

# COPLANET

No. 17 SEGUNDA ÉPOCA

REVISTA PARA EL DESARROLLO HUMANO

## EQUINOCCIO PRIMAVERA OTOÑO BOREAL AUSTRAL

(21 DE MARZO DE 2024)

0° DEL CORDERO DEL AÑO LXXVII DE LA N.E.



EDICIÓN ESPECIAL  
DE ANIVERSARIO



# ÍNDICE

## COPLANET

<b>Editorial</b>	3
<b>Amo a los animales, no los como</b>	4
<b>Desintoxicación de la piel</b>	11
<b>Estrellas y circuitos</b>	15
<b>El poder terapéutico de la risa</b>	18
<b>Creatividad. Crea tu vida recreando la creación</b>	22
<b>Derechos humanos, derechos divinos</b>	28
<b>Literatura</b>	30
<b>Cuento: El jugador de ajedrez fantasma</b>	30
<b>Cuento: La hacienda que se perdió</b>	32
<b>Poema: ¿Deliras?</b>	33
<b>Poema: La espera</b>	34



No. 17 SEGUNDA ÉPOCA

0° del Cordero del año LXXVII de la N.E.  
( 21 de marzo de 2024 )

EQUINOCCIO

PRIMAVERA Boreal / OTOÑO Austral

EDICIÓN ESPECIAL DE ANIVERSARIO

---



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

H. Consejo Mundial (HCOMUN)

Departamento Editorial Coplanet

Presidencia:

Andrea Cossani (Sudamérica Austral)

Andrea Cortés M. (Sudamérica Ecuatorial)

Carolina Jiménez (Centroamérica)

Sotero Herrera L. (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: Yazmín Lesage. (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

En esta fecha celebramos el 4º aniversario de esta Segunda Época de nuestra revista Coplanet. Cuatro años ininterrumpidos, con artículos originales, con autores destacados y con el ánimo bien definido de que lo importante es lograr un ambiente cultural y de crecimiento humano, una sinergia para cultivar el arte de la escritura y de compartir lo que sabemos, lo que investigamos y lo que deseamos conocer con mayor profundidad. No olvidar que los temas son diversos, de ciencia, de filosofía, de arte, de esoterismo o de literatura.

En el aspecto literario, siempre con el firme deseo de provocar al lector una emoción, un sentimiento o una reflexión. Se trata de incursionar en el fascinante mundo de la ficción, un mundo tal vez poco explorado, pero de gran importancia para nuestra formación, nuestra visión, nuestra imaginación y nuestra recreación. Por eso invitamos a todos nuestros lectores a que nos envíen sus artículos, sus historias o cualquier escrito que consideren digno de ser publicado.

Estos artículos se someten a una cuidadosa revisión y si se observa pertinencia, conveniencia, objetividad, claridad, brevedad y elegancia; sin cuestionar se publican porque eso es lo que buscamos, son los atributos deseables de toda contribución. Cuando no cumple con estos requisitos, invitamos al autor a que lo “pula” y supere las deficiencias que pudiera tener.

Por otro lado, les informamos que hemos reiniciado nuestros ciclos educativos. Empezó el diplomado de Ciencias Sagradas que se realiza en coordinación con el Colegio Internacional de ciencias Sagradas con mucho éxito. ¡Más de 90 participantes! Lo mismo el Diplomado en Alimentación vegetariana y vegana que se realiza en coordinación con la administración del Ashram de San Martín de Valdeiglesias en España. Dos eventos que permitirán una reactivación de la economía en todos nuestros centros, ya que el 70% de los ingresos se donan a las localidades que colaboran con promover estos eventos e inscribir alumnos. Además, estos diplomados están avalados por la prestigiosa Universidad Alva Edison de Puebla.

Ahora es el momento de decir ¡Feliz año nuevo! Un año cósmico comienza todos los 21 de marzo de cada año, en el momento preciso en que nuestro Sol cruza de sur a norte el Ecuador celeste. Esto provoca un renacer, un nuevo ciclo, un año natural que se manifiesta de manera clara en la naturaleza. Por eso es que ahora estamos empezando el año LXXVII de la Nueva Era. ¿Cómo lo celebramos? Sólo viviendo momentos de trascendencia, con una rica comida vegetariana en familia o con amigos, con un brindis acuariano, o sea, sin alcohol. Por supuesto, con una meditación, con una sesión de asanas, con una concentración tibetana y claro desde muy temprano con un agradecimiento al Cielo por habernos permitido llegar a este momento cósmico con salud, con verdad y con amor. Es así como la Primavera se convierte en la estación más bella, más florida, más agradable y cuando hay más oportunidades para emprender una actividad, realizar un sueño, hacer un viaje o simplemente pasarla bien en casa con la familia, disfrutando del buen clima que reemplaza al frío invierno que simboliza un año que agoniza. ¡Salud! Un abrazo y Feliz año LXXVII de la Nueva Era. PAX!

Atte. Comité Editorial de la Revista Coplanet del HCOMUN y a nombre de la Red cultural para la Fraternidad Humana RedGFU.



# AMO A LOS ANIMALES, NO LOS COMO

Manuel Andrés Escalante\*

*Soy un ferviente convencido del vegetarianismo, más que nada por razones morales y éticas. Creo firmemente que un orden de vida vegetariano, aunque solo sea por sus efectos físicos, influirá en el temperamento del hombre de forma que mejorará el destino de la humanidad”*

*Albert Einstein*

Seguramente, si planteamos la importancia de la salud, la valoración de la vida en todas sus manifestaciones, y la preservación del medio ambiente como prioridades necesarias para el presente y futuro de la humanidad, muy pocos objetarían tales postulados y el consenso al respecto parecería evidente. Sin embargo, nuestra conducta diaria a menudo se disocia de estas nociones y nuestros hábitos conspiran contra ellas, de manera que terminamos pagando un elevado precio por tan fundamentales inconsistencias.

En este marco, según el grado de sensibilización ante estos principios, cobra creciente vigor el vegetarianismo en sus diferentes variantes que incluyen el ovo-lacto-vegetarianismo, el lacto-vegetarianismo, el vegetarianismo estricto y el veganismo, entendido este último no solo desde la perspectiva nutricional, sino también desde la ética. Se trata, pues, de llevar una dieta saludable vegetariana, excluir carnes animales de todo tipo, huevos, leche, miel y sus derivados, eliminar igualmente la utilización de productos y artículos provenientes de la tortura y muerte causada a estas criaturas, y proteger el medio ambiente.

## VEGETARIANISMO Y SALUD

### ¿Estamos hechos para consumir carnes?

La anatomía y fisiología de cada especie definen de por sí el tipo de nutrición para el que está diseñada y, por lo tanto, resulta más favorable para la preservación de su salud integral. De allí la importancia de entender si el ser humano presenta características distintivas que le asimilan con claridad a las especies frugívoras, herbívoras y/o vegetarianas, o a las carnívoras.

Comenzando por el punto de ingesta, la boca, las primeras observaciones son que ésta no es pronunciada como el hocico, está desprovista de dientes caninos o colmillos de gran tamaño, no hay la separación interdental para evitar la acumulación de residuos como sí es el caso de los carnívoros, y nuestros molares son relativamente planos, con leves cúspides que nos permiten triturar los alimentos, mientras que los de los carnívoros tienen forma de cuchillas acerradas, necesarias para cortar o picar las carnes. La saliva en los humanos, como ocurre con todos los herbívoros, contiene enzimas digestivas como la ptialina, inexistentes en la de los animales carnívoros, que desgarran, cortan y tragan rápidamente, pues cuentan con jugos gástricos de mayor acidez que los de los humanos y otras especies vegetarianas, y éstos les permiten completar la digestión sin la masticación e insalivación prolongadas propias de los herbívoros. Justamente, un elemento claramente diferenciador entre carnívoros y vegetarianos está en la configuración de la articulación maxilofacial, resultante en que los primeros no cuentan con la capacidad para la rotación del maxilar inferior que sí observamos en todas las especies herbívoras y, por supuesto, en el hombre.

Otro factor comparativo es la longitud de los intestinos delgados, mucho más cortos y lisos en los carnívoros (de 3 a 6 veces la longitud del cuerpo) que en los vegetarianos (de 10 a 12 veces la longitud corporal), esto debido a la necesidad de reducir el tiempo de tránsito de los desechos de la carne ingerida, para evitar la acción nociva de las bacterias asociadas a su putrefacción, mientras que los vegetales, que se descomponen mediante fermentación, deben transitar más lentamente para posibilitar la absorción final de sus nutrientes.

Precisamente, como la fermentación de los vegetales es un factor de elevación de la temperatura corporal, los herbívoros están dotados de un sistema de refrigeración altamente eficiente, mismo que no está presente en las especies carnívoras: la sudoración. Todos los animales herbívoros sudan, como también lo hace el ser humano. Ninguna especie carnívora tiene la capacidad de sudar, y por ello se refrigeran jadeando, exponiendo sus lenguas al aire, y a través de sus patas.



Finalmente, es pertinente acotar que el hombre no es un cazador natural, puesto que carece de las garras y velocidad necesarias para ello, y que se habría hecho cazador como una adaptación cultural en tiempos de adversidad climática, cuando no tenía al alcance sus alimentos naturales, principalmente frutas, recurriendo a herramientas o armas como la lanza, el hacha y el arco y flechas.

A la luz de lo acá expuesto, el hombre es morfológica y funcionalmente vegetariano, aunque en gran medida se haya alejado de su disposición natural e idónea, adoptando una dieta omnívora en principio por razones de supervivencia, y en nuestros tiempos por motivos culturales.

## ¿Es nocivo comer carnes?

*“Los hombres cavan sus tumbas con sus propios dientes, y mueren más por estos instrumentos que por las armas de sus enemigos”*

*Pitágoras*



La ingesta de carnes y otros productos de origen animal no solo está reñida con la naturaleza humana en cuanto a su anatomía y fisiología, sino que es perjudicial para la salud.

Un primer factor a considerar es la abundante presencia de grasas saturadas, especialmente en carnes rojas y procesadas, así como en la yema de los huevos, que aumentan los niveles de colesterol (LDL) en la sangre, pudiendo ser causa de problemas cardiovasculares incluyendo la arterosclerosis e infartos.

Estudios de la Sociedad Alemana de Nutrición han concluido que el consumo de carnes genera un incremento del óxido de trimetilamina (TMAO), factor de riesgo cardiovascular, con el agravante que dicha ingesta parece afectar la función renal, pues los riñones mostraron menor eficiencia en la eliminación de TMAO tras una comida contentiva de carne.

