

# Coplanet

Revista para Desarrollo Humano

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

Red Cultural **GFU**  
Para la fraternidad humana

No. 10 SEGUNDA ÉPOCA

0º del Cangrejo del año LXXV de la N.E. (22 de junio de 2022)



**SOLSTICIO  
VERANO BOREAL / INVIERNO AUSTRAL  
KHUMBA MELA 2022**

# Índice



4

## EL PASO DE OMNÍVORO A VEGETARIANO

Zaida. E. Urbina E.\*

10

## EL SIGNO ZODIACAL CÁNCER

Elizabeth Linden\*

16

## LOS ALIMENTOS FERMENTADOS Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Zulay Toro Vivas\*

20

## CLAVES PARA ENTENDER EL UNIVERSO: EL KYBALION Y LOS 7 PRINCIPIOS HERMÉTICOS

Manuel Andrés Escalante\*

23

## LA MÚSICA DE LAS ESFERAS

Karma Tsültrim Dorje Rafael Giordanelli\*

26

## ¿QUÉ SERÍA DE LA VIDA, SI NO TUVIÉSEMOS EL VALOR DE INTENTAR ALGO NUEVO?

Edith Suyai Moncada\*

28

## EL RÍO CRECIÓ DE PRONTO

Prudencio Chacón\*

30

## CUANDO ENCONTRÉ A DIOS

Miriam Adriana Ruiz Herrera\*

## COPLANET

No. 10 SEGUNDA ÉPOCA

0º del Cangrejo del año LXXV de la N.E. (22 de junio de 2022)

SOLSTICIO VERANO Boreal / INVIERNO Austral

Revista electrónica gratuita de difusión cultural y científica del HCOMUN de la Red Cultural para la Fraternidad Humana RedGFU

KHUMBA MELA 2022

H. Consejo Mundial (HCOMUN)  
Departamento Editorial Coplanet  
Presidencia:

Andrea Cossani (Sudamérica Austral)  
Andrea Cortez (Sudamérica Ecuatorial)  
Carolina Jiménez (Centroamérica)  
José Alfredo Cornejo (Norteamérica Norte)  
Edgardo Córdova L. (Norteamérica Centro)  
Miguel Ángel Mora (Norteamérica Sur)  
Roger Fontaine (Europa)

Revisión y edición: Jesús Hernández C. (España) y Edgardo Córdova L. (México)

Diseño y Formación: Angelina Jiménez (México)

Derechos Reservados

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

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, así como si desea hacerse colaborador como articulista pueden dirigirla a [editorialredgfu@gmail.com](mailto:editorialredgfu@gmail.com)

Departamento Editorial COPLANET

# EDITORIAL

Estamos viviendo momentos estelares, el Khumba Mela o fiesta del Aquarius se celebra este año, con mayores oportunidades de vivirlo a plenitud. Durante la era de los peces se realizaba en el legendario monte Kailas, en los Himalayas. Allá acudían los Iniciados con periodicidad rigurosa en un encuentro cordial para celebrar este ciclo. Con el advenimiento de la Era del Aquarius, el campo magnético se traslada a las Américas. Originalmente en el Macchu Pichu, el sagrado santuario del Perú andino. Ahí desde el año 1950 se celebra cada 12 años. El sexto Khumba Mela se realiza este año, siempre en el mes de junio con la energía del solsticio de verano, cuando el Sol entra al signo de Cáncer.

La Ceremonia del Fuego nuevo en cambio se celebra cada año. Pero cada 12 años es la gran fiesta de la que hablamos. Los antiguos incas le llamaban "Amarre del Sol" puesto que este punto culminante es el de mayor declinación al norte, a partir de ese momento, el 22 de junio, empieza su "retorno" hacia al sur. Los Incas simbólicamente lo amarraban para que el Sol no se fuese. En efecto, los incas, como iniciados solares, hacían que el Sol permaneciera, porque simboliza la Luz que ilumina la consciencia, y el Ser.

Tendremos ahora la oportunidad única de asistir a cualquiera de nuestros 11 Ashrams internos a celebrar este místico acontecimiento. Parece que de los Andes se traslada a los centros magnéticos más destacados que hemos ido cultivando a lo largo de estos 72 años. Así, podremos acudir al Ashram más próximo. En todos ellos habrá un Iniciado del cuarto o quinto grado encabezando la esperada ceremonia solar que para la mayoría de la humanidad sigue siendo un misterio y una especulación.

Los 11 Ashrams, donde operan las Cámaras Secretas de la SOA, en donde se llevará a cabo esta celebración que se realiza cada 12 años son los siguientes:

En Norteamérica: Ashram de Coatepec, Ver; Ashram de las Californias, en Ensenada, BC; Ashram de Raíces, N.L. en las cercanías de Monterrey; Ashram de Guadalajara, Jal; Ashram de Cuautla, Mor.

En Sudamérica: Ashram de Piedras del Sol en la Argentina, en las cercanías de Córdoba; Ashram de El Paraíso, en Colombia, muy cerca de Palmira; Ashram de Tena, en Colombia, en las cercanías de Bogotá.

En Europa: Ashram de San Martín de Valdeiglesias, España, muy cerca de Madrid; Ashram de Jardín de Alhama, España, cerca de Murcia; Ashram de Tarzo, Italia, cerca de Venezia.

Asimismo, existe la posibilidad y recomendación de realizar la mística festividad en nuestras más de cien casas sedes que tenemos en más de 15 países.

La gran cantidad de dignatarios que existen en nuestra Institución permite este lujo. Así, quienes no puedan acudir al Perú, hay un Ashram cerca o una casa sede y ahí podrán participar. No tendremos que esperar 12 años para sumarnos a este emblemático ritual.

¿En qué consiste? Sólo diremos que es una Ceremonia muy especial y dada las nuevas disposiciones, será posible que todos podamos acudir. Por ello no conviene entrar en detalles, seremos testigos de este acontecimiento. Nuestra recomendación es no perder esta gran oportunidad...



# SALUD



## EL PASO DE OMNÍVORO A VEGETARIANO

Un camino de transformación  
(Primera parte)

Zaida. E. Urbina E.\*

En esta oportunidad, después de haber tocado temas importantes como el oponente y el Sabbath, estaré mencionando aspectos importantes dentro de la elección en "El paso de omnívoro a vegetariano". En el cual podemos verlo como "un camino hacia la transformación" donde inicialmente será importante conocer algunos aspectos conceptuales para comprender un poco más allá de sus inicios y de cómo personajes importantes han dado este salto. En mi caso particular como profesional de la salud, Naturópata con un diplomado en fisiología del ejercicio quise hacer hincapié en este tema acerca de cómo el sistema digestivo es capaz de procesar proteínas, aminoácidos, vitaminas entre otros componentes aportados por los alimentos y como influyó conocer al respecto en mi vida como deportista aeróbica y bailarina para dar mis inicios en el camino del yoga, y en ese ínterin como di el paso de omnívora a ovolácteo vegetariana, y porqué consideré necesario hacerlo en el 2010. Iré combinando en el tema esa experiencia mientras que se desarrolla el capítulo con aspectos de nutrición, dieta y como algunos de las celebridades y maestros también forman parte de este camino saludable.

Existe una diversidad de información hoy día





acerca de nutrición y dietas de todo tipo para conseguir el balance energético corporal, mental, emocional, los cuales nos nutren de información importantísima al respecto. De allí es como entre tanta información decidí formarme iniciando en el centro médico Docente la Trinidad con talleres: Nutrición y deporte (1998), "sobrepeso y obesidad, un problema de solución (2005), Alimentación y nutrición" con la fundación de islas Canarias (2005), "Diplomado en Fisiología del ejercicio" (2009) y el curso de "Naturismo Tropical" en la escuela de Keshava Bhat (2009). Con el paso de los años fue llegando a mi vida la necesidad de dar el Salto definitivo en el 2010.

Como lo expresa Galeano A.(2017): .."La disciplina de la Nutrición define la dieta vegetariana como "diversos hábitos alimentarios caracterizados por el consumo preferente de alimentos vegetales y la exclusión de alimentos de origen animal." (Gil,2010,12). Puesto así, el vegetarianismo

se presenta como una opción alimenticia que difiere de la tradicional dieta occidental, la cual se concentra en el consumo de harinas y carnes(Gil,2010,22) ..." Es muy cierto de que no todos los vegetarianos adoptan las características citadas. Y qué acuerdo a la clasificación del autor citado: "Ángel Gil", el vegetarianismo se presenta como una dieta que depende de los gustos o preferencias de cada persona. Y resultando muy difícil para muchos de los que comienza a dejar las carnes de todo tipo es así como optan los vegetarianos en llevar una dieta más estricta y se mantienen dentro de la vegetarianidad, mientras que otros han adoptado ciertos cambios irreales y combinan su alimentación vegetariana con el consumo de pollo o pescado con lo cual no es real.

