

# Coplanet

Revista para Desarrollo Humano

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

Red Cultural **GFU**  
Para la fraternidad humana

No.9 SEGUNDA ÉPOCA

0º del la Carnero del año LXXV de la N.E. (21 de marzo de 2022)



**EQUINOCCIO  
PRIMAVERA BOREAL /  
OTONO AUSTRAL**

# Índice



- 4** **VERDADES QUE “ESTREMECEN”**  
Antonio José Monagas
- 8** **EL KÉFIR, UNA BEBIDA  
FERMENTADA POTENCIADORA DE  
LA SALUD**  
José Carlos Rodríguez Figueroa
- 12** **MASAJE DE MANOS Y PIES**  
Zulay Toro
- 15** **PATRIMONIO TURÍSTICO Y  
TURISMO SOSTENIBLE**  
Ceres Isabel Boada J.
- 20** **COMENCEMOS POR  
NUESTRO INTERIOR**  
Manuel Andrés Escalante
- 23** **¿QUÉ ES LA INSPIRACIÓN?**  
Edgardo Córdova L
- 25** **SOBREVIVIR, VIVIR,  
TRASCENDER.**  
Karma Tsultrim Dorje Rafael  
Giordanelli
- 27** **SIGNIFICADO DE SHALOM Y PAZ**  
Zaida Urbina
- 30** **LA BIBLIOTECA DE ALEJANDRÍA**  
Roger Fontaine
- 32** **REVELACIONES DE AMOR**  
Miriam Ruiz H.

## COPLANET

No. 9 SEGUNDA ÉPOCA  
Edición de aniversario, 2 años

0º del la Carnero del año LXXV de la N.E. (21  
de marzo de 2022)

EQUINOCCIO

Primavera Boreal / Otoño Austral

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 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

Un nuevo año cósmico comienza este 21 de marzo, el 75 del Aquarius. Es cierto que ha habido fuertes influencias que han hecho pensar a pesimistas en algún decenlace dramático. Sin embargo, los optimistas nos sentimos confiados en que vienen acontecimientos alentadores. No es fácil mantener la esperanza para muchos de que el mundo se está reparando a sí mismo. Hemos hecho, como humanidad, un desastre ecológico, político, comercial, financiero, etc. La escasa ética sigue prevaleciendo en casi la totalidad de las acciones humanas. Sólo existen intereses políticos, económicos y deseos de dominio.

Esto no favorece a la evolución de nuestro planeta. Al contrario, la demora. Urge un cambio de actitud, un cambio en la manera de vivir y sobre todo en la manera de actuar. Al parecer el inicio natural para que este cambio se dé es en la manera de comer. Se hace urgente una dieta ética, ecológica, pacífica y humanista. Ya no somos los humanos primitivos que se vieron en la necesidad de matar para sobrevivir, una alimentación basada en matanzas nutre el instinto animal que aún persiste en lo humano. Hemos evolucionado lo suficiente y ahora sabemos –con la ayuda de la ciencia– qué es lo saludable y qué lo nocivo. Hemos logrado un estado de consciencia que nos permite sospechar al menos la existencia del Ser que somos y porqué debemos cuidar la única efímera posesión que tenemos, nuestra presencia humana. Con esta elemental medida podríamos cambiar el porvenir colectivo y lograr una felicidad individual en una gran cantidad de personas. Por supuesto habría mayor armonía en las relaciones humanas, mejor entendimiento en las familias y las guerras serían a otro nivel, porque tal vez será difícil extinguirlas, pero al menos no serían con armas mortales. Seguramente se usarían armas basadas en la inteligencia, en la persuasión y en la dialéctica. Donde no habría víctimas ni perdedores. Qué rápido se nos olvidó el siglo XX donde se puso en evidencia que aún los vencedores de las grandes guerras también perdieron.