Igualmente, otros estudios conducidos por Walter Willet, profesor de epidemiología y nutrición en la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard, Boston, encontraron que comer no solo carnes rojas de origen vacuno, caprino, porcino u ovino, sino también la de pollo, ya sean fritas o asadas, potencian el riesgo de diabetes tipo 2.

Por otra parte, diversos metaanálisis han relacionado el consumo de carnes, especialmente las rojas y procesadas como las salchichas, el jamón y el salami, con la incidencia de cáncer de mama y de colon, así como con los índices de mortalidad asociados a estos tipos de cáncer.

Otra amenaza para nuestra salud derivada de la ingesta de productos cárnicos y huevos es su toxicidad debida a la elevada presencia de bacterias, siendo mayor, para sorpresa de muchos, en el pescado y los mariscos, el pollo y los huevos, y las carnes rojas, en ese orden. Esto quiere decir que, abandonados a sí mismos, sea crudos o cocinados, el pescado y los mariscos se descompondrán más rápidamente, seguidos por el pollo y los huevos, y finalmente por las carnes rojas. La contaminación bacteriana más frecuente la representan la *Listeria*, la *Salmonella* y la *Escherichia Coli*.

¿Recuerda Ud. el olor que emana una venta de pescadería? Pues bien, no se trata de simple "olor a pescado", sino de olor a pescado en proceso de putrefacción, y por tanto bajo creciente acción bacteriana que se trasladará al sistema digestivo de quien lo ingiera. Un pez recién sacado del agua, aún vivo o a escasos minutos de morir por la asfixia que estar fuera de su medio le provoca, no expide tal olor.



En cuanto a la leche y sus derivados, el único mamífero que insiste en consumirla pasada su edad lactante es el hombre, solo que no bebe ya la leche materna de su misma especie, sino generalmente la de la vaca que, dicho sea, la produce para sus becerros, no para los humanos que la confinan y explotan. El caso es que, pasada la etapa lactante, nuestro organismo naturalmente deja de producir la lactasa, enzima encargada de metabolizar el azúcar de la leche, la lactosa. Así, la lactosa no digerida se asienta en el intestino y es descompuesta por bacterias, derivando en exceso de gases, hinchazón, retortijones y diarrea. Por supuesto, existe la opción de la leche deslactosada que elimina el inconveniente descrito para sus consumidores humanos, pero no la explotación y maltrato para las vacas y sus crías.

## ¿Puede una alimentación vegana ofrecernos todos los nutrientes necesarios?

*"Un hombre puede vivir y estar sano sin matar animales para comer. Por ello, si come carne, toma parte en quitarle la vida a un animal solo para satisfacer su apetito y actuar así es inmoral".*

*León Tolstoi*



Por supuesto que sí. Una dieta estrictamente vegetariana bien balanceada puede garantizar en su totalidad los 5 nutrientes que requiere nuestro cuerpo: carbohidratos, proteínas, grasas, agua y vitaminas y minerales.

El principal valor nutricional de la carne y otros productos de origen animal son las proteínas (cadenas de aminoácidos, pilares fundamentales de la vida, contenidas en cada célula del organismo contribuyendo a la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos), la vitamina B12 (primordial para la salud de las neuronas y la sangre, así como para la formación del ADN) y algunos minerales, todo lo cual podemos obtenerlo en armonía con nuestra naturaleza y de manera mucho más saludable dentro de la rica oferta de platos veganos.

Existe un mito bastante extendido, según el cual la proteína de la carne es de “alta calidad” sugiriendo que la de los vegetales sería de baja calidad”. La verdad es que no existen proteínas de alta y baja calidad, sino proteínas completas o incompletas, es decir, aquellas que contienen todos los 9 aminoácidos esenciales -los que el propio organismo no puede sintetizar por sí mismo- y las que los contienen parcialmente. La ingesta de proteína completa de fuentes vegetales se asegura principalmente con la combinación de cereales y legumbres, por ejemplo arroz, trigo (en grano, pastas o en pan), avena o quinoa con frijoles, lentejas, garbanzos o arvejas. Otras fuentes complementarias de proteína vegetal son los deliciosos frutos secos.

Por lo demás, los alimentos vegetales son muy ricos en carbohidratos, grasas no saturadas, agua y vitaminas (excepto la vitamina B12), y minerales. Es muy recomendable para los vegetarianos estrictos, aquellos que excluimos leche, huevos y derivados de nuestra dieta diaria, consumir productos enriquecidos con esta vitamina, como con frecuencia lo son los cereales de desayuno y/o ciertas leches vegetales o batidos de soja, o bien tomar suplemento diario de al menos 25 microgramos. En este sentido, conviene dejar claro que la fabricación de suplementos de vitamina B12 se realiza a través de un proceso de fermentación controlado de bacterias como la *Pseudomonas denitrificans*, la *Propionibacterium shermanii* o la *Sinorhizobium melioli*, capaces de sintetizarla. Por lo tanto, el origen de este suplemento vitamínico no es animal ni vegetal, sino bacteriano. Las bacterias son células procariotas, no pertenecientes ni al reino animal ni al vegetal. Así, un suplemento de vitamina B12 adquirido en la farmacia de su preferencia es tan natural como lo sería a través de otra fuente.

## RESPECTO POR LA VIDA DE LOS ANIMALES

*“Los animales sienten, como los hombres, alegría y dolor, felicidad e infelicidad”.  
“El amor por todas las criaturas vivientes es el más noble atributo del hombre”  
Charles Darwin*

Tristemente, el ser humano se ha transformado en el mayor depredador del planeta. Creyéndose amo y señor de cuanto le rodea, somete, confina, explota, tortura y mata cada día a millones de seres de otras especies para satisfacer un apetito y ambición desbordados.

Mucho se ha escrito sobre el sufrimiento infligido a los animales por tan cruel industria, tan perversa como el peor de los campos de concentración nazi en su momento. Tanto, que cobra vigencia el apelativo “especismo”, consistente en la subvaloración, discriminación y maltrato a otras especies, como otrora la tuvo el racismo entre los hombres.

Con toda justicia se ha dicho que ni todos los sabios del mundo juntos podrían crear una vida, pero basta un imbécil para destruirla. Cada ser es un prodigio, una manifestación del amor, un verdadero milagro, y estamos en el deber de cuidarle, atesorarle, o cuando menos respetarle.

He aquí el motivo fundamental del veganismo: el amor y respeto por la vida en todas sus formas, desde la propia hasta la del aparentemente más insignificante de los insectos.



## ESPIRITUALIDAD Y VEGANISMO

*“Y Dios dijo: He aquí que os he dado toda la hierba que da semilla sobre la faz de la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla os será para comer”*  
*Genesis 1:29*

En general, las grandes religiones y maestros espirituales de la humanidad en todos los tiempos han coincidido en la valoración de la vida, postulando preceptos por la paz: desde la no violencia o “ahimsa” del hinduismo, pasando por el no matar del 5to mandamiento y el yama del yoga, a las frases de los Budas y los inspiradores mensajes de Mahatma Gandhi.

Si bien es imposible vivir sin matar, pues no podríamos nutrarnos exclusivamente de minerales, la vida se presenta desde un nivel celular para conformar el reino vegetal, en un plano instintivo correspondiente al reino animal, y en el plano mental atinente al animal humano, que apunta en su afán evolutivo hacia un quinto reino espiritual. No es lo mismo asesinar a un ser humano que a un animal, ni es igual matar a un animal que a un vegetal. Así, aspiramos a minimizar el daño que nuestro paso por la vida indefectiblemente causa, maximizando los beneficios en obediencia de las leyes de la naturaleza, tanto en pro del bienestar propio como del de las especies que nos rodean, preservando ese gran hogar que es el nuestro medio ambiente al proteger la fauna, reducir la deforestación asociada a la ganadería intensiva y bajar la emisión de gases de efecto invernadero.

En última instancia, estamos hechos de lo que comemos: si nos alimentamos del fruto de la violencia y el sufrimiento, ello repercutirá sin duda en nuestra energía personal. Más aún, entendiendo que los planos del ser se sustentan e interactúan entre sí, la salud física propenderá a la armonía emocional, ésta favorecerá la paz y claridad mental, y de esta manera el desarrollo espiritual tendrá base firme para su impulso.

*“La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados por la manera en que se trata a sus animales”.*

*“Siento que progreso espiritual requiere que dejemos de matar a nuestras criaturas hermanas para satisfacción de nuestros deseos corporales”.*

*Mahatma Gandhi*



---

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

# DESINTOXICACIÓN DE LA PIEL

Zulay Teresa de Jesús Toro Vivas\*

La piel en torno del ombligo es una zona sobre la que se puede trabajar para alcanzar los niveles más profundos de operación del cuerpo. Cuando se ejerce presión en torno del punto umbilical, se pueden alcanzar los sistemas linfático, circulatorio y nervioso. Estos sistemas tienden a bloquearse a nivel del ombligo, de modo que es allí donde se acumulan toxinas y material residual

La desintoxicación siempre es lo primero porque la piel, los órganos y las glándulas linfáticas no funcionan con eficiencia a menos que estén desintoxicados. Los sistemas corporales componen una gran parte del cuerpo de un ser humano. Cuando se produce exceso de acumulación en sus funciones, su trabajo se hace más lento.



Usted llevará a cabo este trabajo con sus dedos. El masaje acondiciona estos sistemas, los pone en marcha y los hace funcionar. Cuando tienen menos trabajo que realizar, obtienen más energía y pueden completar la tarea. En cuanto está eliminado el exceso de toxinas, la siguiente toxina que, cuando los órganos tratan de limpiarse a sí mismos y no pueden librarse del exceso de toxinas, las empujan hacia los músculos y la piel (el mayor órgano del cuerpo) y las acumulan allí. Las toxinas salen del cuerpo de varias maneras diferentes. A veces se evaporan por la piel, en otras ocasiones emergen como granos, erupciones, forúnculos y transpiración. También se eliminan a través del intestino grueso y la vejiga.

En Chi Nei Tsang, tratamos la piel del abdomen comenzando por el ombligo. En este punto el cordón umbilical del feto recibe nutrición y elimina residuos. En su calidad de centro original del cuerpo, el ombligo está aún conectado a todos los órganos del cuerpo. Todas aquellas toxinas que el cuerpo no puede procesar, se almacenan en el ombligo para su posterior desintoxicación.