Existe un constante cuestionamiento acerca de este tema, donde las farmacéuticas, médicos y nutricionistas y toda la industrialización, incluso de religiones, se han creado múltiples escenarios para debatir en las formas alimentarias de cada población según sus creencias. En este sentido el constante cuestionamiento de la procedencia de los alimentos se ha encontrado en las religiones orientales y su ética de no violencia, un fuerte sustento. Desde allí se propone un rechazo a la muerte y con esto a las formas de violencia. Quienes buscan una dieta diferente a la occidental han puesto su mirada en oriente ya que ofrece dietas alimenticias muy balanceadas y variadas entre ellas, los principios de la alimentación ayurvédica y la cocina hindú, por su variedad de cereales, vegetales, frutas y especias.

Hoy día con la apertura existente en la búsqueda de opciones para llegar a caminos que lleven a tener mejor calidad de vida, las comunidades religiosas que hablan del vegetarianismo, la ven como una forma de agradecerle a Dios; libros que defiende a los animales bajo premisas de evitar el dolor y sufrimiento ajeno, en el que la transformación alimenticia va ligada al amor y compasión; otros en los que la preocupación por la salud y las enfermedades diversas, han llevado a muchos, a nivel mundial y occidente, a cambiar su dieta alimenticia; textos que indagan acerca de los temas de medio ambiente y las formas de detener el calentamiento global y la contaminación ambiental. Así es como existe una amplia información en línea, acerca la necesidad de generar derechos hacia los animales, como los que hay para los seres humanos, con el derecho a la vida en convivencia en

el planeta como medios dentro de la ecología con todo lo que habita en el planeta.

Otro aspecto a mencionar, es la preocupación que puede darse en las personas de quienes quieren iniciar en el cambio o ya están en esa etapa de transformación, pero quieren conocer y saber a qué restaurante ir y lo que puedan ofrecer. En tal sentido a nivel mundial y en Latinoamérica, los dueños o quienes manejan dichos restaurantes, se han ido preparando para esto. Según estudios realizados, ha sido progresivo estas mejoras en cuanto a diversificación en los menús que se pueden ofrecer, ya que cada día es más conocido que haya personas que opten por ser vegetarianos o dentro de los diferentes géneros: ovoláctovegetarianos, veganos, frutorianos, etc.

En mi caso particular, hacia el 2008 yo asistía a restaurantes vegetarianos (dentro de los pocos que habían en Caracas) y me encantaba la variedad de platillos ricos y variados que ofrecían, que por cierto no eran de sabor simple, en especial, unos mejores que otros donde ofrecían entrada, primer plato, segundos y postres, todos ellos acompañados de jugos de frutas con fines curativos más la infusión al final del almuerzo. Todo excelente, hasta el ambiente, los cuales suelen ser visitados por personas muy cálidas y agradables. Así cada vez que pasaba dos o tres veces por semana en Sabana Grande, y en la Avenida Solano López, (zonas de Caracas), donde pude aprender de sus delicadeces, ricos aromas y combinaciones diarias, como de las personas que asistían en ese momento: filósofos, nutricionistas, médicos, profesores y alumnos de yogas, artistas de todas las edades. Lugares mágicos como el que estaba por la plaza Bolívar, que tenían talleres, cursos, avisos de diplomados de yoga, meditación, viajes etc. A medida que me uní a estas comunidades fui conociendo más



de acerca, todos los beneficios saludables que traía cada plato, y así me acerqué más a tomar la decisión final de “Dar el paso hacia el Ovoláctovegetarianismo cuando llegué a la Red Cultural de la Gran Fraternidad Universal con el yoga en el año 2010.

El tema es amplio y por eso en el siguiente artículo, en la próxima edición de la revista mencionaremos un poco más a profundidad, para ir dando a conocer “Las bases del naturismo” e ir llevando de la mano junto con experiencias, como llevar una vida rica en proteínas sin carnes respetando siempre su cultura o creencia. Ya que esta decisión es una elección hacia una calidad de “comer salud” como se dice en la escuela Neijin de Acupuntura, dentro de la naturaleza y bienestar humano. Mientras, nosotros seguiremos nutriendo el tema en este artículo, destacando que las bases culinarias de los adventistas o de los devotos de la Religión Krishna o ayurvédica son principios considerados importantes para ampliar los conocimientos en estas bases, y así contar con

bases esenciales como guía a la hora de elegir qué comer y cómo variar tus platos de cada día, reconociendo que la comida va más allá que de solo es para satisfacer el apetito.

Dado que el ser vegetariano si se vincula con la actividad física y la puesta en movimiento como el yoga, la danza, el Tai-chí, estos van a ir de la mano para alcanzar un bienestar físico y mental con el conocimiento claro del proceso que esto significa que comer saludable es un camino de elección propia, hacia la transformación del desarrollo humano y de la consciencia individual, en la búsqueda que nos acerque más a la unidad en el mundo de la materia desde una puerta de entrada “La boca” donde: “somos lo que comemos, somos lo que pensamos” Expresión conocida por primera vez por Ludwing Feuerbach, Filósofo Antropólogo Alemán (siglo



## EL PASO DE OMNÍVORO A VEGETARIANO

XIX) quien escribió esta frase para criticar la visión de la iglesia, que decía: "que los seres humanos únicamente necesitaban pan y agua para vivir." El defendía las clases sociales más desfavorecidas para que tuvieran una buena alimentación. Para concluir este artículo mencionaremos a algunas personalidades importantes que dieron este salto:

**Siddharta Gautama-Budda:** Filósofo asceta y sabio en cuyas enseñanzas se fundó el budismo donde se prohibía hacer daño a cualquier ser sintiente. Donde nos recuerda que comer es energía y que es bueno saber elegir alimentos de luz como de cuidar a la tierra porque ella nos provee los alimentos. Cita: "El verdadero sabio y hombre Dios no solo no matará ni comerá ninguna criatura, sino que amará, conservará y potenciará la vida, en todas sus manifestaciones."



**Pitágoras:** Filósofo, matemático griego, quien siguió una vida Ascética estricta fue considerado el primer vegetariano (490<sup>a.C</sup>) Con un deseo único de "crear una Ley universal y absoluta que incluyera órdenes de no matar criaturas vivientes". Cita: "No mojes tu pan en la sangre ni en lágrimas de tus hermanos. Una dieta vegetariana nos proporciona energía pacífica y amorosa y no solo a nuestro cuerpo sino sobre todo a nuestro espíritu."

**Dr Serge Raynaud de la Ferrière:** Escritor Francés, astrólogo. Fundador de la Gran Fraternidad Universal en Caracas. cita: "Aunque el animal no posee un alma individual, obedece a un alma colectiva, que lo hace evolucionar hasta el punto de poder elevarse en determinado momento para entrar en el mundo del Reino humano, al alcanzar el suficiente grado de evolución, matarlo no es





**Leonardo Da Vinci:** Cita: "Llegará un día en que el ser humano se contentará, con una alimentación vegetal y se considerará la matanza de un animal como un crimen, igual que el asesinato de un ser humano."

Referencias:

- GALEANO A. "De omnívoro a vegetariano: una exploración de los caminos que permiten el cambio de dieta alimenticia". Pontificia Universidad Javeriana. Carrera sociología (2017).
- Fuente de las imágenes: Yoga sendero del alma: <https://sederodelalma.es.tl/citas-famosas-sobre-vegetarianismo>

solamente contrarrestar su evolución, sino también separar una parte del cuerpo de esta gran alma colectiva que gobierna la raza animal."

Agradecimientos:

Muy agradecida infinitamente a todos y cada uno de los Maestros que han pasado por mi vida, profesores, amigas, amigos Hermanos hermanas y muy especialmente los Maestros Dr. Serge de la Ferrière por habernos traído sus aportes y enseñanza desde tierras lejanas para asentarlas en Venezuela para el mundo entero.



\* Acerca del Autor: Fisioterapeuta. Acupuntor. Naturópata. Homeópata. Profesora de yoga. Procedente de La Victoria. Estado Aragua. Venezuela

# EL SIGNO ZODIACAL CÁNCER

Elizabeth Linden\*

El paso del Sol en precesión sobre la esfera de Cáncer con su signo opuesto Capricornio, designa la primera parte del Periodo Atlántico o Época Atlante, el cual fue casi en su mayoría acuoso, puesto que la totalidad de la tierra estaba cubierta por una niebla densa abrumadora. Los nibelungos o hijos de la niebla vivían en las cuencas de la tierra; Cáncer no estaba representando por el mismo símbolo que hoy conocemos. En los tiempos antiguos estaba dibujado como un escarabajo y esto era la imagen del alma para ellos pues entonces la humanidad era más alma que cuerpo. En "el cantar de los nibelungos" se narra la gesta de Sigfrido, un cazador de dragones, de la corte de los burgundios.

Al signo de Cáncer corresponde La Carroza, la séptima carta de los Arcanos Mayores. La imagen dominante es la carroza, que ya nos habla de un recinto y representa el cuerpo que es movido por las esfinges; al fondo se recortan imágenes de construcciones protegidas por una muralla. Una arboleda parece guardar a la muralla, y entre el carro y los árboles corre un río. En el interior del carruaje vemos al conductor, que simboliza al yo interno; se manifiesta como un vencedor sosteniendo en su mano derecha unas riendas invisibles, que representan la Mente. Las esfinges mueven el carro hacia

# ASTRO LOGIA





donde el conductor decide o se van por ninguna parte cuando él no se encuentra presente. El trabajo de contemplación adecuado sobre esta representación, nos orienta sobre sus contenidos ocultos; y nos ayuda a La Conquista de la Ilusión. El concepto de protección se encuentra sugerido en cada uno de los elementos de la imagen. El dosel estrellado simboliza las energías del cielo manipulando a la materia. Sobre el escudo, en la parte frontal de la carroza, vemos el lingam-yoni hindu, representando la unión de los opuestos un globo alado, el globo representa al Sol y las alas simbolizan el aire alquímico que trasporta el poder de los rayos solares. Las ruedas sugieren rotación, actividad cíclica. En el cetro, una combinación de Luna Creciente y el símbolo del infinito, evocando al Mago y a la Gran Sacerdotisa.