Por otro lado, estamos preparando un bello proyecto donde tendremos un ciclo de conferencias magistrales impartido sólo por mujeres. 20 destacadas damas de nuestra institución proponen su punto de vista acerca de temas fascinantes y de gran interés para todos. Ellas han aceptado cooperar con el HCOMUN, la cuota de cooperación es voluntaria. Esto será entre mayo y septiembre, todos los jueves a las 18 HMG (12 horas de la CDMX). Estemos atentos a participar de esta agradable experiencia femenina que promete ser cautivadora.

Finalmente nuestro deseo sincero de un agradable inicio de año cósmico. Recordemos que el verdadero inicio del año es en el momento preciso en que nuestro Sol cruza el ecuador celeste de sur a norte. Lo que ocurre por el 21 de marzo de cada año.

Departamento Editorial-HCOMUN de la RedGFU



# VERDADES QUE “ESTREMECEN”

Antonio José Monagas\*

Muchas veces, resulta difícil entender que “nada es para siempre”. El apego suele desvirtuar valores tan trascendentes como la libertad. Libertad para elegir o decidir lo que mejor prefiera el individuo. O para encaminar su vida por el rumbo cuyo horizonte se observe más profuso y alentador.

Vale este exordio a propósito de provocar una reflexión que induzca la motivación que más aproxime al hombre a desprenderse de cuanto vicio pueda consumir sus mejores energías. Y eso no representa otra cosa distinta de lo que las libertades pueden proveer o brindar.

El hombre libre hace volar su pensamiento tan alto que no teme asumir una actitud que se oponga a la fatalidad. ¿Cuántas tonterías se cometen en nombre de ideologías que ostentan premisas incitadas por el poder político? Sobre todo, cuando son pronunciadas sin siquiera haber comprendido el abuso y la precariedad que encierran sus contenidos.

Repetidas veces, las realidades se tornan obscenamente arbitrarias respecto del ejercicio de



valores. Hay contextos legales que tienden a esclavizar al ser humano para adueñarse de libertades que permiten viajar hasta el tope de los sueños.

Es el problema que se sucede en el fragor de toda dictadura. Mas, cuando presume que su poder será eterno. Sin advertir que la política funciona como una "tómbola". Aunque es probable que tan absurda presunción, la cual es defendida a costa de cualquier precio político, social y hasta económico, no resulta de algún análisis político ecuánime. Sino de una obsesión que nubla toda visión y reflexión abordadas a conciencia.

Toda dictadura asumida con base en engaños, casi siempre termina defenestrada más rápido que lo que la imaginación permite calcular. Este problema ya lo había presagiado Eduard Punset, publicista y

político, cuando para justificar la obstinación propia del hombre, dijo que "una vez que el ser humano ha tomado una decisión, tiende a buscar razones que la apoyen, ignorando todo lo demás". Así, tal cual, reacciona quien -encandilado por la postura que ofrece el poder político- presume que todos sus objetivos serán alcanzados.

La perspicacia contenida en esta reflexión trae a colación la incidencia de problemas surgidos al amparo de la arrogancia que suele caracterizar la actitud de numerosos gobernantes. Sobre todo, en el caso del trazado de pretensiones canalizadas sobre una línea de tiempo arbitrariamente propuesta.



Este problema se ha convertido en uno de los tantos criterios de gobierno mediante el cual, el gobernante se arroga la suficiente potestad para imponer lo que su tosquedad, imbecilidad y despotismo le dictan.

Estos gobernantes consiguen en la situación arriba expuesta, la excusa perfecta para lucir el poder que su cargo le permite desplegar. Así logra imponer lo que esconde “bajo la manga”. Busca sobreponerse a todo obstáculo que pueda impedirle el logro de su plan. Indistintamente del carácter de la imposición elaborada. De esta forma obliga a compaginar el contenido de su propósito, a que se asuma como “verdad”. Verdad de pacotilla.

En política, una falsedad de cínico y divulgado argumento, no exige más palabras que las que son pronunciadas desde la cúpula del poder. Sin embargo, una falsedad tiene la capacidad de sacrificar cualquier “verdad”. Por eso, cuesta más mantener a flote una verdad ganada en todo su sentido, que una “verdad” construida con infamia. Y a propósito de obtener una ganancia. Aunque pírrica.