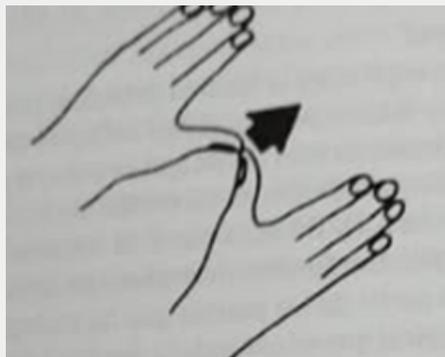
Al masajear ligeramente la piel y estimular su superficie, se puede extraer la presión y toxicidad desde lo profundo del cuerpo hacia la superficie. Es más sencillo acceder a las toxinas en la piel para descomponerlas.

Cuanto más se trabaje sobre la piel, tanto más sencillo será trabajar en profundidad más adelante. La piel es una zona de almacenamiento para todo exceso de toxicidad que tengan los órganos. Cuando se liberan las toxinas almacenadas en la piel, se produce una zona abierta sobre la piel. Ahora los órganos pueden liberar más toxinas a este espacio de almacenamiento que acabamos de abrir. En lugar de limpiarse, la piel a veces se inflama. La razón de esto es que los órganos han liberado nuevas toxinas hacia la piel. En cuanto se la limpia, la piel recupera el equilibrio.

Las toxinas, la contracción o tensión abdominal, también bloquean el flujo de energía desde el vital Centro Umbilical o Tan Tien. Cuando se hace la limpieza de la zona, la energía Chi prenatal puede empezar a circular por todo el cuerpo con mayor fuerza.

#### **ADVERTENCIA Y PRECAUCION:**

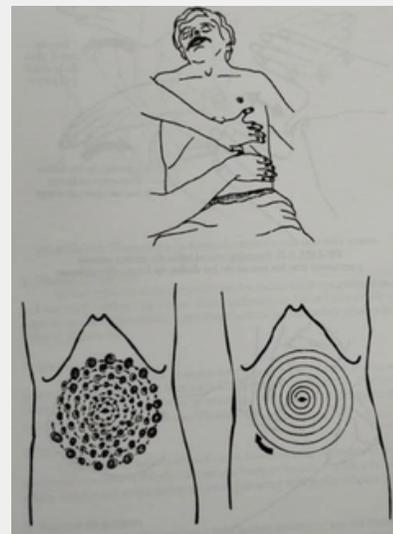
**SI EXISTEN VERRUGAS O LUNARES MUY CERCA DEL BORDE DEL OMBLIGO, NO TRABAJE USTED SOBRE EL PACIENTE. ESTO SUGIERE QUE EXISTE UN PROBLEMA VIRAL SEVERO, Y DEBERÍA CONSULTARSE UN MEDICO. NO OBSTANTE, SE PUEDE ENSEÑAR AL PACIENTE A TRABAJAR SOBRE SÍ MISMO.**



## **1. TÉCNICA EN ESPIRAL**

La Técnica en espiral es la técnica principal para la desintoxicación de la piel. Utilice las dos manos con suavidad sobre el abdomen para aflojar los tejidos. Comience a masajear con los pulgares y uno o más dedos juntos en un movimiento de círculos pequeños en dirección de las agujas del reloj alrededor del ombligo.

En cada punto la secuencia es presionar, mover en espiral y aflojar la piel. Continúe moviéndose en círculos pequeños siempre en el mismo sentido a partir de los puntos que ha trabajado previamente. Esto producirá una gran espiral que se extenderá desde el ombligo hasta los límites exteriores del abdomen.



Aunque este procedimiento influencia principalmente al intestino delgado, el sentido de las agujas del reloj también sigue el camino y la dirección del intestino grueso, el "gran eliminador" del cuerpo. Con este movimiento se impulsa a las toxinas a abandonar el cuerpo. Esta técnica es particularmente efectiva en el caso de un intestino grueso constipado.

Por el contrario, si el paciente tiene problemas de diarrea, hay que enseñarle a trabajar sobre sí en espiral en sentido contrario al reloj. Con esto se hará más lenta la salida de los residuos aguachentos, hasta que adquieran la consistencia de heces normales. Si el abdomen del paciente se encuentra tenso, nervioso, acalorado, endurecido y excesivamente Yang, es porque hay demasiada energía y hay que trabajar para hacer una extracción parcial. El movimiento espiral contra reloj extrae energía. Utilice su concentración. Solicite a la energía que salga. Dirijala hacia la Órbita Microcósmica donde podrá almacenarse y ser puesta en circulación sin problemas en el Centro Umbilical. También puede usted dirigirla directamente al Centro Umbilical.

Si el abdomen está frío, flojo, débil, enfermizo y excesivamente Yin, es señal de que falta energía. El movimiento espiral en sentido de las agujas del reloj acumula energía. Concéntrese para enviar parte través de las puntas de sus dedos al abdomen del paciente para contribuir a calentar la zona. Para esta técnica puede usar los dos dedos pulgares, cuatro dedos o un solo dedo, realizando espirales apretadas en sentido de las agujas del reloj, comenzando cerca del ombligo y abriendo la espiral gradualmente hacia el perímetro del abdomen. Cuando termine con la técnica en espiral con las yemas de los dedos. Aplique las siguientes técnicas manuales.

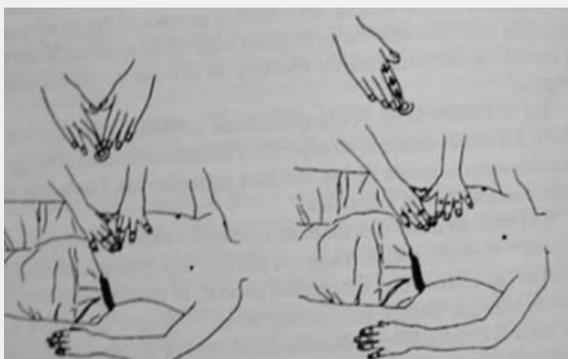
## 2. TÉCNICA DE ARRASTRE EN FORMA DE CUCHARA.

Con todos los dedos juntos, con una sola mano o con las dos manos, presione hacia el interior y mueva la mano hacia adentro como si fuera una cuchara, o presione hacia abajo y mueva la mano como vaciando con una cuchara. Hay muchas variaciones al uso y la dirección de esta técnica.



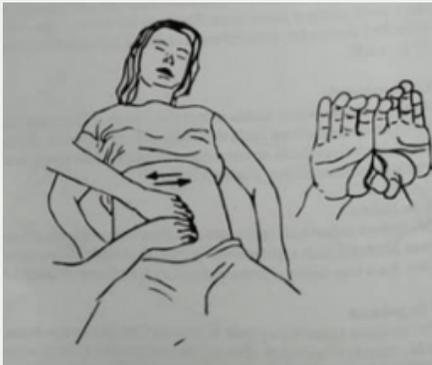
## 3. TÉCNICA DE MECIDO

Utilice todos los dedos para sostener los músculos abdominales mientras los mece hacia arriba y hacia abajo. Extienda los dedos hasta cubrir e colon al ascender y descender, o modifique la amplitud para cubrir el intestino delgado.



#### 4. TÉCNICA DE AMASADO

Utilice todos los dedos de ambas manos para recoger el intestino con un movimiento en forma de cuchara hacia el ombligo y la zona central. Continúe luego presionando con los talones de las manos en la zona central y umbilical tal y como si estuviera amasando pan.



#### 5. TÉCNICA DE BATIDO

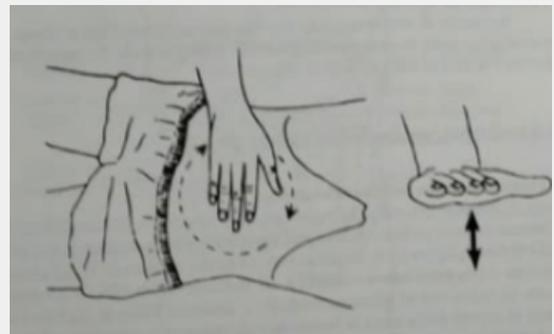
Utilice el dedo índice o el medio para presionar sobre el nudo o la zona con problemas. Mueva el dedo rápidamente hacia arriba y hacia abajo y de lado a lado. Emplee dos o tres dedos si desea abarcar un área mayor.



#### 6. TÉCNICA DE PALMEO

Palmeo en torno al ombligo y toda la zona abdominal con los dedos la palma blanda y abierta. Por lo general el palmeo se emplea para concluir una sesión.

**Presión con el codo.** Recuerde, si está trabajando con una persona musculosa u obesa, a veces el único modo de alcanzar su objetivo es emplear el codo. Presione hacia adentro o mueva el codo en espiral.



BIBLIOGRAFÍA: CHIA MANTAK Y MANEEWAN. TÉCNICAS DE MASAJE CHI PARA ÓRGANOS INTERNOS. EDIT. MIRACH.1993. ESPAÑA.

---

**\* Acerca del autor:**  
**Arquitecto, Msc en Filosofía.**  
**Universidad de los Andes, Mérida-**  
**Venezuela donde radica.**  
**Correo: [zulaytorovivas@gmail.com](mailto:zulaytorovivas@gmail.com)**

# ESTRELLAS Y CIRCUITOS

## LA CONVERGENCIA DE LA ASTROLOGÍA Y LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN ESTA NUEVA ERA

David Cebrián Tarrasón\*



### 1. Introducción

Desde tiempos inmemoriales, la astrología ha sido una herramienta para comprender el universo y su influencia en la vida humana (Dally, 1997). Anclada en la observación de los cielos, ha evolucionado a través de culturas y eras, manteniendo su relevancia y fascinación (Meisami, 2013). Paralelamente, la era actual ha presenciado el surgimiento de la inteligencia artificial (IA), una fuerza transformadora en ciencia, tecnología y sociedad (Lu et al., 2017). Este artículo explora la fusión de la astrología con la IA, proyectando una revolución en la práctica astrológica que promete una serie de avances que podrían transformar la disciplina.

### 2. Fundamentos de la Integración

Pese a que el auge de la IA se ha activado en estos últimos dos años con el surgimiento del ChatGPT (1), la IA es una disciplina cuya propia definición se establece a mediados del s. XX. Después de la Segunda Guerra Mundial, a partir a lo que se conoce como la «prueba de Turing» (Wikipedia, 2024b) se crea un test donde se evalúa la capacidad de una máquina para exhibir un comportamiento inteligente similar al de un ser humano.

A partir de ahí, la IA se ha expandido para abarcar una gran variedad de subcampos mucho más allá de la propia creación de textos, código informático o generación de imágenes como puede ser tareas de aprendizaje, juego de ajedrez, cálculos matemáticos, diagnóstico médico o robótica. Y en algún caso, incluso ya actualmente consiguiendo de forma autónoma mejores resultados que un ser humano (Hamet & Tremblay, 2017; Jarrahi, 2018; Kaspar et al., 2021; Mourad & Tewfik, 2018; Salehi & Burgueño, 2018).