El regente de Cáncer es la Luna, que está representada como La Gran Sacerdotisa. Es el reflector de la luz solar y por lo tanto símbolo de duplicación y reflejo; (como un espejo) e ideas similares. La Creciente Lunar tiene forma de copa, expresando receptividad. Estas propiedades son características de la mente subconsciente. Los factores de reflexión y duplicación son esenciales para la facultad de la memoria, representada por esta Clave.

La substancia universal ha sido llamada por los científicos "materia mental". Los estudiantes de Ciencias Sagradas han sabido siempre que el universo es mental. Esta substancia primordial conocida por los hindús como Prakriti, ha sido asociada siempre al Agua y a la Virgen. La Gran Sacerdotisa es una Virgen y el color azul que predomina en la carta, así como el manto fluídico, simbolizan a este elemento. La cortina, detrás de La Sacerdotisa, es un símbolo de virginidad. Conecta las dos columnas, la de la luz y la de la oscuridad y todos los pares de opuestos, aludiendo así a los poderes asociativos del inconsciente. Los pares de opuestos, están representados también por los ornamentos del velo, que aluden a los modelos activo y pasivo de la expresión del Poder de Vida. La Piedra Cúbica la resumimos como el trabajo del Iniciado sobre el subconsciente. La corona de plata, evoca los crecientes y menguantes de la Luna, indicando periodicidad y ritmo. El pergamino indica memoria, historia, el registro de la experiencia. La palabra TORA significa Ley. El primer decanato está regido por la Luna. La Sacerdotisa, que representa a la Luna, describe el temperamento de este astro, y el Tibetano nos dice: "La Luna -Cuarto Rayo- La voluntad de ser y conocer, más la fusión del corazón y la mente, resultado del trabajo realizado en la cuarta Jerarquía Creadora bajo la influencia de la energía que produce la Armonía a través del conflicto.

"La Luna -dice el Maestro Tibetano- es un cuerpo muerto, pero es el único vínculo (hasta hoy) entre la humanidad y el Sol. Este tipo de fuerza (procedente de ciertos planetas y no de la Luna) indica el pasado. En consecuencia, resume las limitaciones y los obstáculos presentes. Rige el cuerpo físico y muestra donde se encuentra la limitación del alma". "Recordemos que, al dar el Sol y la Luna como regentes de un signo, se hace referencia a uno de los planetas ocultos, Urano o Vulcano."

El segundo decanato, del 4 al 13 de julio, tiene como sub regente a Plutón y los hace

## EL SIGNO ZODIACAL CÁNCER



intensos, patrióticos y tenaces. Saben sus derechos y están dispuestos a defenderlos; también suelen ser radicales e iconoclastas en sus actos para cuidar del medio ambiente preservando lo que ellos consideran que debe ser salvado. Para asegurar la libertad del individuo, la santidad del hogar y la integridad de la nación. Tenaces en lo esencial; están listos a dejar de lado las meras formas cuya continuación parezca amenazar la verdadera esencia que ellos están dispuestos a preservar. Marte era el regente del segundo decanato hasta el descubrimiento de Plutón. La energía de la Luna, asociada con la de Plutón, representado por el Arcano 20 El Juicio o La Torre, (imagen que representa Marte, su octava inferior, según lo perciban.) clave 16.

Si se sintoniza con la energía de Marte, la imagen pertenece al Arcano 16, La Torre, que alude al planeta Marte.

A esta Clave se le atribuye el desarrollo espiritual

conocido como Despertar, y representa el relámpago de visión clara que revela al investigador la verdadera naturaleza del ser, que ha permanecido oculto para él a causa del cautiverio de su conciencia. La Torre es la estructura del error y de la ignorancia, destruida por el rayo de Comprensión Espiritual, que emana del sol central de la Verdad o del Ser Puro. La corona derribada de la cima de torre, es la fuerza de voluntad. Pero de una falsa voluntad, la voluntad personal que en realidad no existe. El conocimiento correcto empieza con el resplandor de la comprensión que nos revela la verdadera naturaleza de la Voluntad, como se simboliza en la Clave 9; lo que es realmente destruido es el error de que existe una personalidad dividida, ilusión que es la causa de toda limitación y sufrimiento humano. Las dos figuras que caen son, las dos modalidades de la consciencia personal; el hombre, la autoconciencia y la mujer, la subconciencia. Lo que parecen ser pequeñas llamas, las 22 yods, simbolizan a los 22 Arcanos Mayores representados por las 22 claves del TAROT.







Neptuno rige el tercer decanato La representación de Neptuno en los Arcanos Mayores es El ahorcado. Esta clave contiene una gran enseñanza oculta. Su significado evidente es Inversión. Se refiere a la inversión del pensamiento hacia el punto de vista de los Maestros Espirituales, dejando atrás el punto de vista de las mayorías. Neptuno es también el regente esotérico de Cáncer. El Adepto comprende que su existencia depende de la Ley Cósmica. Otro significado es Mente Suspendida, Que los hindúes llaman Samadhi, estado mental generado por la manifestación desde la divina conciencia del Ser Puro. La letra Mem, significa Agua o Mar y se refiere a la Materia Raíz, así como las lunas crecientes y la camisa. La horca tiene forma de Tau. Sus doce ramas podadas representan los 12 signos del zodiaco. El borde de la chaqueta con el cinturón, forman una cruz y un círculo, simbolizando la forma positiva y negativa de la expresión de vida. El cabello blanco y el halo en torno a la cabeza, sugieren que el ahorcado es la incorporación de la Luz Una. La figura completa representa al péndulo en reposo. Él está inmóvil porque comprende que ninguna persona, piensa, se mueve o actúa por sí misma, sino que simplemente expresa, el

movimiento del pensamiento y la acción de la IDENTIDAD UNA. También es el regente esotérico de Cáncer

Cáncer es el polo opuesto -psicológicamente hablando- del estado de conciencia grupal hacia el cual tiende ahora la humanidad. Es difícil diferenciar la conciencia de la masa de la conciencia grupal. Los seres humanos están ya en el punto medio, generalmente hablando, entre estos dos estados mentales, una minoría está llegando a ser consciente del grupo, la mayoría está saliendo de la etapa de conciencia de la masa, convirtiéndose en individuos conscientes de sí mismos. Esto genera conflicto por ideales, porque proporcionan una comprensión distinta de los problemas mundiales existentes. Cáncer proporciona conciencia de la masa, conciencia instintiva. "Este signo, como es bien sabido, es la puerta por donde pasan las almas a la manifestación externa, la puerta de la vida



para los que deben conocer la muerte, contiene la Ley del Renacimiento. La reencarnación. Deberán recordar, aunque trazaré el progreso del hombre de un signo a otro alrededor del sendero zodiacal, que no existe necesariamente esta ordenada secuencia del recorrido ni el paso ininterrumpido de un signo a otro, tal como lo estoy delineando. Todas las almas encarnan en el signo de Cáncer. Con esto quiero significar que la primera encarnación de cada ser humano tuvo lugar en este signo, el cual ha sido reconocido en todas las épocas como "la entrada de la vida de quienes deben conocer la muerte...III Astrología Esotérica A.B." Resulta interesante observar que siete de los símbolos expresados son de naturaleza dual y Cáncer es uno de ellos. Desde el 20 de junio al 23 de julio (más o menos), se extiende la influencia del signo de Cáncer. Junto con Aries, Libra y Capricornio, forman la Cruz Cardinal; recibe este nombre porque los signos que la integran marcan los puntos cardinales, Cáncer el Norte, Capricornio el Sur, Aries el Oriente y Libra el occidente, pero también el inicio de las estaciones: Aries marca el inicio de la primavera, Cáncer el verano, Libra el otoño y Capricornio el invierno. Los nacidos en los signos cardinales, suelen tener más iniciativa, que los otros signos, siempre que el resto de su carta no interfiera con aspectos que la invaliden. La Cruz Cardinal es el símbolo del Espíritu; y manifiesta

dos etapas: La Crisis de Iniciación y La trasfiguración.