Es la situación que padecen países con sistemas verticales, donde cualquier razón es suscrita por el decálogo que insta las circunstancias promovidas por la improvisación y la arbitrariedad. En medio de tan perturbadas realidades, caben las tergiversaciones de las que se vale esos regímenes políticos para consumir sus necesidades y pataletas Siempre de la mano de un militarismo prestado a las



coyunturas o ambiente donde cualquier falsedad sirve para validar lo que supone quien detenta el poder. Y aún peor, sin medir sus efectos.

Así suelen forzarse realidades con la intención de mostrar una apariencia. Pero que sólo es reflejo del calco de alguna imagen que pinta condiciones utópicas. Es como esos regímenes argumentan sus falsas verdades ("falsos positivos", en el léxico jurídico) en contraposición con lo que las realidades alcanzar a exhibir. Esto se conjuga con la indiferencia y el egoísmo, condiciones éstas de las cuales se vale la política para infundir barbaridades que sus medios de comunicación hacen pasar por verdades.

Además, resulta tan ridículo como imposible, seguir el susodicho juego político. Más, al pretender que la población asuma la actitud

del avestruz al momento de conocer el horrible tamaño de aquellas realidades que enredan cualquier mentira o cualquier verdad. Aunque estos problemas son cada vez más insidiosos. Especialmente, cuando las realidades muestran la magnitud de lo acaecido al amparo de regímenes que (des) gobiernan deformando lo posible. Es la situación que se da, cuando hay verdades que "estremecen".

\* Acerca del autor: Profesor Titular Universidad de Los Andes, Venezuela; Doctor en Ciencias del Desarrollo. Periodista Ciudadano (UCAB); Miembro del Staff de Columnistas de diarios impresos y digitales como El Universal; Frontera; RunRun.es; Analítica.com; EfectoCocuyo.com; Critica24.com; Noticierodigital.com; ComunicaciónContinua.com. entre otros medios impresos y digitales.

## EL KÉFIR, UNA BEBIDA FERMENTADA POTENCIADORA DE LA SALUD

José Carlos Rodríguez Figueroa\*

El kéfir es una bebida fermentada reconocida a nivel internacional por la capacidad de impactar positivamente en la salud. Se estima que el término “kéfir” proviene de la palabra turca keyif, cuyo significado es “sentirse bien” (1). Existen dos tipos de kéfir principalmente, lácteo o de agua. Históricamente, el origen del kéfir de leche se sitúa en el área de los Balcanes, Europa del Este y el Cáucaso (2). Por otro lado, el origen del kéfir de agua no se tiene aún con precisión. Una de las hipótesis considera que esta bebida fue inicialmente obtenida a partir de las tunas en México (3).

Las bebidas de kéfir se elaboran a partir de dos constituyentes principales, el sustrato y los granos de kéfir. El kéfir de leche tradicionalmente se elabora utilizando leche de vaca como sustrato, aunque se podría usar leche de cabra, oveja, camella o búfala entre otras. En el caso del kéfir de agua, los sustratos básicamente incluyen azúcar morena, mascabado, piloncillo, panela o melaza. Estos sustratos pueden acompañarse de jugos de frutas o vegetales, incluso podrían adicionarse trozos de éstas. Los granos de kéfir están conformados



por un consorcio de microorganismos que viven estableciendo una comunidad de ayuda mutua. Los granos de kéfir de leche se asemejan a los ramilletes de coliflor con textura suave, irregular, de color blanco-amarillento, mientras que los de kéfir de agua son translúcidos, gelatinosos y compactos. Ambos granos incluyen una amplia variedad de microorganismos pudiendo superar las 40 especies distintas entre bacterias ácido lácticas, ácido acéticas, bifidobacterias, mohos y levaduras. Existen microorganismos que están presentes en los dos tipos de granos, tales como las especies de *Lactobacillus*, *Leuconostoc*, *Kluyveromyces*, *Pichia* y *Saccharomyces*. En contraste, algunas bacterias y levaduras son específicas en cada uno de los granos, lo que permite diferenciarlos (3,4).