Sin embargo, puede parecer que la IA es perfecta pero también plantea una serie de desafíos y dificultades significativas que debemos tener en cuenta a nivel ético, sostenible y consciente: el impacto ambiental, sesgo y equidad, transparencia y comprensión, desplazamiento laboral, seguridad y privacidad o su uso a nivel militar.

(1) ChatGPT (marca generalizada a partir de las siglas en inglés Chat Generative Pre-Trained Transformer) es una aplicación de chatbot de inteligencia artificial desarrollada en 2022 por OpenAI que se especializa en el diálogo. El chatbot es un modelo de lenguaje ajustado con técnicas de aprendizaje tanto supervisadas como de refuerzo (Wikipedia, 2024a).



### 3. ¿Y a nivel astrológico?

A priori se podría pensar que no hay estudios científicos que hayan profundizado en ello. No obstante, debemos tener en cuenta que la astrología juega un papel significativo tanto en la cultura india como en la china, utilizada para guiar decisiones personales, empresariales y políticas (Kemper, 1980; Niu, 2016). Y justamente en la India Chaplot et al., (2015) fueron pioneros en una serie de estudios que a partir de diferentes algoritmos de IA con los datos de nacimiento se pudiera predecir su profesión o el éxito en ella. Aunque los resultados no son concluyentes, ya significa un primer avance, sobre todo viniendo del ámbito universitario.

También en el contexto de occidente, con el avance de las investigaciones de OpenAI y su aclamado ChatGPT, se han brindado otros estudios que progresivamente van profundizando en la interacción de ambas disciplinas tal como recoge McRitchie (2024). Podemos ahí observar cómo la astrología también está empezando a utilizar herramientas de IA en su investigación (Oshop, 2018, 2022); creando, por ejemplo, perfiles de personajes generados por IA creados a partir de listas de palabras clave astrológicas.

Y, a nivel más social, el impacto cultural de la astrología es innegable. Se puede observar cómo dentro de la categoría Lifestyle (Estilo de Vida) de GPTs podemos encontrar el Astrology Birth Chart GPT (GPT de una carta natal astrológica) como el 3º más utilizado con más de 50.000 usos en 3 meses.

Sin duda, la integración de la IA en la astrología abre un nuevo capítulo de posibilidades.

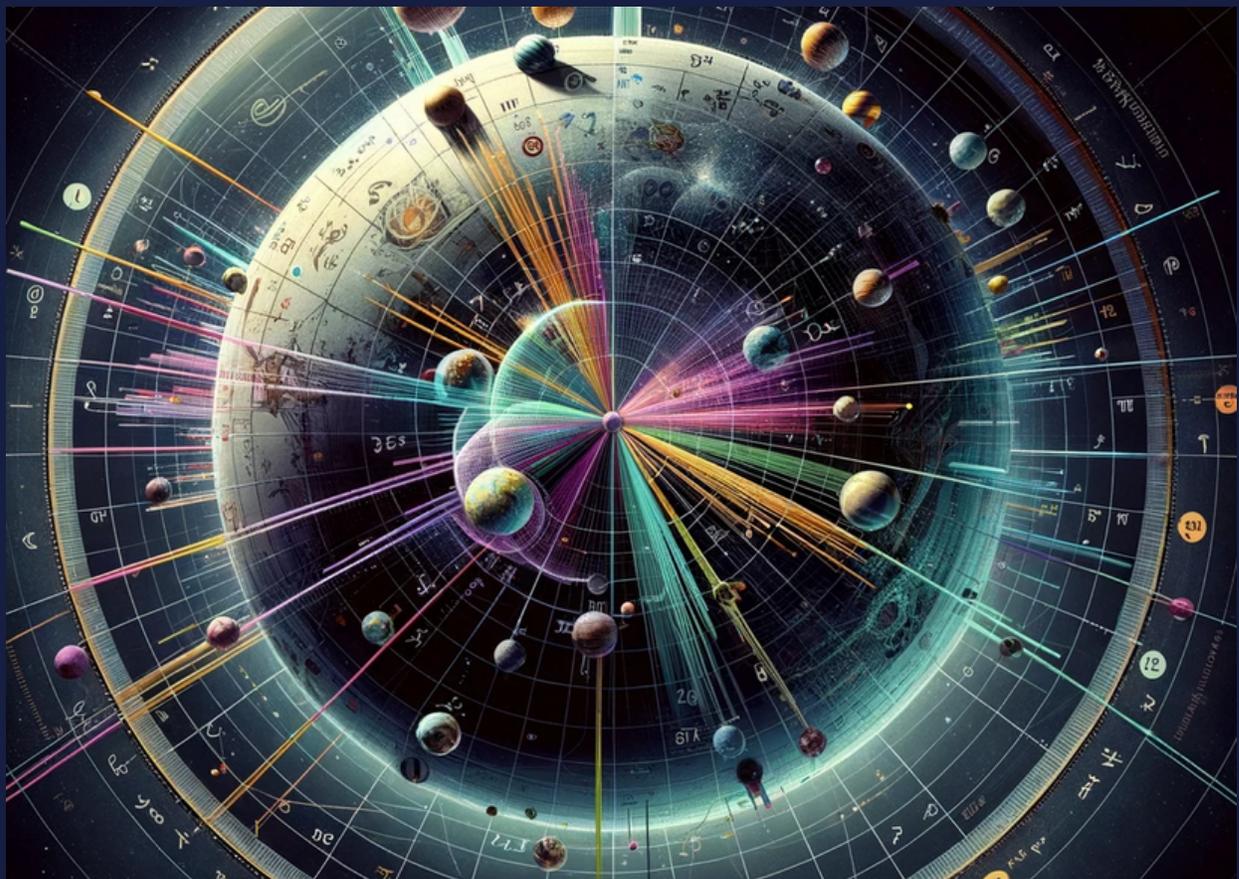
La capacidad de la IA para procesar y analizar vastas cantidades de datos ofrece una oportunidad única para enriquecer la astrología. Software avanzado y aplicaciones que ya están emergiendo, utilizando algoritmos complejos para desentrañar patrones astrológicos con una precisión sin precedentes.

### 4. ¿Qué ventajas nos aporta la integración entre IA y astrología?

Podemos encontrar tres grandes ventajas al respecto: la precisión mejorada, la personalización y las predicciones dinámicas.

#### 4.1. Precisión mejorada

En el estudio de cualquier carta astral, somos conscientes que manejamos una gran cantidad de información y conocimiento tanto a nivel teórico (signos, casas o aspectos) como a nivel experiencial (motivación de la consulta, estado anímico, entorno, entre otros). La posibilidad de poder hacer uso de algoritmos de IA que calcular aspectos astrológicos y alineaciones planetarias con una exactitud que supera los métodos tradicionales nos permitiría elevar la calidad y confiabilidad de las interpretaciones astrológicas. Como, por ejemplo, poder pasar de generar representaciones bidimensionales a tridimensionales u holográficas en movimiento. (Imagen 1: Posible representación tridimensional de una carta astral diseñada a través del ChatGPT).



## 4.2. Personalización

Otra de las ventajas ligada con la anterior es que la IA puede lograr crear perfiles astrológicos sumamente personalizados. Analizando los datos únicos de un individuo, se pueden ofrecer lecturas y predicciones que reflejen de manera más fiel su realidad y potencial. Además, pudiendo utilizar un lenguaje cercano, adaptado y brindando aquella información necesaria para apoyar el proceso de evolución de su conciencia.

## 4.3. Predicciones Dinámicas

Finalmente, un aspecto un poco más oculto que gracias a la capacidad de la IA para integrar y analizar datos en tiempo real va a ser posible actualizar predicciones basadas en patrones emergentes. Esto introduce una dinámica fluida y adaptativa en la práctica astrológica que puede ayudar a la generación de nuevas técnicas y aplicación en ámbitos más complejos como puede ser la toma de decisiones o el manejo de grupos. Igualmente podría permitir establecer comparativas entre diferentes técnicas y enfoques para la mejora de la técnica en la interpretación.

## 5. No todo lo que brilla es oro

Sin embargo, esta integración no está exenta de desafíos. La privacidad de datos emerge como una preocupación crítica, planteando interrogantes sobre el manejo y almacenamiento de información personal. La interpretación humana versus máquina destaca la importancia de la intuición y experiencia humanas en la interpretación astrológica, un elemento que la IA no puede replicar completamente por ahora. Además, la accesibilidad se convierte en un tema relevante, buscando asegurar que los beneficios de esta tecnología sean accesibles para todas las personas, no solo para aquellas que pueden permitírselo.

## 6. Reflexiones Finales

La integración de la IA en la astrología nos invita a reflexionar sobre el equilibrio entre tecnología y tradición. A medida que exploramos este nuevo territorio, es esencial mantener una actitud ética y consciente, valorando tanto la precisión y las nuevas posibilidades que la IA ofrece como la sabiduría y la intuición humanas que han guiado la astrología a través de los siglos.

Además, la fusión de la astrología con la inteligencia artificial representa un emocionante horizonte de posibilidades. A medida que avanzamos, es crucial continuar la investigación y el desarrollo en esta intersección, abrazando tanto las oportunidades como los desafíos que presenta. Con una mirada optimista hacia el futuro, podemos anticipar una era en la que la astrología, enriquecida por la IA, se convierta en una herramienta aún más poderosa para la comprensión del cosmos y nuestro lugar dentro de él.



## Referencias Bibliográficas

- Chaplot, N., Dhyani, P., & Rishi, O. (2015). Astrological Prediction for Profession Doctor using Classification Techniques of Artificial Intelligence. *International Journal of Computer Applications*, 122, 28-31. <https://doi.org/10.5120/21778-5052>.
- Dally, A. (1997). Book Review: Millenarianism, the Great Year: Astrology, Millenarianism and History in the Western Tradition. *History of Science*, 35, 117 - 119. <https://doi.org/10.1177/007327539703500107>.
- Hamet, P., & Tremblay, J. (2017). Artificial intelligence in medicine.. *Metabolism: clinical and experimental*, 69S, S36-S40 . <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2017.01.011>.
- Jarrahi, M. (2018). Artificial intelligence and the future of work: Human-AI symbiosis in organizational decision making. *Business Horizons*. <https://doi.org/10.1016/J.BUSHOR.2018.03.007>.
- Kaspar, C., Ravoo, B., Wiel, W., Wegner, S., & Pernice, W. (2021). The rise of intelligent matter. *Nature*, 594, 345 - 355. <https://doi.org/10.1038/s41586-021-03453-y>.