Los signos de agua, se sienten conectados con todos los eventos cósmicos. Tienen sentimientos, más que percepciones intelectuales. Poseen un sentido interno que les permite relacionarse con el TODO. Personas altamente desarrolladas y llegan a vivir verdaderas experiencias místicas. "Cáncer es el "lugar del nacimiento a la vida de la forma", la puerta para entrar en la encarnación física Es el signo en que nace la humanidad como una unidad totalmente integrada, el lugar en el que surge el cuarto reino de la naturaleza. La humanidad ha "surgido de la roca y del agua y trae con ella su morada" (como expresa El Antiguo Comentario) y la conciencia instintiva masiva viene a la existencia. Observen esta frase. Usualmente son grandes amantes del hogar. Su sentido de solidaridad con la familia es fuerte. Viven más felices en ambientes a los que están acostumbrados. Son muy patriotas y este sentimiento es simplemente una extensión de su amor al hogar. Como palabras claves de este signo: sensibilidad, tenacidad y maternidad. Los varones nacidos con el Sol en Cáncer, manifiestan conducta maternal, sin merma alguna de su virilidad. La gente de Cáncer detesta el dolor y les disgusta la controversia. Su naturaleza sensible los inclina a la vida retirada y quieta. Pero igual pueden ocupar importantes cargos públicos, siempre que no demanden excesivo contacto con las masas. Pero a pesar de no ser muy valientes, físicamente hablando, con frecuencia compensan esto con un gran valor moral,





si están convencidos de que una causa es justa o que un principio es correcto, defenderán sus convicciones hasta el final.

Siguiendo con el Maestro Tibetano (Alice Bayley) diremos que "este signo encierra el conocimiento de la Ley del Renacimiento. La reencarnación se encuentra implícita en el universo manifestado (trabajo de Hércules), tema básico y fundamental que subyace en el latido del sistema. El trabajo de Hércules, en donde el héroe captura a la sierva, cuando ella se entrega después de perseguirla incansablemente y dejar la cierva sobre una colina revelando el misterio de la reencarnación.

Cáncer está vinculado al mundo de las causas, tiene un significado interno muy indefinido y una aparente vaga sutileza, que el pensador común no puede captar. Esto es verdad con respecto a los signos de la Cruz Cardinal. Solamente el discípulo iniciado puede sondear el verdadero significado de estas influencias zodiacales, a medida que palpitan por todo el universo manifestado, pues son principalmente la expresión del espíritu o la vida, más que del alma y del cuerpo. Por lo tanto, hasta después de la tercera iniciación -como frecuentemente se ha dicho- es poco lo que puede

conocerse sobre "esa misteriosa esencia, la divinidad en movimiento". Al decir, por ejemplo, que las notas clave de este signo pueden ser expresadas en la frase bíblica "el espíritu de Dios se movía sobre la superficie de las aguas" ¿significa en realidad algo específico para ustedes? Podrán responder diciendo que Dios se movió y produjo la sustancia por el movimiento de las formas tangibles externas, pero eso ¿les trasmite en realidad una verdad inteligible? En Cáncer, Dios sopló el aliento de vida en las fosas nasales del hombre, y el hombre se transformó en alma viviente. Con estas palabras se establece la relación que existe en la mente de Dios, entre el espíritu (el aliento de vida), el alma (la conciencia) y el hombre (la forma); sin embargo ¿imparte esta afirmación un concepto inteligible a sus mentes? No lo creo, porque la síntesis de la relación final está más allá de la captación común y su vinculación o unidad esencial (que está fuera de la conciencia y de la realidad.

\* Acerca del autor: Nacida en Durango, México. En julio de 1947. Maestra de educación primaria, Lic. en Artes Visuales de la Universidad Juárez donde se desempeña como profesora de Pintura, moldeado y grabado. Dedicada a la pintura.

## LOS ALIMENTOS FERMENTADOS Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Zulay Toro Vivas\*

Los alimentos fermentados han sido usados por la humanidad desde tiempos inmemorables. El Prof. Hutkins, que ha publicado recientemente la segunda edición de su libro *Microbiology and Technology of Fermented Foods* (Microbiología y Tecnología de los alimentos fermentados), describe los alimentos fermentados como la transformación de materias crudas a través de la acción de los microbios. Generalmente, este proceso de fermentación transforma los azúcares en ácido, alcohol y gases que dotan a los alimentos fermentados de su característico sabor.

Los hay de dos tipos de fermentación: Una en que las bacterias y levaduras son utilizadas para fermentar alimentos, lo que aumenta el contenido nutricional de estos. Las bacterias convierten a los azúcares y el almidón en ácido láctico, a través de un proceso llamado lactofermentación, incrementando el contenido nutricional de los alimentos produciendo prebióticos, aminoácidos esenciales, ácidos grasos de cadena corta y enzimas benéficas para la salud, aumentando la microbiota intestinal también conocida como flora. Ejemplo de esto es el yogur, queso y vegetales fermentados, estos contienen microbios vivos cuando se consumen. Otro proceso es el de las levaduras sometidas a la fermentación del etanol, dos ejemplos de esto son la cerveza y el vino, dañinos para nuestra salud. Aquí hablaremos de los primeros.

Los alimentos fermentados son unos de los mejores quelantes disponibles (antagonistas de los metales pesados). Las bacterias benéficas en estos alimentos son poderosos desintoxicantes, capaces de eliminar una amplia variedad de toxinas y metales pesados.

Investigaciones demuestran que los alimentos fermentados, ya sean productos lácteos cultivados o vegetales fermentados, tienen una amplia variedad de efectos beneficiosos, incluyendo los siguientes:

- Elevan el contenido nutricional de los alimentos



- Disminuyen el estreñimiento o diarrea y enfermedades inflamatorias intestinales tales como la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés) y la enterocolitis necrotizante

- Alivian las los síntomas de intolerancia a la lactosa

- Disminuyen el riesgo de una infección bacteriana por *Helicobacter Pylori* (*H. Pylori*), que causa úlceras e inflamación estomacal crónica

- Alivian el síndrome premenstrual

- Mejoran la salud mental, el control del estado de ánimo y el comportamiento

- Restauran el microbioma intestinal normal

- Reducen el riesgo de infección por microorganismos patógenos

- Mejoran y reducen el riesgo de dermatitis atópica (eczema) y del acné

- Mejoran los síntomas del autismo

- Reducen el riesgo de cáncer

- Aumentan el sistema inmunológico

- Ayudan a perder peso

- Disminuyen el riesgo de diabetes tipo 1 y 2

- Reducen el riesgo de enfermedades cerebrales, incluyendo al Alzheimer

### El Yogur

Es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación de la leche por medio de bacterias de los géneros *Lactobacillus* y *Streptococcus*. Se suelen usar varias cepas diferentes para conseguir una fermentación más completa,

principalmente *Streptococcus Thermophilus*, *Lactobacillus Delbrueckii ssp. Bulgaricus*, *L. Casei* y *Bifidobacterium Bifidus*.



Si bien se puede obtener a partir de cualquier tipo de leche, actualmente predomina la leche de vaca como materia prima. La fermentación de la lactosa en ácido láctico da al yogur su acidez y parte de su sabor. Esto también ayuda a que las personas con intolerancia a la lactosa puedan consumirlo sin sufrir trastornos digestivos.

### El Kefir

El kefir es una bebida fermentada viscosa, de sabor ácido y levemente efervescente que se produce artesanalmente a partir de la fermentación de la leche con gránulos de kefir, estructuras gelatinosas, irregulares, con forma de coliflor, de tamaño variable. El kefir de agua, también conocido como una bebida de sabor ácido y frutal, levemente efervescente y de bajo contenido alcohólico, que se obtiene por fermentación de agua azucarada se han utilizado estos gránulos para fermentar jugos de frutas y vegetales, presentándose esta bebida como alternativa para incluir en dietas veganas. Estos gránulos de kefir de agua también han recibido diferentes nombres como "tínicos".

Es importante comprender que cuando se compran alimentos fermentados en el supermercado, como yogur y kefir, en realidad es comida chatarra en vez de superalimentos. Los procesadores de alimentos comerciales han desarrollado técnicas para ayudar a

**Figura 2.** Gránulo de kefir de leche y gránulos de kefir de agua.

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Gránulos de kefir de leche</div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Microorganismos: <i>L kefir</i>, <i>L parakefir</i>, <i>L kefirano</i>faciens, <i>L kefirgranum</i>, <i>Sacharomyces</i>, <i>Kluyveromyces</i>, <i>Dekkera</i></li> <li>• Matriz de proteína y Kefiran</li> <li>• Color blanco o amarillo</li> <li>• Tamaño: desde pocos milímetros a 2 a 3 centímetros de diámetro</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Gránulos de kefir de agua</div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Microorganismos: <i>L hilgardii</i>, <i>L nagelli</i>, <i>L hordeii</i>, <i>L Bifidobacterium</i>, <i>Saccharomyces</i>, <i>Dekkera</i></li> <li>• Matriz de glucano</li> <li>• Color blanco o amarillo, translúcidos, mucilaginosos, de estructura elástica pero que se rompen fácilmente</li> <li>• Tamaño: 1-10 milímetros de diámetro</li> </ul>

estandarizar productos más consistentes. Entre estos está la pasteurización, que destruye efectivamente los probióticos naturales.

