes  
y el yoga. Email: miriamruizh@hotmail.com*

Pasado, presente y futuro,  
se detienen en la eternidad.

Ola silenciosa,  
gota de luna,  
ojos compasivos,  
cóndor peregrino,  
espíritu de bondad,  
bendita locura,  
misterio profundo.

Instante de vacío eterno,  
el fuego no te quema,  
el agua no te ahoga,  
el viento no te mueve,  
tus ojos, universo infinito,  
milagro inexplicable.

Vuelves a la vida,  
y alimentas a la madre tierra,  
luz de sol,  
corazón guerrero,  
mensajero de paz,  
luchas con fe sincera,  
te fundes en los misteriosos  
caminos de Dios.



# RELATO UN VIAJE INTERIOR

**Cécile Riblta M\***

*Autora de Castellón, España.*

*Formada en Terapia Gestal.*

*Profesional del área de la salud.*

*email: cecileribalta@hotmail.com*

Hace poco regresé de Australia luego de doce meses de estancia. Nunca creí que podría hacer realidad la experiencia de un viaje como éste. La verdad no recuerdo muy bien cuándo comenzó mi pasión por viajar. Lo que sí recuerdo es que, desde muy pequeña, viajar fue parte de mi vida. Mi madre es francesa y viajábamos a menudo a visitar a nuestra familia en Francia. También mi padre y sus amigos me contagiaron esta pasión. Así que podría decir que viajar forma parte de mi vida. Recuerdo que de niña, miraba y le daba vueltas al globo terráqueo de mi tía. Miraba las islas en el Océano y soñaba cómo serían esos lugares.

Uno de los viajes que marcaron mi vida, fue Marruecos. Me fui con mi padre y sus amigos con su todoterreno. Solo tenía once años. Acampábamos cerca de las dunas, me encantaba tirarme rodando por ellas, y me sorprendí al ver una niña aparecer de la nada entre las dunas para vendernos algunos artículos. Siempre recordaré ese peculiar momento. Y cómo de la nada entramos en un oasis, lleno de palmeras, agua, animales y personas viviendo allí. Eso me sorprendió, me llenó de preguntas y entusiasmo. Pero también hubo episodios adversos en ese viaje. Las personas no siempre son iguales en todos los lugares, y en especial los países árabes tienen fama de eso. Unos jóvenes me querían llevar, ofrecían a mi padre camellos y dinero por mí. Me asusté mucho, porque también mi padre tuvo que ponerse violento para defender mi integridad frente a ellos, y eso fue algo que me asustó. Pero también fue una experiencia que ahora puedo contar, sólo se quedó como una anécdota.

Esos y otros tantos viajes formaron parte de mi infancia. Pero realmente los que marcaron un cambio profundo en mi forma de enfrentar la vida, son los realizados desde hace unos nueve años...

### TENERIFE

Tras un tiempo en mi nuevo apartamento de soltera, decidí que quería viajar por algún lugar cercano de España, escogí Tenerife. Me busqué un hotel por Booking y... ¡a la aventura!

Viajar sola me produjo mucha aprehensión que Julius, mi amigo y maestro de meditación, me ayudó a superar enseñándome a tener confianza en que el universo, la vida o como queramos llamarlo, me iba a dar lo que necesitara siempre. Fue un viaje realmente lleno de magia. Este viaje me hizo entender que hay fuerzas superiores que nos cuidan y nos protegen. Logré la confianza para seguir viajando sola por el mundo.