---

**\*Acerca del autor :**  
**Astrólogo y consultor organizacional. Doctorado en Ingeniería del Conocimiento, miembro del Colegio Internacional de Tarot y especializado en sociocracia. Reside en Castellón de la Plana (España).**  
Email: david@astrologiaorganica.es



# EL PODER TERAPEÚTICO DE LA RISA

Zaida. E. Urbina E\*

Interesante, vamos a hablar de la risa como acerca de las respuestas que se manifiestan en el organismo, y para la salud al expresar diversión, alegría, felicidad, emociones todas ellas de manera positiva, que reflejan un excelente estado anímico del ser humano, y no de la sonrisa triste, maliciosa o burlona.

La risa así ya es conocida en todo el mundo como un síntoma de buen humor, y que también es cierto que no se ríe en la misma medida en todas partes del mundo, dependiendo de ciertos factores como son la cultura, el clima, etc. Así, por ejemplo, en los países con clima frío, la gente ríe menos que en países con climas cálidos.

## *EVOLUCIÓN DE LA RISA*

La risa es algo innato en el ser humano, nadie necesita aprenderla; sin embargo, los problemas de la vida moderna tales como el estrés, la ansiedad, etc., nos llevan a reír cada vez menos.

Los niños de hasta 6 años ríen una media de 300 veces al día mientras que un adulto considerado muy risueño lo hace unas cien, y uno con poco sentido del humor tan sólo unas 15. Con los años vamos perdiendo la capacidad de hallar el lado positivo y divertido de la vida, nos vamos llenando de recuerdos serios y la risa.

Muchas veces se piensa que no es momento para dejarnos llevar por una risa espontánea, que la vida ya es demasiado complicada como para tener el sentido del humor a flor de piel; pero qué tal si lo hacemos una vez al día por lo menos?, se puede intentar aflojar las tensiones con una carcajada y dejar que los músculos órganos y vísceras se activen a través del estímulo del movimiento que genera la risa. Of course; Si lo hacemos, de seguro nos sentiremos bastante mejor.

Es necesario aprender a desarrollar ese sentido del humor, que nos ayude a ver el lado jocoso y divertido que tiene la vida. Esto nos ayudará a aflojar las tensiones de las situaciones de la vida diaria.

De hecho en un artículo especial en una revista científica, dedicado a la risa, los científicos están de acuerdo con la parte holística al pensar y decir que..."El límite más evidente de este planteamiento es que el mal funcionamiento de un órgano particular produce un malestar general de todo el organismo, gracias a la red muy compleja y articulada de relaciones que conectan los diferentes órganos, de manera tal que, si uno funciona mal, también algunos otros no pueden funcionar bien y se rompe aquel equilibrio "homeostático" cuya subsistencia constituye el estado de" buena salud". Este razonamiento subraya sin duda que los de salud y enfermedad son conceptos que se aplican al organismo considerado como "un todo" (esto es el significado del término "holístico"),"... L. Velázquez / BIOETHICS UPdate 1 (2015) 130-142



*LA RISA ES UN VERDADERO DESINTOXICANTE MORAL CAPAZ DE CURAR O POR LO MENOS ATENUAR LA MAYORÍA DE NUESTROS MALES. Y, ADEMÁS, NO HAY NINGÚN PELIGRO SI SE SUPERA LA DOSIS.*

*WILLIAM FRY, NEURÓLOGO ESTADOUNIDENSE*

El sabor de un chiste, no es algo sin significado que las diferentes áreas de la medicina, y hasta las divisiones de los hospitales y clínicas, se definen con referencias beneficiosas a un particular órgano, tejido o sistema (cardiología para el corazón, nefrología para los riñones, dermatología para la piel, hematología para la sangre, etc.).

En lo particular, así lo aplico en mis consultas para los casos clínicos de Rehabilitación y otras enfermedades que llegan para ser tratados con acupuntura y homeopatía, como a los grupos de alumnos de las clases de Cardio & Yoga, Baile. Con lo cual a través del paso de las semanas, días, meses, al mostrarles esta maravillosa técnica, trae notables cambios favorables a sus vidas que repercuten en su salud notablemente.

### *HISTORIA*

Según la tradición bíblica, en el libro de los Salmos (126, 2) se lee:

“Entonces nuestra boca se llenó de risa, y nuestra lengua de gritos de alegría”; en el libro de los Proverbios (17, 22) está escrito: “El corazón alegre es buena medicina”. En el libro del Génesis, en el relato donde se habla de Abraham y Sara, hay una referencia a lo positivo de una risa. Los dos, ya ancianos, no habían tenido el hijo prometido por Yahvé a causa de la esterilidad de ella, pero un día tres viajeros le anunciaron que pronto quedaría embarazada. Sara, quien pensaba en sus edades avanzadas y en lo absurdo que era todo eso, se rio para sus adentros.

Esta risa se podría interpretar como un cambio de su estado de ánimo, el cual encendió una nueva chispa que la hizo fértil. “Abraham y Sara ya eran muy ancianos, y Sara había dejado de tener sus periodos de menstruación. Por eso no pudo contener la risa, y pensó:

‘¿Cómo voy a tener ese gusto, ahora que mi esposo y yo somos tan viejos?’. Pero el Señor dijo a Abraham:

‘¿Por qué se ríe Sara? ¿No cree que pueda tener un hijo a pesar de su edad? ¿Hay acaso algo tan difícil que el Señor no pueda hacerlo?’

El año próximo volveré a visitarte, y para entonces Sara tendrá un hijo’. Al escuchar esto, Sara tuvo miedo y quiso negar. Por eso dijo: ‘Yo no me estaba riendo’. Pero el Señor le contestó: ‘Yo sé que te reíste’. Más adelante, después de haber dado a luz, Sara misma afirma: “Dios me ha hecho reír, cualquiera que lo oiga se reirá conmigo” (Génesis 26, 6). El nombre mismo que recibe el niño confirma dichas interpretaciones, pues Isaac significa literalmente “hijo de la risa”, o siguiendo otra interpretación, “el que ríe”. Platón (1981). Aristóteles (2010).

### *LA RISA COMO TERAPIA*

Pablo Neruda decía: ...“La risa es el lenguaje del alma”. Y desde la antigüedad era muy claro el valor terapéutico de la risa, por el hecho de

que reír es una acción natural, propia de la persona humana, que procura un estado de bienestar en todo el organismo. Hoy la risa es estudiada en el campo médico y bioético y volvió a ser el objeto de una disciplina, la terapia de la sonrisa, que fundamenta sus bases en lo positivo de la risa en las personas.”...

El objetivo de la terapia de la sonrisa es alcanzar el bienestar global del paciente; en efecto, se Define como terapia holística, en cuanto forma de cura total de la persona, en la cual están a la par los aspectos físicos, mentales, espirituales y emotivos de la persona cuyo bienestar es confiado al médico. La base científica en la cual se apoyan las terapias holísticas es la psico-neuro-endocrino-inmunología (PNEI), la ciencia que se encarga de las relaciones entre el funcionamiento del sistema nervioso, insistiendo precisamente en la visión holística del hombre, eso es, que psique, cuerpo y alma forman una unidad indivisible.

## LAS CARCAJADAS

Mari Cruz García Rodera, con más de 20 años de experiencia, es la fundadora de la primera y única Escuela de la Risa en España y de la Asociación Mundial de la Risa y dice: se ha demostrado que resulta muy favorable para la salud, incluso tiene su propio lugar físico en el cerebro. Este lugar se encuentra en una zona del tamaño de una ciruela, el córtex prefrontal.

Esta zona es la parte más humana del cerebro, la que no desarrollan otros animales. Según los expertos, en ella reside la creatividad, la capacidad para pensar en el futuro y la moral. De ahí que seamos los únicos seres con capacidad de reír (no de alegrarse, que es muy diferente). Lo que sucede cuando nos reímos es que el cerebro procesa la información en un área diferente de la habitual, que variará según el tipo de humor.

"Cualquier risa no sirve para obtener los beneficios que buscamos. Si la carcajada no vibra y no es auténtica, no se consigue nada. Debe ser una risa sana"

## BENEFICIOS

Una emoción positiva, como la risa, tiene innumerables beneficios sobre el organismo; se observa una liberación de endorfinas que se comportan como opioide endógeno.

La endorfina liberada produce un efecto calmante, anti-dolor, euforizante e inmuno-estimulante. El efecto de la risa es registrado en el cerebro gracias a la vista y el oído e influye en la zona del mismo que es destinada para reconocer situaciones como esa y para provocar, de forma mecánica, la sonrisa. Es así que desde el tálamo de los núcleos lenticulares y caudados del cerebro sale el impulso de la risa que llega a los nervios faciales, quienes a su vez estimulan los músculos risorio y cigomático. Cuanto más fuerte el impulso, más lejos llega, hasta el diafragma y los músculos del abdomen.

Al acabarse la risa, empieza un estado de relajamiento placentero y benéfico, en el cual cambia también la composición de la sangre, es decir, la energía bioquímica concentrada que nos impregna.

Dentro de los beneficios que posee la risa también se pueden encontrar en nuestro organismo:

- **Aparato muscular:** reír mueve una gran parte de músculos del organismo, desde los del rostro (unos quince) hasta los de las extremidades inferiores, pasando por el diafragma y los músculos abdominales. La risa es entonces la más agradable y sencilla de las gimnasia. Veinte segundos de risa pueden aumentar las pulsaciones cardiacas y equivalen a tres minutos de intenso ejercicio físico.

- **Aparato respiratorio:** la risa limpia y libera las vías respiratorias superiores gracias a la expulsión forzada del aire de reserva. La tensión arterial disminuye y el aumento de los cambios pulmonares y de mezcla hepática tiende a bajar el colesterol en la sangre: por eso la risa tiene también una función de prevención de la arteriosclerosis.

- **Aparato digestivo:** la risa mejora la digestión y es un método natural y eficaz contra el estreñimiento, porque provoca una notoria gimnasia abdominal gracias al movimiento del diafragma, estimulando el hígado, el páncreas y todos los órganos de la digestión.

Aparato neuroendocrino: la risa libera las endorfinas cerebrales, las morfina naturales que actúan contra el dolor. Las endorfinas tienen todas las ventajas de las sustancias analgésicas más no sus efectos secundarios.

- **Aparato neurovegetativo:** Reír disminuye el estrés debido a la excitación del sistema simpático y lleva a la activación del parasimpático, asegura una regeneración del organismo, una mejoría del sueño y del funcionamiento de todos los mecanismos de auto curación del cuerpo.