### Los Vegetales

Entre los vegetales que podemos fermentar se encuentran la col, col lombarda, zanahoria, remolacha, rábano, brócoli, coliflor, apio, colinabo, hinojo, pepinos, judías verdes y cebollas. Es de suma importancia que todo lo que utilizemos para la fermentación esté muy limpio, preferiblemente esterilizado en agua hirviendo. Las bacterias que contienen los recipientes son termófilas y no se mueren con el agua caliente, pero sí lo hacen otras que pueden ser nocivas y que pueden arruinarnos los alimentos. En cualquiera de los casos, el proceso comienza con un acondicionamiento de los vegetales con el lavado de los mismos, pelado (zanahorias, remolachas, etc.), blanqueado (legumbres), tratamiento alcalino (en aceitunas para remover la oleuropeína), cortado; dependiendo de la verdura, lavarla y pelarla como si fuera a comerla cruda y su ubicación en recipientes apropiados con medio salino, donde ocurre la fermentación. El salado se puede realizar añadiendo la sal en forma sólida, o en forma de salmuera. La sal tiene la función de prevenir el moho, mientras que favorece a las bacterias beneficiosas. La concentración de sal utilizada varía ampliamente (desde 1% hasta 12% de NaCl según el producto) en proporción de 1 cucharada sopera rasa por 1/2 litro de agua mineral hervida y dependerá de la necesidad de mantener la textura, evitando el ablandamiento por enzimas pectinolíticas vegetales y microbianas. La clave aquí es que las verduras permanezcan sumergidas en la salmuera, ya que cualquiera que se quede expuesta al aire se pudrirá. Los condimentos ayudan a la fermentación y a realzar los sabores. Las bayas de enebro tienen un papel destacado. Son muy apropiados el comino, el cilantro, el estragón, el hinojo y el laurel, así como finas láminas de manzana como condimento para la chucrut. Los recipientes se llenan dejando un margen de unos cuatro dedos y sellan de manera tal que el material vegetal quede completamente sumergido para favorecer la anaerobiosis. La presión puede acumularse hasta que se produzca una explosión (los recipientes específicos para la fermentación suelen tener un sello de agua para este propósito). Guardarlo en un lugar fresco y oscuro, idealmente donde la temperatura se mantenga entre 18 y 21 °C. Bajo estas condiciones la fermentación comienza inmediatamente. Puedes dejar desde 3 a 6 días para un sabor suave y crujiente. Hasta 1 a 3 semanas para un sabor más fuerte.

Entre los alimentos vegetales fermentados más reconocidos podemos mencionar los siguientes:

### Pepinos chicos

Los pepinos chicos o pepinillos fermentados. Los pepinos maduros y de calidad adecuada, se sumergen durante 1 a 4 h en recipientes abiertos con agua corriente fría y limpia a fin de eliminar todos los contaminantes. La fermentación se realiza en salmuera con aproximadamente 5-7% de NaCl. Este alto nivel de sal inhibe el crecimiento de microorganismos indeseables.

### Chucrut

Se entiende por chucrut (del francés choucroute), sauerkraut (del alemán sauer: agrio, kraut: repollo), repollo ácido, col ácida, col agria. Fermentación láctica de las hojas finamente picadas de las diversas variedades hortícolas de repollo blanco y duro (*Brassica oleracea*), limpios, sanos, con o sin condimentos. Las hojas externas y el núcleo leñoso del repollo se eliminan antes de triturarlo o picarlo. La adición de sal es necesaria para inhibir el crecimiento de microorganismos alterantes (*Pseudomonas*, *Flavobacterium*, coliformes, y varios hongos) y la actividad de las enzimas pectinolíticas endógenas responsables del ablandamiento. Después de la salazón, el repollo finamente triturado se coloca en recipientes de fermentación bajo presión para excluir el aire, se cubren con una tapa para permitir el desarrollo de la anaerobiosis y se deja fermentar desde una semana a varios meses. Para aumentar el aroma y sabor del chucrut, se pueden agregar especias.

### Kimchi

El kimchi, declarado patrimonio cultural inmaterial por la Unesco, es un producto fermentado preparado con variedades de col china (*Brassica rapa pekinensis*) y otros vegetales a manera de condimento como pimentón rojo, ajo, pimienta, mostaza, jengibre, pepino y rábano, emblemático de la cultura coreana. Para su preparación las coles deben ser cortadas, saladas, lavadas con agua potable y escurridas. Luego se colocan en solución salina (5-7%) por 12h y se lavan y escurren nuevamente. La fermentación es principalmente espontánea.

### Vegetales fermentados de América Latina

Estos alimentos son elaborados principalmente usando cereales (arroz, maíz), tubérculos (mandioca, yacón), frutos (ágave, tuna, palma) y leguminosas (maní, frijoles) como sustrato mediante fermentaciones espontáneas llevadas a cabo por levaduras, bacterias y hongos que permiten obtener productos palatables y nutricionalmente seguros de naturaleza alcohólica y no alcohólica. Entre los numerosos ejemplos de alimentos y bebidas fermentadas latinoamericanas pueden mencionarse: calugi, cauim, caxiri, chicha, masa agria, pozol, pulque, polvillo, tarubá, tejuino y yakupa. En general, el conocimiento necesario para su elaboración es empírico, transmitido de generación en generación, por lo que permanece a nivel artesanal en los hogares y pueblos. Muchos de estos alimentos son ingeridos por la población nativa con fines medicinales y religiosos además de nutricionales, y son solo conocidos y consumidos en la región que los produce.

En términos históricos, el desarrollo de las técnicas de fermentación se inició mediante ensayos de prueba y error, mucho antes de que se conociera el papel de los microorganismos. Debido a los diferentes hábitos particulares



de cada región, las prácticas de preparación de alimentos fermentados como así también el tipo y la calidad de las materias primas empleadas, entre otros parámetros, suelen ser diferentes. En el proceso de fermentación se encuentran involucradas numerosas variables, incluidos los microorganismos, los ingredientes nutricionales y las condiciones ambientales. Resulta importante destacar que los alimentos fermentados no están exentos de riesgos. Cuando la fermentación es incorrecta, éstos pueden ser vehículos de bacterias patógenas tales como *L. monocytogenes*, *E. coli* patogénicas, *S. enteritidis*, *S. aureus*, y *C. botulinum*, entre otros. Si bien preparar alimentos fermentados tanto a nivel industrial como en pequeña escala sin dudas puede ser una buena idea, es recomendable contar con el conocimiento adecuado para hacerlo de manera segura.

### Cómo hacer chucrut casero

#### INGREDIENTES:

(Para 3 personas)

- Repollo — 1.2 kg
- Sal gruesa — 24 g
- Agua hervida y enfriada

#### Nivel de dificultad: Fácil

Limpiamos bien el repollo, retirando las hojas deterioradas. Cortamos en cuartos, retiramos el tronco central y lo pesamos. En nuestro caso ha sido 1,200 kg. Este dato es esencial para calcular bien la cantidad de sal gruesa, que habrá de ser el 2% del peso del repollo. En este caso, 24 gramos. Cortamos el repollo para extraer el tronco.

Con un cuchillo bien afilado o una mandolina cortamos el repollo en tiras finas. Lo introducimos en un recipiente amplio y hondo, añadimos la sal gruesa y, con las manos bien limpias, masajeamos para que la sal llegue a todas las tiras de repollo. Dejamos reposar durante seis horas, tiempo durante el cual la sal hará que la col suelte sus jugos. Laminamos finamente a cuchillo o con mandolina.

Transcurrido el tiempo de reposo, si el repollo no ha quedado cubierto de líquido en su totalidad (dependerá del tipo

de col que usemos), añadimos agua hervida y enfriada hasta cubrir. Colocamos algo de peso sobre el repollo para que quede completamente sumergido en líquido (se recomienda usar un plato y un mortero), cubrimos con un trapo de cocina y dejamos fermentar durante un par de semanas como mínimo.

Colocamos peso sobre el repollo para que quede completamente sumergido en líquido.

La temperatura ideal de fermentación oscila entre los 18°C y 20°C, conviene que el lugar en el que lo dejemos fermentar sea fresco y seco. En cuestión de pocas horas se empiezan a ver burbujas de CO<sub>2</sub> ascendiendo a la superficie, esto es perfectamente normal. A medida que pasan los días el repollo se vuelve más tierno y el sabor más ácido.

Chucrut listo para consumir o guardar en la nevera

Al cabo de dos semanas el repollo está apreciablemente fermentado y se puede consumir. No obstante, también se puede dejar fermentar más tiempo si se desea obtener sabores más complejos. Una vez listo trasladamos el chucrut a tarros y lo guardamos en la nevera. Aguanta meses a baja temperatura.

Pero hay vida más allá para el chucrut casero, que puede alegrar ensaladas, cremas y sopas, sándwiches.

#### Bibliografía:

Alimentos fermentados. Microbiología, nutrición, salud y cultura. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Danone del Cono Sur, 2020. Libro digital, PDF Argentina.

<https://scrippsamg.com/es/beneficios-de-los-alimentos-fermentados/>

<https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/alimentos-fermentados-lo-que-nos-dice-la-ciencia-hoy/>

Guía rápida sobre los alimentos fermentados. Dr. Joseph Mercola



\*Acerca del Autor: Arquitecto de la Universidad de los Andes, MSc.Filosofía ULA. Residente en Mérida, Venezuela. Email: [zulaytorovivas@gmail.com](mailto:zulaytorovivas@gmail.com)



# FILO SOFIA

## CLAVES PARA ENTENDER EL UNIVERSO: EL KYBALION Y LOS 7 PRINCIPIOS HERMÉTICOS

Manuel Andrés Escalante\*

El ambicioso título de este escrito, con inherentes implicaciones místicas y científicas, obliga a algunas consideraciones preliminares sobre el universo infinito, con el perdón de Stephen Hawking, y la cuestión de Dios que, como ya veremos, le es indisoluble.