El proceso de elaboración tradicional de kéfir es relativamente sencillo. La preparación de kéfir de leche requiere leche pasteurizada o ultra pasteurizada, misma que es inoculada con los granos de kéfir. En el laboratorio de Ingeniería de Alimentos hemos observado que la adición de los granos de kéfir de leche en una concentración de 30 g por litro de leche ofrece buenos resultados.

Asimismo, también se encontró que 36 horas de incubación es un tiempo adecuado para que se lleve a cabo la fermentación, considerando una temperatura de 20°-25°C. Posteriormente, la bebida de kéfir de leche se obtiene haciendo pasar la leche fermentada por un colador, lo que permite separar los granos. Éstos últimos se pueden enjuagar con un poco de agua para ser reutilizados. Por otro lado, el kéfir de agua se elabora disolviendo melaza, piloncillo, panela, azúcar morena o mascabado al agua. Las concentraciones que hemos visto favorables son 90 gramos por litro de agua, más 70 gramos de granos de kéfir. El tiempo de fermentación recomendado es de 60 horas a temperatura ambiente. Luego, los granos se separan usando un colador y se obtiene la bebida de kéfir de agua. Las bebidas de kéfir se pueden disfrutar añadiendo porciones de frutas y/o verduras de temporada o bien sus respectivos jugos. Una de



las ventajas de estas bebidas es que son bastante versátiles y deliciosas.

Hasta el momento, el kéfir de leche es el que más ha sido estudiado. Esta bebida se caracteriza por tener textura ligeramente viscosa, sabor ácido y ser carbonatada. La composición química de kéfir de leche incluye hidratos de carbono (kefirano), proteínas, péptidos, aminoácidos esenciales (valina, treonina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina y triptófano) vitaminas (B1, B2, B5 y C), lípidos y minerales (calcio, magnesio, potasio, zinc, hierro y cobre). Además, esta bebida presenta bacteriocinas, peróxido de hidrógeno, catequinas, vainillina, ácidos ferúlico y salicílico entre otros compuestos. Todos éstos componentes

juegan un papel importante estimulando los sistemas inmune, digestivo y nervioso central, así como favorecer el metabolismo, balance de energía y la homeostasis (5). Es por ello que el kéfir de leche ha sido reconocido como promotor de efectos saludables.

Múltiples beneficios a la salud han sido asociados al consumo de las bebidas de kéfir. Ambos kéfirs son fuente de microorganismos probióticos capaces de mejorar el funcionamiento del sistema digestivo e inmune. En un estudio publicado recientemente se evaluó el efecto del consumo de kéfir de leche en pacientes con síndrome metabólico, que es el conjunto de alteraciones metabólicas asociadas a obesidad, disminución de lipoproteínas-colesterol de alta densidad (HDL-C), elevación de triglicéridos, aumento de la presión arterial e

hiperglucemia. Cabe señalar que las enfermedades cardiovasculares son las principales causas de muerte en el mundo. Las pacientes ingirieron 1.9 ml / kg de peso durante 12 semanas de lunes a viernes. Los resultados mostraron una reducción significativa en la presión arterial, la glucosa en sangre, lipoproteínas-colesterol de baja densidad, lipoproteínas-colesterol de baja densidad oxidadas, triglicéridos y un incremento en los niveles de lipoproteínas-colesterol de alta densidad. Además, el consumo de kéfir también redujo el riesgo de eventos cardiovasculares por los siguientes 10 años (6). Asimismo, estudios con modelos animales y humanos han mostrado que ésta bebida fermentada podría suprimir y prevenir la generación de tumores, así como presentar actividades anti alérgica, cicatrizante, antimicrobiana, antihipertensiva e hipolipidémica (4).