- **Aparato psíquico:** la risa es un gran estimulante psíquico porque construye una barrera moral de optimismo, expulsa las pequeñas preocupaciones, las angustias, y provoca una verdadera desintoxicación moral. Bottaccioli (2010).



## LA TERAPIA DE LA SONRISA RECONOCIDA MEDICAMENTE POR COUSINS

La terapia de la sonrisa se basa en estos efectos que la risa produce. Esta teoría fue empleada por primera vez por Norman Cousins, un importante ejecutivo de Nueva York, conocido crítico, periodista y editor del Saturday Review, a quien, en 1964, a los 50 años, le fue diagnosticada una enfermedad muy dolorosa, que lo dejó lisiado: la espondilitis anquilosante, en la cual la espina dorsal se inmoviliza gradualmente hasta la parálisis completa del paciente.

Fue hospitalizado, pero rápidamente se dio cuenta de que permanecer allí empeoraba su estado en vez de mejorarlo. Entonces declaró: "El hospital no es el mejor lugar para los enfermos". Y por eso, en vez de seguir tomando fuertes analgésicos prescritos, prefirió irse por su cuenta y hacerse cargo de su recuperación. Se preguntó si existía de verdad una conexión entre las emociones positivas y el mejoramiento del "Ya había descubierto cuán importantes son las emociones positivas, como elemento capaz de mejorar la química del cuerpo.

Cousins se dio cuenta que reírse era genial y que no tenía nada de aburrido como estar obligado a quedarse acostado. Rentó decenas de grabaciones de la transmisión Cámara Escondida y muchas películas cómicas, y rápidamente descubrió que cada vez que reía era como si hubiera tomado un anestésico para el dolor en su estado de la salud. El círculo vicioso del miedo, la depresión y el pánico en el cual cayó empezó a disolverse gradualmente. Descubrió que la risa tenía la facultad de reducir la inflamación de las articulaciones, ya que al mismo tiempo estimulaba la producción de endorfinas al cerebro. Además, parecía que incrementaba un estado de ánimo en el cual otras emociones benéficas podían generar también sus efectos.

Cousins analizó con precisión los resultados de su experiencia terapéutica y descubrió que diez minutos de risa franca podían proporcionar un efecto anestésico que duraba dos horas. Su cura le tomó más o menos un año, y al poco tiempo le reconocieron su validez científica. Cousins recibió el título honoris causa. Cousins (1982, p. 32). Cousins (1982, p. 28).

Al reír se produce una sobre oxigenación importante a nivel celular

que elimina el aspecto cansado y las ojeras. Cuando se ríe entra el doble de aire en los pulmones, y de ahí que la piel se oxigene mucho más; donde los pulmones mueven 12 litros de aire en vez de los 6 litros habituales, con lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación. Así se desmiente la idea de que la risa provoca arrugas en el rostro, al contrario lo tonifica; es más... reír resulta un método muy efectivo para retardar el envejecimiento de la piel del rostro, ya que al reír movemos una veintena de músculos de la cara. Esperamos le haya gustado este agradable artículo.

**Agradecimientos-**. A todos quienes hacen posible, con sus artículos en la Revista Coplanet, como a todos miembros que trabajan bellamente en estas publicaciones.

---

**\* Acerca de la Autora:**  
**Fisioterapeuta. Acupuntora.**  
**Naturópata. Homeópata. Profesora**  
**de yoga, Pilates, Cardio, Baile.**  
**Procedente de Venezuela. La**  
**Victoria. Estado Aragua.**



# CREATIVIDAD

## CREA TU VIDA RECREANDO LA CREACIÓN

J. Luis Hernansáiz de Boullón\*

¿Cuál es el motor de la Creatividad?

**El cerebro**

¿Y el combustible?

**Los estímulos que llegan por medio de los sentidos**

¿Y el Conductor?

**El estado de alerta o atención de la persona**

**El cerebro** se compone de dos hemisferios:

**El izquierdo:** guarda relación con el pensamiento lógico, analítico, concreto, convergente, lineal; o sea que deduce contrasta, compara y saca conclusiones concretas, que no admiten más que una posibilidad y desecha otras que se le opongan. Es el pensamiento científico, que ha dado lugar a la industria y el entendimiento por separado de las distintas leyes que rigen la vida.

**El derecho,** relaciona al Todo con sus partes, sin encontrar diferencias, de modo, que permite entender la constitución global del universo, donde las cosas no se oponen unas a otras, sino que se complementan, es el pensamiento mágico, donde todo es posible, divergente que se abre sin ningún condicionamiento lógico a todo lo posible y que comprende porque une, integra e incluye.

Es la vía del artista, del artesano, al que la naturaleza le habla por medio de una inmensa variedad de lenguajes o símbolos.



Las personas creativas pueden activar distintas redes neuronales al mismo tiempo, creando nuevas conexiones.

Para crear nuevas conexiones, piérdete por caminos nuevos, eso te hace explorar nuevas soluciones y enlazar nuevas pistas de tránsito en tu cerebro. El único requisito es perder el miedo a perderte, pero es preferible ser un perfecto perdido en la búsqueda, que permanecer quieto en tu aparente conocida y repetitiva perdición.

**¿Influenciado o influyente?  
¿Seguidor o discípulo?**



**En el reino vegetal y animal**, las especies son influenciadas por las leyes de la naturaleza, responden cíclicamente a ellas, por el simple afán de supervivencia y esto es perfecto dentro de su nivel evolutivo, donde unos depredan a otros.

**El animal racional**, contrasta, deduce y saca conclusiones, tomando decisiones que contrarrestan las leyes naturales,

aunque con el mismo miedo del animal, que intenta favorecer su supervivencia, aun a costa de la supervivencia de los otros y crea leyes artificiales, para impedir la extinción de la especie humana.

**El animal racional intuitivo y creativo**, respeta al antropoide animal, que le sirve de vehículo, no dañando su salud, con hábitos insanos.

Va perdiendo el temor a la supervivencia en todos los sentidos, o sea pierde el miedo a la crítica, al aislamiento social, a los prejuicios..., al crear en su interior, una consciencia de la UNIDAD. Ella es su fuente de inspiración y respeto por la Vida Una y diversa.

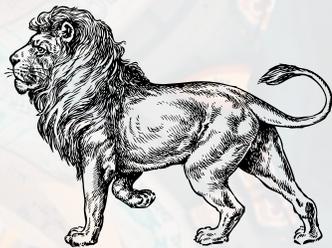
De esa UNIDAD extrae sus acciones creativas y las expone, aún a costa del descrédito por los que temen el cambio a lo desconocido.

**Influenciado / Influyente**



## EVOLUCIÓN ANIMAL PROGRESO DE LA FORMA INSTINTO DE SUPERVIVENCIA HEMISFERIO IZQUIERDO

Cúspide de la cadena trófica.  
Quiere que el mundo le pertenezca.  
Todos a su servicio.  
Busca y entiende la “e-volución”  
como acaparar.  
Se alimenta del conflicto.  
Selección natural – el más fuerte.  
Nunca tiene cubiertas sus  
necesidades.  
Y por ello pretende aumentar la  
propiedad privada.



## REVOLUCIÓN HUMANA EXPERIENCIA DEL SER INTUICIÓN HEMISFERIO DERECHO

No compite con ninguna especie.  
Siente no pertenecer a este mundo.  
No quiere ser servido.  
Cubre sus necesidades desde el  
interior.  
Se nutre de unir y amar.  
Se recrea en el silencio.  
Deja fluir.  
Ama a muchas personas a la vez.



## EL PRINCIPIO DE INCERTIDUMBRE DE HEISENBERG

Heisenberg lo explicaba así:

Al mirar por el microscopio y ver  
una partícula, arrancamos un fotón  
de luz, que llegue a nuestro cerebro  
por medio del ojo.  
Pero al hacerlo, ese fotón es  
modificado y provoca un reajuste  
en los que quedan.

**“Modificamos aquello que  
observamos”**  
¿Qué modificas cuando te  
observas a ti mismo?



## ¿CUÁL ES EL PROPOSITO DE LA CREATIVIDAD?

Ir más allá de la forma, vaciándose de formas ideas y conceptos preconcebidos.

Construirse a sí mismo, para cooperar con la construcción del Todo, ya que no hay diferencia entre la creación la criatura y el creador.

### La Innovación se basa en:

- Ruptura de paradigmas
- Un método de investigación
- Superar limitaciones
- Una actitud personal  
¡Observación!

Un paradigma es un modo de ver la realidad, conforme al momento histórico y cultural que vivimos. Sirve para mantener la unidad y crearnos un relativo estado de seguridad.

### ¿Vivimos hoy, con paradigmas que corresponde a nuestro momento actual?

La ciencia ha cambiado muchos paradigmas, pero

### ¿hemos transformado paradigmas en lo más hondo del Ser humano?

Estamos en el interesante proceso de hacerlo, aunque una Nueva Era, nos exige cambios aún más profundos. Para ello a nivel individual, es necesario que cada uno encuentre espacios de silencio, donde acallar los cavernosos ecos de un pasado lleno de conflictos nacionales, étnicos, culturales, religiosos, familiares..., y que aún resuenan en nuestro cerebro reptiliano primitivo y reactivo, cuya función vital es la supervivencia, pero que es necesario calmar por un momento, para resolver de modo sosegado los conflictos personales y colectivos. Y así desvelar la autenticidad de nuestras más genuinas intuiciones, escuchando auténticamente a los otros y a los reveladores ángeles de nuestro silencio interior.

En lo concreto, ayuda un método de aprendizaje, que nos aleje del destructor fanatismo, aplicando una sencilla formula:



**El fantasma del miedo desaparece con el amor y es la puerta que da acceso a la libertad**

## **RUPTURA DE PARADIGMAS DE UN MAESTRO ERRANTE: Sun Wu Kung**

Deja de buscar tu lugar en la vida, tu lugar te busca.

La respuesta siempre ha preexistido a todas las preguntas, es el proceso inverso que crea la condición humana.

Para convertirte en aquello que no sabes, anda por donde tú no sabes.