Hace muchos años, escuché a un gran maestro decir que “Dios es el conjunto de leyes por las cuales se rige todo lo que vemos y palpamos, y también todo lo que no vemos ni palpamos.” Me atrevo a especular, sin embargo, que Dios es eso y más, también en sí mismo lo que vemos y palpamos, y aquello que ni vemos ni palpamos, envolviendo por tanto las leyes y lo que éstas gobiernan.

Esta visión, suscrita de algún modo al panteísmo, es igualmente afín con el budismo, donde la noción personificada de Dios no tiene lugar, y no se concibe una creación originaria sino una sucesión eterna de factores desencadenantes unos de otros, y por tanto sin una diferenciación tal como creador y creación. Así, el absoluto y Dios serían uno solo, pues la eterna omnipresencia solo se entiende bajo la premisa de ser todas las cosas.

Dos citas, atribuidas sin confirmación a Albert Einstein, hablan elocuentemente del acercamiento de la ciencia a esta concepción mística:

“Una religión cósmica del futuro trasciende un dios personal, evita los dogmas y la teología, abarca tanto lo natural como lo espiritual, y se basa en un sentido religioso que surge de la experiencia de todas las cosas





como una unidad significativa.”

“Si existe una religión en concordancia con los imperativos de la ciencia moderna, esa religión es el budismo.”

Vale acotar que no pretendo hacer proselitismo en modo alguno, pues me inspira liberar el pensamiento de sectarismos para entender que, en última instancia, las aparentemente contrastantes corrientes filosóficas, religiosas y científicas presentan una insospechada convergencia.

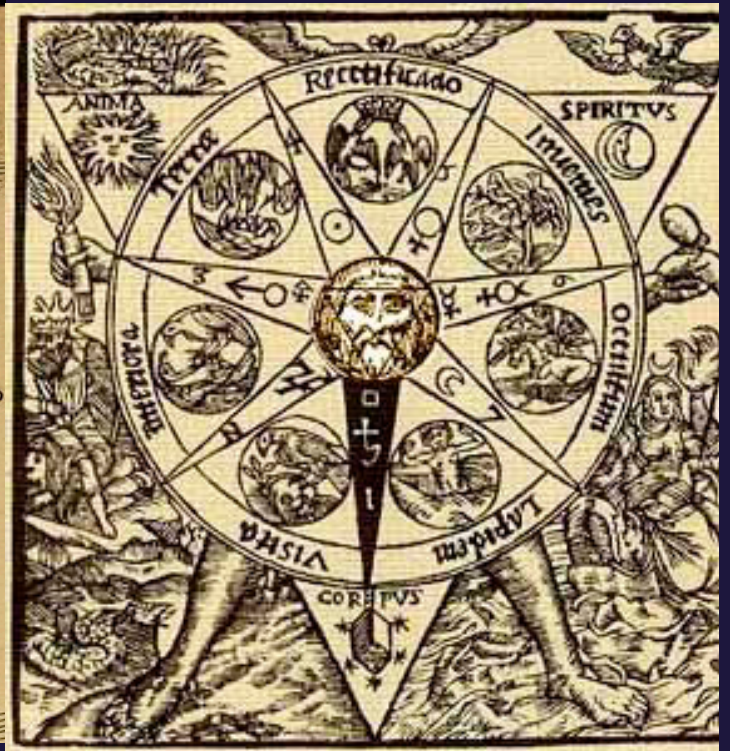
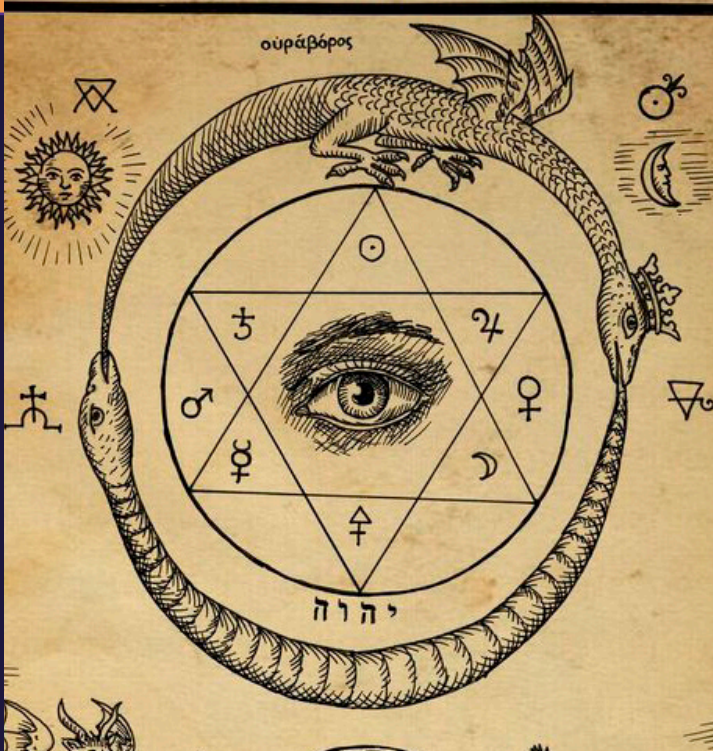
Hace unos 5.000 años, en los albores de nuestra civilización, apareció en el antiguo Egipto una figura conocida como Hermes Trimegisto, para algunos un personaje, para otros una figura mitológica de sincretismo heleno-egipcio, paralelismo o quizá fusión del dios griego Hermes (Mercurio, el mensajero de los dioses, por ser el planeta que está entre el Sol, fuente de luz, y los demás) y de Thoth, dios egipcio de la sabiduría.

Para los esoteristas, Hermes Trimegisto, de las raíces griegas “tri”= tres veces, y “megisto”= superlativo de mega, grande, habría sido en realidad una escuela u orden iniciática donde convergieron las tres vertientes del conocimiento para el desarrollo espiritual: la alquimia, la astrología y la cábala (o la teúrgia). El secretismo característico de estas escuelas, de acceso selectivo y donde el conocimiento más elevado se reserva para los discípulos en la

medida que sus estados de conciencia y merecimientos les facultan para recibirlo, dio origen a la expresión “hermético,” o “herméticamente cerrado,” comúnmente utilizada hoy en día para referirse a algo muy bien sellado, impenetrable.

La escuela hermética nos legó valiosísimos textos donde destaca la Tabla Esmeralda, cuyos preceptos revelan, en un lenguaje cuidadosamente simbólico, los secretos de la alquimia, el arte del perfeccionamiento – alegóricamente la transmutación del plomo en oro– y la Gran Obra, es decir, su cumplimiento, la perfección, llamada “piedra filosofal.” Este texto, escrito originalmente en un alfabeto similar al fenicio, sería traducido del latín al inglés nada más y nada menos que por el físico, matemático, inventor, teólogo y alquimista inglés Isaac Newton (1643-1727).

Otra fuente de sabiduría son los llamados Siete Principios Herméticos, cuya vigencia se mantiene en vigor al Sol de hoy gracias a los avances de la ciencia. Estos 7 enunciados fueron recopilados en 1908 en “El Kybalion,” (del griego “guía”), un libro de la



aparente autoría del abogado y ocultista norteamericano William Walker Atkinson, uno de los pioneros de El Nuevo Pensamiento que daría lugar al auge místico-esotérico que se denominaría "New Age," bajo el seudónimo "Los Tres Iniciados."

Estos principios se resumen así:

1. Mentalismo: El todo es mente, el universo es mental
2. Correspondencia: Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba
3. Vibración: Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra
4. Polaridad: Todo es dual, todo tiene dos polos, todo su par de opuestos. Los semejantes y los antagónicos son lo mismo, los opuestos son idénticos en naturaleza pero diferentes en grado, los extremos se tocan, todas las verdades son medias verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse.
5. Ritmo: Todo fluye y refluye, todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende, todo se mueve como un péndulo: la medida de su

movimiento hacia la derecha es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda, el ritmo es la compensación.

6. Causa y Efecto: Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa, todo sucede de acuerdo a la ley. La suerte o azar no es más que el nombre que se da a una ley no conocida, hay muchos planos de causalidad pero nada escapa a la ley.
7. Género: Todo tiene sus principios masculino y femenino, esto se manifiesta en todos los planos

Si un loro aprendiera a recitar estos principios al pie de la letra, tendría la respuesta correcta para las más profundas y trascendentales interrogantes que un científico, un filósofo o un místico pudiera formular. Claro, entenderlos plenamente es otra cosa, y de ello nos ocuparemos en próximos artículos. Entre tanto, que la curiosidad tire del lazo que envuelve todas las respuestas.

\* Acerca del autor: Reside en Caracas, Venezuela. Es Administrador Comercial, Posgraduado en Finanzas. Articulista y Comunicador por Vocación.