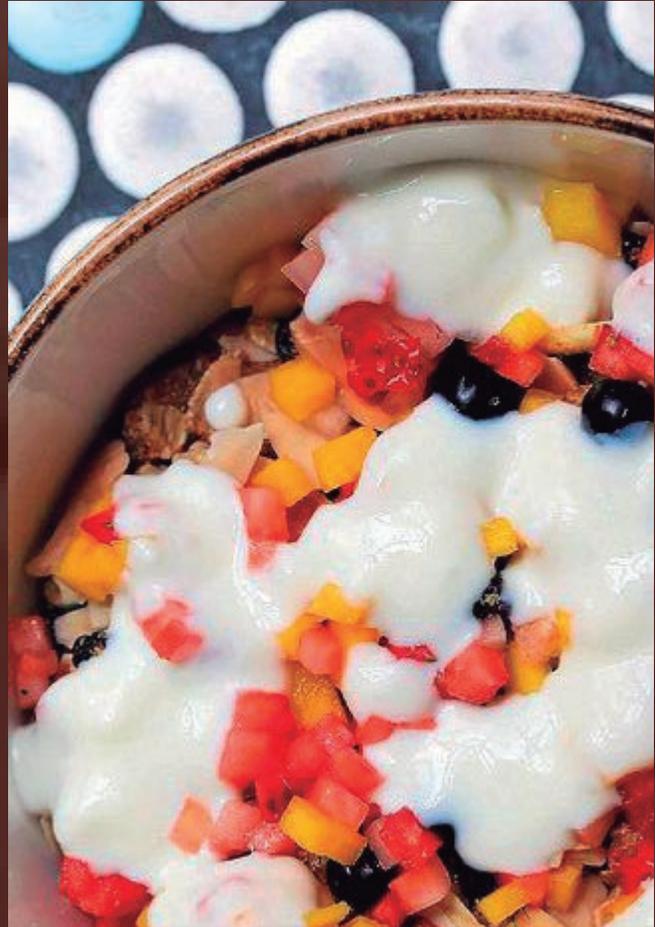
En conclusión, el kéfir es una bebida fermentada cuya popularidad se ha ido incrementando con el tiempo a nivel global. Esto se debe a que ésta es fácil de elaborar, versátil de preparar y tiene gran potencial para prevenir y coadyuvar en el tratamiento de diversas enfermedades. Sin embargo, es necesario realizar más estudios científicos que permitan conocer el umbral del efecto de la ingesta de esta bebida en la salud.

#### Agradecimientos

*El autor agradece el financiamiento del CONACYT a través del proyecto de Ciencia Básica 258483 para la generación de este artículo.*

#### Referencias bibliográficas

1. Can G, Topuz E, Derin D, Durna Z, Aydiner A. Effect of kefir on the quality of life of patients being treated for colorectal cancer. *Oncol Nurs Forum* [Internet]. 2009 Nov;36(6):E335-42. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19887347>
2. Satir G, Guzel-Seydim ZB. How kefir fermentation can affect product composition? *Small Rumin Res* [Internet]. 2016 Jan [cited 2016 Jan 22];134:1-7. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921448815300936>
3. Fiorda FA, de Melo Pereira GV, Thomaz-Soccol V, Rakhit SK, Pagnoncelli MGB, Vandenberghe LP de S, et al. Microbiological, biochemical, and functional aspects of



sugary kefir fermentation - A review. *Food Microbiol* [Internet]. 2017 Sep 1 [cited 2018 Apr 14];66:86-95. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0740002017301120>

4. Bourrie BCT, Willing BP, Cotter PD. The microbiota and health promoting characteristics of the fermented beverage kefir. *Frontiers in Microbiology*. 2016.
5. Hamida RS, Shami A, Ali MA, Almohawes ZN, Mohammed AE, Bin-Meferij MM. Kefir: A protective dietary supplementation against viral infection. *Biomed Pharmacother* [Internet]. 2021;133(October 2020):110974. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2020.110974>
6. Ghizi AC da S, de Almeida Silva M, Moraes FS de A, da Silva CL, Endringer DC, Scherer R, et al. Kefir improves blood parameters and reduces cardiovascular risks in patients with metabolic syndrome. *PharmaNutrition*. 2021;16(April).