**Métodos de la Tradición Iniciática para crear una nueva cultura, utilizando:**

ALEGORÍA  
AFORISMO  
CUENTO  
TROVA  
POESIA  
MITO



**Escritos**

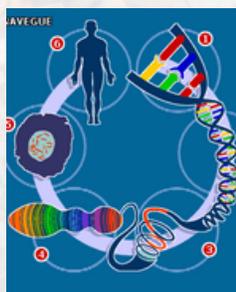


PARADIGMA  
PARADOJA  
METAFORA  
KOAN  
ARQUETIPO  
ACERTIJO

**Oral Maestro Discípulo**

**Genética o Kármica**

DANZAS  
SAGRADAS  
FORMAS  
DE WU WEI  
ASANAS DE  
YOGA



**Simbólica**



SIGNOS  
SÍMBOLOS  
MANDALA  
VENTRÍCULO  
MITO  
RITUAL  
RELECCIÓN

## CREATIVIDAD Y YOGA

### LOS SENTIDOS

Tres conductos nutren al cerebro, de estímulos exteriores:

- Visuales
- Auditivos
- Kineséticos o sensitivos (Tacto, gusto, olfato)

Pero también tenemos tres sentidos interiores:

- La visión interior
- La escucha interna
- La sensación interior
- 

En total configuran seis sentidos unidos por un séptimo, que actúa sobre todos ellos:

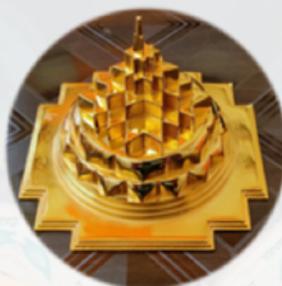
El sentido de la **Atención o la Consciencia**

El Yoga proporciona herramientas prácticas para desarrollar la atención, la creatividad y la consciencia, utilizando estos seis canales, por medio de:

- La visualización de Mandala y la luz de Yentram
- La vibración sonora de los Mantram y el silencio del Bija
- La Sensación de la Danza, Mudras, Asanas y en todas ellas el Vacío.



Mandala



Yentram

ॐ मणिपद्मे हूँ  
OM MANI PÄDME HUM

Mantram

Ejercicios prácticos Kinestésicos, para desarrollar la creatividad:

Danza de Shiva y Shakti

En este canal de YouTube:

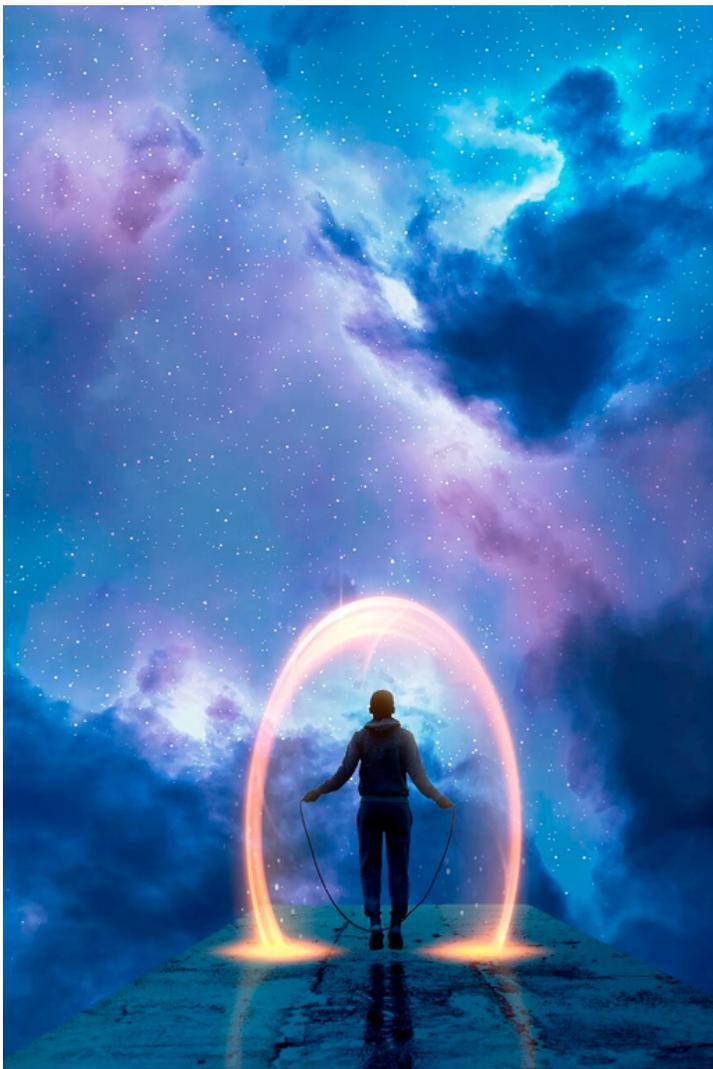
<https://www.youtube.com/watch?v=BV1yiPO1weY&t=1490s>



\* Acerca del autor: Nacido en Cuenca, España. Diseñador gráfico de ingeniería industrial, Promotor Cultural en entidades públicas y en la Cruz Roja, Formador internacional de Profesores de Yoga, y asesor en esta materia del Ministerio de Educación en España para regalar la enseñanza del Yoga. Director de varios Ashram e investigador de Arqueosofía. Escritor de 5 libros y varios artículos de estas materia.

# DEBERES HUMANOS, DERECHOS DIVINOS

Karma Tsultrim Dorje Rafael Giordanelli \*



*En este mundo dual, el hombre libra dentro de sí la batalla de sus dos naturalezas a saber, humana y divina.*

Antes de comenzar esta pequeña exposición, quisiera aclarar que el concepto aquí manejado de derecho divino no refiere a la idea sustentada desde la antigüedad, acerca del origen divino de la autoridad de los reyes para gobernar, Derecho Divino de los Reyes, “Dieu et mon droit” (Dios y mi Derecho) Ricardo I 1.193, ni a los privilegios del pontificado o al absolutismo.

Me refiero a la libertad inviolable de todo hombre de experimentar y ejercer dentro de sí mismo el “derecho superior a la iluminación”, el gozo divino de la realización espiritual, es decir, el estado de consciencia de unificación con la felicidad suprema, gracias a su propio impulso y deber humano de conseguirla y proporcionársela.

Según los grandes Maestros Guías Espirituales, el derecho a nacer y habitar este plano (que no el premio, o el fruto), viene adquirido de forma extraordinaria, por la consciencia en evolución del mismo individuo, después de haber ejecutado cadenas de acciones y deberes en manifestaciones anteriores, ley del karma.

En este mundo dual, el hombre libra dentro de sí la batalla de sus dos naturalezas a saber, humana y divina. Esto ha sido ilustrado en todas las culturas, con historias bíblicas como la de Caín y Abel, o védicas como la de los Pandavas y Kuravas, que no refieren exactamente al bueno y al malo, sino al hombre como un ser de proveniencia cósmica o Padre divino, y su crecimiento en esta Madre Tierra como naturaleza humana. Esta idea tiene notable presencia en la mitología griega. Es decir, dentro del hombre habita por un lado el ego, en conexión con los instintos, que reclama recibir, que trata de imponer desde la oscuridad sus “derechos” individuales, personales, o territoriales y, por otra parte, el Yo superior, en conexión con el Ser, que siente el pulso de la luz y el impulso a la iluminación, y siente la necesidad profunda y el deber de dar. Ambos son dos aspectos de una misma persona.

El deber humano, de cuidar la atmósfera, el agua, la tierra, las plantas y los animales, nos da el derecho de vivir y compartir con ellos este planeta, al cual llegamos a habitar de últimos. El cuidado y resguardo de la propia individualidad, los hijos, la familia, el pueblo, la tierra se debiera manifestar como una acción natural generalizada del amor y la voluntad, que llevaría al entendimiento, la convivencia pacífica, el trabajo y el progreso, como se expresó en 1789 en la Revolución Francesa “Liberté, égalité, fraternité”. Sin embargo, el hombre rompe constantemente este equilibrio social con patrones de dominio y usurpación, adquiridos desde las eras de la sobrevivencia.

El humano se impone con especismo y cree que tiene el derecho de decidir sobre la vida de las demás especies habitantes del planeta. El hombre cría, alimenta, encarcela y acorrala enormes cantidades de animales para sacrificarles inútilmente con el único fin de mantener a la población adicta a un sistema de alimentación carnívoro primitivo, que no es natural en el diseño del sistema orgánico del ser humano evolucionado, y que se ha desarrollado solo con el fin de lucrarse, causando de esta forma un tremendo desequilibrio ecológico, de tal magnitud, que pone en riesgo la vida del planeta entero. En ese estado de desarmonía, producto del reino del ego, el hombre se cree de igual forma con el poder de trasgredir los derechos de los demás individuos, de disponer de la vida de otros seres humanos que no se acoplen a sus voluntades, o en el mejor de los casos, no sabe cómo solucionar o no ha buscado la forma inteligente y efectiva de resolver la rivalidad de criterios más que con la violencia, la imposición y la guerra, o la desadaptación social más que con la cárcel, la tortura o la pena de muerte.

Si todas las madres actuaran desde el amor y pensaran más que en sí mismas, en el hermoso deber de proteger al ser humano que ellas decidieron concebir, que la vida les cruzó en el camino o, dicho en otras palabras, les fue encomendado, jamás habría alguna de ellas defendiendo “su derecho” a disponer y abortar esa vida que crece en su vientre.

O si las personas entendieran que ninguna ley natural puede ser distorsionada y acomodada a antojo por un desbalance físico, emocional o mental, la humanidad no arriesgara su perpetuidad tratando de imponer derechos de comunidades a coexistir normalizando lo irregular, o lo que es peor aún, inducir a otros a asumirlo. Si se cumpliera con el deber de la educación de la consciencia, jamás nadie se sentiría capaz de disponer de su propia vida o la de otros, practicando la tortura y el ajusticiamiento, o se intentara el suicidio o el homicidio en todas las categorías en que se ha presentado.

Se ha luchado loablemente por defender los derechos frente al usurpador, pero no se lucha por liberarse de la opresión de nuestra propia ignorancia. He aquí el error de la ecuación. Lo que sucede en el mundo exterior, es reflejo de lo que acontece en el mundo interno. Éstos son tiempos de accionar desde otro punto de vista y por fin declarar los deberes humanos: “AMAR, SENTIR, SERVIR”. Es la voluntad del amor, la que, de forma natural, hace al hombre responsable su propio desarrollo de consciencia, su DEBER HUMANO de conocerse internamente y de cumplir con la tarea de producir Luz, para ocupar, en su fractalidad, el papel que le corresponde en el universo y lograr el DERECHO DIVINO de la ascensión evolutiva a los planos superiores.

*\* 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

# EL JUGADOR DE AJEDREZ FANTASMA

Edgardo Córdova L. \*

Un tablero solitario hizo historia en la década de los '90 del siglo pasado. Parecía no tener quién lo condujera. Sólo se apreciaba el retador, no había 'el otro'. Para este juego se requiere de dos jugadores, pues se trata de una batalla en la que ambos buscan la victoria a base de estrategia, talento y astucia.