# MÚSICA

## LA MÚSICA DE LAS ESFERAS

Karma Tsültrim Dorje Rafael  
Giordanelli\*

“La música de las Esferas” es el nombre de la teoría enunciada por Pitágoras (569-475 a.C.) la cual sostiene que los cuerpos celestes en sus movimientos producen sonido. Los tonos que emiten dependen de las proporciones aritméticas de sus órbitas, tal como las notas musicales dependen de la extensión de las cuerdas. Así mismo enseñaban los pitagóricos, que las distancias entre los planetas tienen las mismas proporciones que los sonidos de la escala musical. Entre los más destacados defensores de la teoría pitagórica encontramos a Platón (427-347 a.C.). Mas tarde, Aristóteles (384-322 a.C.) negaría esta teoría, exponiendo que la falta de aire en el espacio hace imposible la propagación del sonido. Kepler (1.649 C.) por último, aseguró la veracidad de la teoría de la música de las esferas y agregó que los tonos de los planetas que giran alrededor del sol se hacen más agudos en su cercanía al astro rey y gradualmente graves en su posición más lejana, lo que significaba el reconocimiento revolucionario de órbitas elípticas en vez de circulares. Kepler compuso seis melodías cada una correspondiente a un planeta diferente y convocó a importantes compositores a trabajar en ello. La ciencia demostraría que las vibraciones existen en el espacio independientes de ser percibidas como sonido. A finales del siglo XX, la N.A.S.A. logró grabar y reproducir a través de sondas espaciales los sonidos del espacio, comprobando científicamente que hay música en el universo.

La sabiduría Védica, el conocimiento más antiguo con que cuenta la humanidad, ya revelaba, mucho antes que Pitágoras la verdad de la música de las esferas, no solo en el macrocosmos, sino en la fractalidad de nuestro microcosmos. Todas las esferas en movimiento producen un sonido y es el mismo sonido, aquel que los Siddhas (seres poderosos e iluminados de los Himalayas) lograron percibir en su interior y han emulado desde milenios como el sagrado pranava "OM".

Una serie de ecuaciones sonoras llamadas Mantras, pronunciadas en sánscrito, que resuenan a los códigos de luz de nuestro ADN, han sido transmitidas ancestralmente a través de sabios o Rishis, (seres contenedores de los secretos de la sabiduría evolutiva de la raza humana).

Su correcta entonación, en la postura de conexión indicada o Asana, más la aplicación de técnicas de respiración consciente o Pranayama, constituyen la ciencia del Mantra

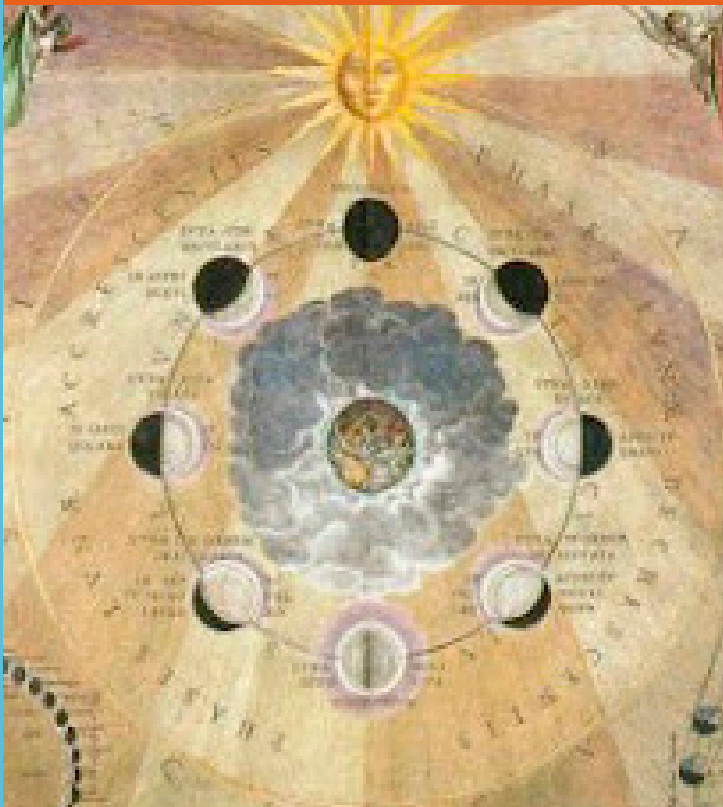
Yoga. Apoyada generalmente por un antiquísimo rosario de 108 semillas llamado "Mala", su repetición constante recibe el nombre de "Japa" muy practicada en La India, cuna de la civilización espiritual, y tradicional en el Tíbet. Una herencia recibida y traducida en el moderno rosario cristiano.

El pensamiento y la proyección de estos sonidos producen en el 75% de nuestro cuerpo, que es líquido, una muy especial reacción mórfica de sus ondas, tal como lo demostrara recientemente Masaru Emoto en sus extraordinarias fotos. Esta práctica produce a su vez un impacto electromagnético en el cuerpo y en el planeta entero. Muy popular y de más reciente divulgación, es el uso del "Solfeggio" o audición de sonidos en frecuencias vibratorias o Hertz que estimulan y hacen resonancia en los distintos Chakras, o centros energéticos internos, aumentando así su grado vibracional.

Según el Rig Veda X 29 "Himno de la creación, del Ser y el No Ser" que se remonta al período védico más remoto concebible, (13.512 años a.C.) partimos de un principio absoluto, único, causal y generador de todo lo existente y manifiesto, el UNO o Ekam.

Esa sustancia o esencia absoluta, se proyecta a través de su revelación dual como luz y sonido, "Y dijo Dios: Haya luz, y hubo luz" Génesis 1.3 Así se produce la descomposición de un rayo luminoso a través del prisma, decantándose en una paleta de siete colores: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta, los mismos colores de los Chakras principales, vórtices energéticos dispuestos a lo largo de la espina dorsal. Pueden destacarse los tres colores primarios rojo, amarillo y azul. De igual forma el sonido primigenio, "En un principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios" Juan 1.1 se decanta nuevamente en siete. Siete son los tonos, y cinco los semitonos para completar doce sonidos. El mismo Mandala presente en los doce signos zodiacales, doce horas del reloj, doce meses del año etc. Podemos nuevamente destacar la triada básica que conforma el arpeggio de notas do, mi, sol.

"Oír" es la facultad del oído, pero el sonido, por ser esencialmente vibración, se puede "percibir" aún sin recurrir a la audición. Los huesos, por ejemplo, transmiten al cerebro las vibraciones directas de un diapason al ser colocado lo más cercano a ellos,





como en el codo, en la frente, en la sien, etc.

La práctica consciente de la audición Yogi puede dividirse en tres aspectos. Primero: la captación de los sonidos físicos externos, a través del oído. Segundo: oír y sentir los sonidos corporales externos e internos, tales como respiración, latidos, movimientos intestinales, gases, presión en oídos y cerebro etc. Tercero: la percepción de los sonidos astrales internos y externos, como los emanados por los Chakras, que, de acuerdo con la descripción coincidente de los Gurús iluminados de todos los senderos, se perciben de esta manera: El primer Chakra o Muladhara cuyo Shetram o localización es el coxis, emite un sonido de zumbido de abejas. El segundo Chakra o Swaddhistan-Ta, ubicado en el sacro, emite un sonido similar a un tono de flauta. El tercer Chakra o Manipura, en la zona lumbar, se puede identificar con el sonido de una caricia de arpa. El cuarto Chakra o Anahata, cuyo Shetram es la zona dorsal, proyecta un hermoso sonido de gong. El quinto Chakra ubicado en la parte cervical resuena como el ruido de muchas aguas. En el sexto Chakra ubicado en la base craneana, se percibe la suma de todos estos sonidos y finalmente en el séptimo Chakra conocido como Sahasrara Padma, o loto de los mil pétalos, que flota suspendida fuera del cráneo, sobre la zona de la fontanela central, vibra el sagrado Pranava OM, "El sonido del silencio". Esta frase aparentemente contradictoria, encierra el gran secreto del sonido mismo, omnipresente como vibración y solo perceptible a través de la práctica de Pratyahara, o desconexión de los cinco sentidos externos y concentración máxima en el Ser.

En fin, la percepción directa de la música de las esferas, internas y externas se alcanza solo en la Meditación o Diana, estado desarrollado por la consciencia individual (Atma) en ascensión, aquella que busca el camino de retorno al Ser, uniéndose a la fuerza cósmica centrípeta, la unificación natural (Samadhi) con el todo (Paratma). De esto se trata el Yoga.

En el Sutra 3, presentado en la trascendental obra "La Ciencia Sagrada" por Sri Yuteswar, Gurú de Paramahansa Yoganada, se enuncia:

*"Parambrahma hace emerger la creación, la naturaleza inerte (Prakriti). Del Om, Pranava, el verbo, la manifestación de la fuerza Omnipotente, proviene Kala, el Tiempo; Desa, el Espacio; y Anu, el Átomo (La estructura vibratoria de la creación)."*

OM, AUM, AMEN.