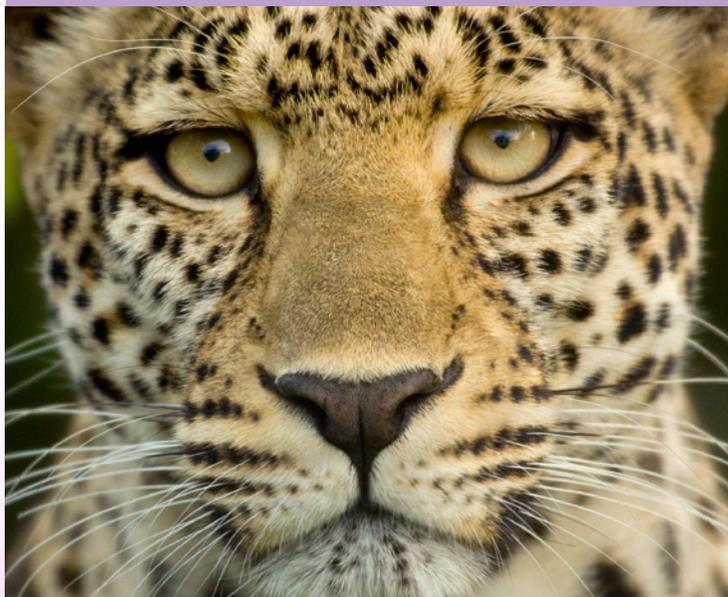
### TANZANIA

En el año 2012, deseaba fervientemente hacer un voluntariado en África, por razones familiares no fui. Es que la vida en su maravilloso devenir tenía para mí otras experiencias.

Continuaba mis meditaciones con Julius y en ellas aparecía Tanzania. Yo le contaba mis sueños causándole sorpresa e ilusión. Él me hablaba del poder de la mente, de los sueños y la meditación en nuestras vidas.

La meditación pasó a ser una rutina en mi vida que tiempo después fue un hábito de vida. En algunas ocasiones al meditar sentía que me hacía más consciente de mis reacciones, de mis sentimientos, de mis comportamientos. Entendí mis más profundas motivaciones, lo que me llevó a convertirme en una mejor persona.

Transcurrió el tiempo, hasta que un día, Julius me comentó que quería ir de nuevo a ver a su familia a Tanzania y que quería retomar un proyecto de ayuda a niños abandonados, niños que vivían en las calles de



Tanzania. Me invitó a que fuera con él, invitación que llena de ilusión acepté de inmediato. Aquel viaje se convirtió en una maravillosa experiencia.

### GUATEMALA

Me declaro una mujer inquieta tanto a nivel de pensamiento como de acción. Toda esa inquietud a veces ha sido una molestia cuando la vida pedía paciencia para que llegara lo que deseaba o quería. Así que voy aprendiendo a vivir el momento confiando en que todo aparece en su momento. Porque si tiene que ser, llega. A veces no en el momento que uno quiere o habrá cosas que no se materializarán nunca. Pero las que tienen que ser, es. Así me pasó con mi sueño de hacer un voluntariado, no fue en África como en un principio había querido, sino en Guatemala.

Al llegar de Tanzania, empecé una nueva relación con alguien con quien realmente aprendí mucho. Mis sensaciones y sentimientos en la relación me hacían entrar en muchas "tormentas emocionales", aunque meditaba e intentaba hacer todo lo posible para evitarlas y estar tranquila, continuaba no comprendiendo qué me pasaba.

Así que inicié un proceso de psicoterapia y de allí una formación en Terapia Gestalt. Cuando llegué a ese lugar, recordaré toda mi vida la sensación que tuve al subir por las escaleras del Instituto de Castellón de Terapia Gestalt. Mi sensación fue... "Por fin en casa". Todavía no sabía por qué había sentido esa sensación, pero ahora la comprendo muy bien.

Durante el proceso de formación, un chico de mi grupo comentó que había estado haciendo un voluntariado en Guatemala. Por supuesto, esto me llamó la atención y le pregunté donde y cómo podía hacer para ir allí.

Comencé con el proceso de lanzarme y hacer realidad mi sueño de ir a un voluntariado. Las oportunidades me iban llegando y hacía que mis deseos se hicieran realidad. Los miedos y las dudas me invadían. Fue un difícil proceso que logré superar gracias a mi nueva formación profesional.

Gracias a mis vacaciones en el hospital, pude disfrutar de esa oportunidad que siempre soñé.

### ESPIRITU VIAJERO

Mi espíritu viajero me ha llevado a conocer países como Cuba, Brasil, Argentina, Uruguay y Australia donde tuve la experiencia (como ya lo he referido) de vivir durante 12 meses. Pudiendo visitar las Islas Fiji y Nueva Zelanda.

Para mí, todos estos viajes han sido experiencias que me han servido para conocer y aceptar múltiples facetas humanas, relacionándome con personas que están en diferentes caminos espirituales y de crecimiento personal que me han ayudado con sus experiencias y formas de vivir.

Viajando, he aprendido a confiar en las personas y ver más allá de las apariencias. He experimentado que la vida, el universo o como queramos llamarlo, me da aquello que necesito siempre. El Universo crea y conspira conmigo.

¡Es pura magia!