En este tablero no, sólo había, digamos el oponente que lucía solitario ante una batalla inusual, contra alguien o algo capaz de realizar el movimiento de la pieza tan pronto el retador realiza su jugada. Este misterioso jugador inexistente no conoce la derrota. A pesar de que su respuesta es inmediata, el movimiento que realiza parece ser bien razonado, parece que ha analizado cuidadosamente la infinidad creciente de variantes que este riguroso juego contiene. Hasta ese momento no había perdido una sola partida, aun contra los más destacados ajedrecistas del momento. Habían llegado de la capital, de otras ciudades, incluso del extranjero, nadie ha podido ni siquiera lograr un empate.

El fantasma, (así se le conocía a este misterioso y sobre todo, talentoso jugador que carece de presencia) se había convertido en una potencia ajedrecista, cuyo prestigio había llegado más allá de las fronteras.

Se le había considerado, incluso, un fuerte candidato para convertirse en campeón mundial.

En una ocasión, el multicitado potosino Gilberto Hernández, que se había perfilado como uno de los mejores jugadores del mundo, ostentaba el título de campeón continental, fue convocado para enfrentarse contra el "Fantasma". Si lograba derrotarlo había una bolsa de 100 mil dólares. Si perdía sólo se le pagarían sus viáticos y mil dólares.

El buen Gilberto aceptó sin negociar, sentía que la victoria estaba a su favor y que esos 100 mil dólares eran ya suyos. El encuentro sería en Nueva York, era el mes de marzo de 1994.

Llegado el día del encuentro, la gran sala donde estaba el tablero se había colmado de aficionados, jugadores profesionales, reporteros y curiosos. Nadie quería perderse este encuentro.

El morbo del "Fantasma" que inevitablemente había evolucionado al rango de leyenda, incrementó el atractivo del evento, que logró visitantes internacionales. La silla del Fantasma permanecía vacía, nadie osaba ocuparla, hay cierto rigor en las reglas y normas que todos suelen seguir con respeto.

Justo a la hora del encuentro el movimiento inicial se ejecutó como por acto de magia, el peón de Rey de las blancas se desplazó dos pasos al frente y se activó el reloj de su distinguido contrincante. Gilberto, con nervios de acero, sin mucho pensar respondió con la misma jugada de peón y activo el reloj de su invisible adversario, quien sólo usó un segundo en realizar su movimiento de caballo y detener su reloj de nuevo. Gilberto no parecía padecer la velada humillación de estar jugando contra un fantasma, con un supuesto jugador tan inexistente como misterioso. La seducción del premio que obtendría con la victoria lo mantenía concentrado, optimista y apático ante cualquier fenómeno que pudiera sustituir la ausencia del supuesto fantasma. Seguro que se trataba de un truco, eso era obvio. Sin embargo, quienes estuviesen detrás de estas destacadas jugadas, serían con toda certeza inferiores a él, puesto que él era el campeón. No había posibilidad de perder. Sin embargo, si la derrota lo sorprendiese, de todos modos sería motivo de júbilo. Gilberto está acostumbrado a la victoria, hacía varios años que no perdía un solo juego en encuentros de torneos. No había oponente para él, al menos en toda América.

Con algunos pensamientos fugaces transcurrió el tiempo, Gilberto recordó sus últimos oponentes y al campeonato continental en donde no perdió una sola partida. Tenía certeza absoluta de la victoria, pero estaba presto a reconocer la derrota, como todo un caballero, en caso de ocurrir, al fin que se trataba de un fantasma.

Luego de poco más de dos horas y media, Gilberto había consumido el 95% del tiempo en pensar, el Fantasma sólo había contabilizado unos cuantos minutos, le promediaban entre 10 y 12 segundos por jugada. Los más de 40 movimientos realizados, le habían llevado a un juego parejo, impredecible aún, con fuertes posibilidades para la victoria por parte de las negras, o sea del multicampeón Gilberto. Sin embargo, hubo una jugada brillante y algo inesperada que definió la partida, Gilberto se vio obligado a usar más tiempo para analizar sus posibles alternativas y por primera vez su rostro reveló un gesto de preocupación.

Aun con la derrota, la experiencia fue fascinante, se trató de la partida mejor lograda de su vida, ¿contra quién? ¡Contra nadie! Sabía que esta derrota no le bajaba el “rating”, él seguía siendo uno de los mejores jugadores del mundo.

Se tuvo que conformar sólo con los mil dólares como premio de consolación, pero sonreía y festejaba como si hubiese logrado la victoria, fue ovacionado como a un campeón, como si hubiese derrotado al Fantasma. Nadie lo había hecho jugar más allá de los 30 movimientos, muy pocos lo habían hecho pensar más de 3 minutos en total. Era un mérito destacado, el imponente silencio que reinaba en la sala se rompió con aplausos y ‘vivas’. Al otro día salió en la prensa a ocho columnas, “América tiene un nuevo campeón de ajedrez: El Fantasma”.



P.D:

Han transcurrido tres décadas de este memorable encuentro, el misterio del Fantasma se mantuvo hasta que ya no pudo ser ocultado. Ante tanta victoria se pensó en enfrentarlo contra la supremacía rusa y ver hasta dónde podía llegar su estatus de invicto.

Deep Blue es el nombre de este fantasma, construido por la empresa IBM, Gary Kasparov lo derrotó en más de una ocasión, pero también fue derrotado en 1996. Se convirtió así en el primer campeón mundial vigente en ser derrotado por ese “supercerebro” que parecía invencible ante las miles de victorias contra tantos destacados ajedrecistas con los que se enfrentó.❖

\* Acerca del autor:

Ing. Industrial, docente de Educación superior.  
Doctor en Innovación Tecnológica, Maestro en  
Ingeniería industrial, Miembro de la RedGFU  
desde 1973 y actualmente presidente del  
HCOMUN en Norteamérica centro. Radica en  
Puebla, Méx.

# LA HACIENDA QUE SE PERDIÓ

Prudencio Chacón \*

En los tiempos de las montoneras que asolaban al país, nuestro pequeño pueblo, se asentaba desafortunadamente en la ruta para el centro norte donde residía el poder en la miserable nación. Y digo desafortunadamente porque, en consecuencia, era el camino de paso de las tropas alzadas por cualquier motivo para invadir la capital, o de regreso, derrotadas y perseguidas por las del gobierno. En todo caso, los pobladores las sufrían por igual a ambas.

Reses, marranos, gallinas y cualquier otra cosa comestible pasaba a formar parte del rancho de los hombres famélicos y cansados.

En ese tiempo y lugar vivían mi padre, aún infante, y su madre. Una vaca mansa en el corral los acompañaba en su soledad y los alimentaba con una menguada totuma de leche diaria que surgía de su mustia ubre.

Un día aciago pasó una de las tantas “revoluciones” por el caserío. Poco importa si en derrota o victoriosos, que fuesen del gobierno o del general rebelde de turno; lo concreto fue que se comieron la vaquita de mi abuela. Viendo como la soldadesca devoraba la escasa carne de la vaca familiar asada en varas, mi padre aun siendo un niño, pero consciente de la magnitud de la tragedia, dijo con desconsuelo:

¡Se me acabó la hacienda!

Y hasta el sol de hoy.

\* Acerca del autor: Originario de Venezuela.  
Biólogo de la Universidad Central de Venezuela.  
Doctor en Biología por la Sorbonne de París, Francia. Prof. Titular y  
Exrector de la Universidad Bolivariana de Venezuela.  
Email: prudencio58@gmail.com

# ¿DELIRAS?

Edith Suyai Moncada\*

¿Deliras?  
No te dejes abatir  
por la soledad.  
Que tu pecho no lllore  
lo que no tiene futuro.  
¿Llorar riendo?  
Igual como arde el fuego  
en el manantial.  
No busques respuestas  
a lo que ya no existe.  
Búscalo en la torrente  
y sabrás que se ha ido.  
Deja que el sol bañe tus ojos,  
y la brisa moje heridas,  
cicatrizarán.  
Nada perdura.

El sol se ha puesto.  
¿Qué su amor te inunda?,  
olvida lo que se pierde  
mañana reirás.  
Un sueño vivido  
déjalo marchar,  
que tu boca se impregne  
del aroma de sus labios  
sembrados en tu boca,  
con pasión devoradora  
que de sus "te quiero"  
Ya no volverás a escuchar.  
¡Despierta!  
No delires  
calla, calla  
no suspires más.

# LA ESPERA

Edith Suyai Moncada\*

Me asomé al balcón presa de un presentimiento oscuro, mi sienes latían y sentí dolor de cabeza, respiré aire puro, siguiendo por unos minutos el ejercicio tantas veces hecho en clases de yoga, relajación para justamente eso; relajarme. Permanecí en silencio con los ojos cerrados hasta que logré aquietar mi respiración.

Cuando abrí mis ojos, el cielo estaba gris, amenazante, un viento otoñal me desordenó los cabellos. Alcé la vista, fue cuando te vi venir, subías afanosamente el encumbrado sendero, traes bastón, imagino como vendrás de cansado, te ayudas de ese coraje tuyo tan peculiar, te observo incrédula.

De pronto recordé que no debía dejarte entrar, no, tú no merecías poner un pie en mi casa, ¿cómo te atrevías a venir después de tanto tiempo? Sin duda ya dabas por olvidado lo acontecido, pero no, yo no, y eso me apresuró a bajar al primer piso y cerrar todas las puertas, no vaya a ser cosa que quieras entrar. Coloqué cerrojos, me senté a esperar. Así estuve silenciosa expectante, yo no abriría, no escucharía y tendrías que irte.

El silencio y la penumbra envolvieron la casa, nada ocurrió, ni un golpe a la puerta, nada. Mi corazón de nuevo comenzó a latir rápido, tuve que levantarme e ir a buscar mis calmantes, siempre los tengo en mi mesita de noche, cogí la caja y fui con paso lento, no me fueras a escuchar, cualquier ruido llamaría tu atención.

Seguí a la cocina a buscar un vaso de agua, me tomé la píldora y regresé a la sala, estuve tentada de correr los visillos y mirar hacia el jardín, pero me puse a temblar y me dejé caer en el sofá, allí permanecí hasta que la oscuridad fue tal que ya no pude seguir esperando, miré el reloj de pulsera, las 22:43 hrs no, decididamente no golpeó. Me alegré hipócritamente, una mueca de malestar alcancé a observar en mi cara al pasar frente al espejo del pasillo cuando encendí la luz para ir a mi dormitorio.

– ¡Tonta me dije!– Mañana tal vez se atreva y yo estaré gustosa de no abrirte la puerta y tú estarás decepcionado una vez más de ti.

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