Acerca del autor: Radica en San Cristóbal, Venezuela. Licenciado en Educación U.C.A.T 1980. Músico, cantautor, novelista, productor cultural y Kriyavan (practicante de Kriya Yoga). Email: ragior@hotmail.com o giordarafael@gmail.com

# LITERATURA

## ¿QUÉ SERÍA DE LA VIDA, SI NO TUVIÉSEMOS EL VALOR DE INTENTAR ALGO NUEVO?

Edith Suyai Moncada\*

Arrebozada con el chal que había sido de su madre, sostiene en sus manos un cuaderno de hojas amarillas. Su cabello canoso peinado en un grueso moño apegado a la nuca con peinetas negras, a la usanza antigua, se ve sedoso brillante, demuestra que es bien cuidado. Su perfil delicado, la hace ver distinguida, hermosa.

El cuaderno que aprieta a su pecho, es un verdadero tesoro –En él se encuentran momentos de antaño–. Lo más importante, ese amor que había traspasado la línea del tiempo.

¿Qué había detenido el tiempo de esta mujer?

Era la primogénita, cuatro mujeres y un varón formaban su familia. Su padre hombre de pocas palabras, alto de bigote fino y mandíbulas enjutas. Enviudó a mediana edad, y ella por ser la mayor, se hizo cargo de sus hermanas y de la casa. Siempre permaneció, alegre y cariñosa. Nunca se le vio un mal gesto, un atisbo de cansancio, o una pena escondida, por tal motivo nadie dudaba que ella a sus cincuenta años, no fuera una mujer feliz.

¿Era feliz?



Una a una sus hermanas y hermano se casaron. Ella siempre atenta, preparando los detalles, ayudando de manera meticulosa, obsesiva sin dejar nada al azar. Su familia y su padre eran motivo de orgullo, su vida giraba en torno a ellos, a su bienestar y felicidad. ¿De su vida personal? Nunca. Tuvo tiempo para eso, no tenía importancia.

Pero hubo un verano, que ella recuerda en secreto. Esos días de sol intenso en que las horas son tan largas y el tedio consume. Gustaba tenderse en el pasto y leer sus novelas románticas, a la hora de la siesta. A veces escribía o leía poesía. Leía con avidez, devoraba cada página, e imaginaba ser la heroína.

### ¿Lo sería algún día?

Fue en aquel tiempo cuando conoció a Ignacio. Leía, cuando escuchó detrás de ella crepitar unas ramas, levantó su vista y lo vio. Vestía un pantalón beige, una camisa crema y tenía un libro en sus manos. La observaba como si hubiese descubierto un hada en pleno bosque. De inmediato nació en ellos una especie de imán. Mirarse y encantarse fue cosa de segundos, desde esa tarde sus encuentros fueron a diario y lo mejor de todo secretos. Se buscaban, nació en ellos la necesidad de verse, las horas del día se hacían cortas y tenían tanto para decirse, pero cuando se juntaban, enmudecían, las palabras se atoraban en la garganta, sólo sonreían. Su amor consistía en escribirse versos de puño y letra que ambos compartían. Pasaron los años y ese episodio, el más hermoso de su vida, jamás lo olvidó. Sus ojos nunca delataron su tristeza. Escondió su secreto en aquellos versos que han sido su vida. Cada tarde sus pensamientos se vuelcan al verano de sus quince años. ¡Nunca más lo vio!

No fue extraño para ninguna de sus hermanas que ella no se hubiese casado, olvidaron que era su hermana, y la vieron como su madre. Una madre no requiere de novio porque ya está casada. Y así, se fue quedando sola. Cada vez más silenciosa en esa gran casa, que ahora parece enorme.

Sale a caminar, sus pasos la llevan al lugar de los encuentros. Lleva su cuaderno de hojas amarillas. Camina en círculos, una a una va sacando y rompiendo las hojas, abre sus brazos y sonríe, una sutil brisa de otoño la roza. Siente frío, una lágrima rebelde se asoma, pero la detiene con hidalguía. ¡No más!

Una idea ronda, camina decidida, la sonrisa se dibuja en sus labios. Se siente valiente busca una maleta, coloca algo de ropa, unas cuantas prendas nada más le bastará para empezar con su propia historia que hoy va a emprender.

Nadie ha salido a detenerla, nadie que pregunte a dónde va. La tarde va desapareciendo y ella también. La silueta de una mujer con el pelo suelto y una maleta se pierden en el camino. Unas hojas amarillas dan vueltas en el jardín, vuelan esparcidas por una brisa otoñal, que las eleva y las lleva a perderse en la oscuridad.

Mañana la espera un nuevo amanecer.

\* Acerca del autor: Profesora y escritora, reside en Valparaíso, Chile. Escribe cuentos y poesía. Email: [suyaiedita@gmail.com](mailto:suyaiedita@gmail.com)



# EL RÍO CRECIÓ DE PRONTO

Prudencio Chacón\*

# LITERA TURA

Cuando mi abuelo murió de penosa enfermedad como se dice, mi abuela recogió sus cuatro muchachos, amarró una soga al cuero seco de vaca que servía de colchón, sabana y cobija y que ahora serviría para arrastrar sobre él las pocas pertenencias que tenían, una olla, un caldero y otros trastes de tapara y barro.

Salieron del miserable rancho la ristra de niños macilentos, reducidos en número porque la más grandecita, ya mujer, se había fugado con su novio la misma noche que murió el padre. Dejaban atrás el rancherío y la miseria hacia el pueblo más grande de la comarca, a unos diez kilómetros. La esperanza de mejor vida allá no era mucha, pero sin duda sería mejor que la que dejaban. ¿No es la esperanza un sentimiento muy cercano a la fe?

El grupo dejaba tras de sí también una estela de polvo levantada por el cuero a rastras y las carreras azarosas de la chillona y rebelde cochina que llevaba atada con una cuerda uno de los muchachos de la partida. Esa era toda la herencia que había dejado el abuelo.

Ya en la capital del cantón, un hermano de mi abuela, apiadado, alquiló un pequeño cuarto para toda la familia, en la loma de un pequeño conjunto de cerritos que formaba la orilla oriental del río Orituco, cerca del hospital de misericordia regentado por unas monjas. El mayor de los niños se concertó de





“aguacilero”, es decir, de servicio casi esclavo de alguna familia para buscar agua, leña, hacer mandados y lo que se le ocurriera a sus propietarios.

La abuela, para ganarse el pan de ella y sus hijos, comenzó a lavar la ropa de la familia del cura del pueblo. El jabón tenía que ponerlo ella, y el pago del duro trabajo eran las sobras de la opípara mesa del mensajero de dios. A lo mejor en esos días dios miraba para otro lado.

En un día de invierno, la abuela con las más grandecita de las dos hijas, es un decir lo de grandecita, salió a lavar las suciedades lavables de la familia del cura. Las dos mujeres, una tuberculosa de difícil respiración por la enfermedad y el trabajo, y la otra minúscula por la edad y la mala alimentación, extendían las piezas de ropa para que se secaran sobre las piedras y matorrales al uso de esa región, cuando el río creció de pronto. Casi sin aviso, las cristalinas aguas se desparramaron sobre las orillas de manera violenta y de color de la tierra.

Las mujeres corrían alocadas de un lado a otro recogiendo las prendas con el agua cada vez más alta. Salvaron lo que pudieron y terminaron empapadas de pies a cabeza, temblando de frío y miedo. ¿Qué decirle

a la miserable familia para quien trabajaban de la pérdida de la ropa?

Mi abuela esa noche no fue a su reducida habitación sino al hospital de misericordia cercano. La tisis, o el miedo, empeoraron su situación. Las caritativas monjas la llevaron al pabellón de los desahuciados. Una de las religiosas, la regente, se llevó a la menor de las hermanas para que no viese la agonía de su madre. Los otros dos que quedaban, con ojos de inocencia, presenciaron la ida de su madre, que apuntaba con un dedo al cielo. Mi madre hoy me cuenta que no sabe si señalando el refugio de las esperanzas de los pobres o una simple galletita puesta en la redonda ventana del pabellón de los desesperanzados.

\*Acerca del autor: Prudencio Chacón, originario de Venezuela. Biólogo de la Universidad Central de Venezuela. Doctor en Biología por la Sorbonne, Francia. Profesor Titular y Rector de la Universidad Bolivariana de Venezuela. Email: prudencio58@gmail.com

# POESÍA

## CUANDO ENCONTRE A DIOS

Miriam Adriana Ruiz Herrera\*

Hace mucho, mucho tiempo,  
emprendí una aventura,  
paisajes remotos de tierras lejanas,  
en un largo camino de sueños.

Ignoraba lo que me esperaba,  
tormentas, naufragios,  
selvas, desiertos,  
nieblas difusas  
y mares de vidrio  
con espuma de cristal.

¡Te busqué con profundo anhelo!  
cuando llegué a la morada  
donde traspasé tu velo  
y calmé la sed de mi alma  
cansada de caminar.

Sublime revelación mística,  
fuerza inagotable de prístina pureza,  
el viaje no había sido en vano,  
te encontré en lo más profundo de mi ser.

Espíritu omnicluyente,  
fuente de todo lo bueno,  
unidos por un mismo espíritu,  
tu alma y la mía son una sola  
y todos somos tu misma alma.

¡Oh Padre Mío!  
¡Guardo en mi corazón tus secretos!

\*Acerca del autor: Residente en Querétaro, México. Lic en Educación Especial. Maestra en Administración Pública. Poeta. Amplia experiencia en Educación: niños, jóvenes y el yoga. Email: miriamruizh@hotmail.com