\* Acerca del autor: Doctor en Ciencias. Profesor Investigador en la Universidad de Sonora en México.  
Email: [jcsolar@gmail.com](mailto:jcsolar@gmail.com)

## MASAJE DE MANOS Y PIES

Zulay Toro\*

Durante siglos médicos asiáticos han usado el masaje de manos y pies como una manera de mejorar la salud.

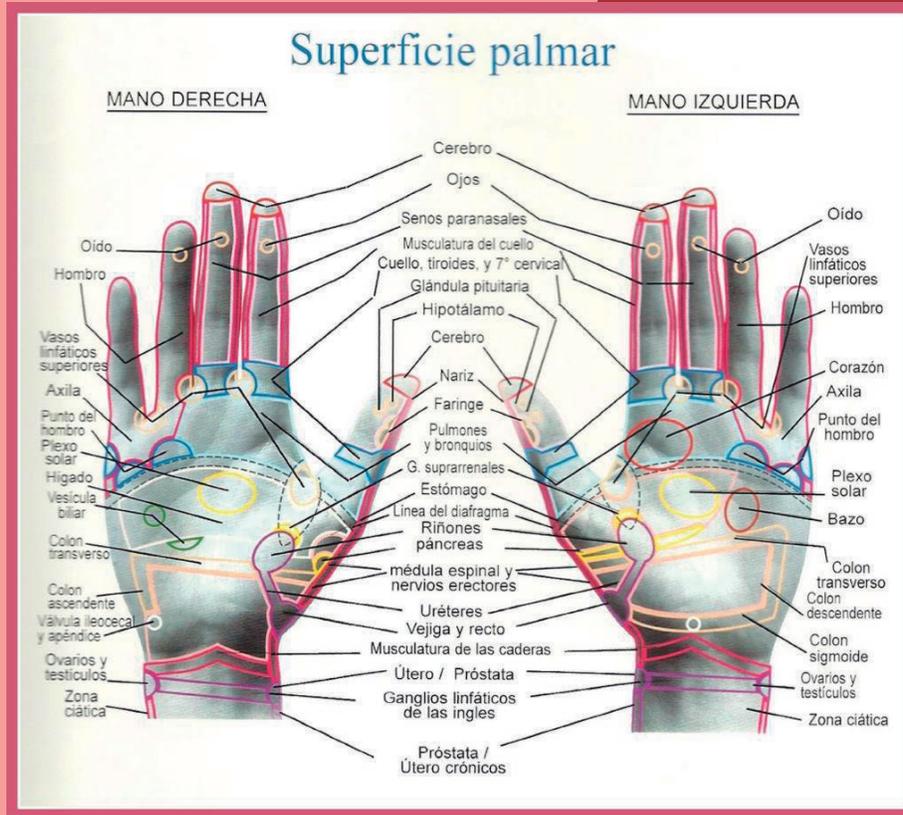
El principio es muy sencillo. Para cada órgano importante existe una pequeña área correspondiente en las manos y en los pies, para localizar y tratar un problema que afecte su cuerpo, sencillamente masajee la zona con la que está conectada.

¿Cómo funciona?, el sistema nervioso es el responsable, los numerosos nervios que van de la mano o del pie al resto del cuerpo causan una acción refleja, en una zona determinada del organismo, desencadenando un flujo de energía que influye en las áreas correspondientes del cuerpo, generando bienestar.

### **El masaje de manos**

El masaje de manos estimula los canales energéticos, existen en la mano áreas relacionadas con los

## Superficie palmar



distintos órganos. Si desea masajearse áreas específicas, hágalo suavemente, asegúrese de trabajar en ambas manos y termine estimulando suavemente el centro de la palma de la mano donde se encuentra el área del riñón.

1. Ponga unas cuantas gotas de aceite y caliéntelo entre las manos, con el pulgar de la mano opuesta, frote firmemente desde el talón de la mano hacia los dedos, primero hacia la base del dedo índice y, luego, por turnos, a la base del resto de los dedos, para terminar con el dedo meñique.

2. Masajee la base de cada uno de los dedos con pequeños círculos, y luego los lados de la palma.

3. Vuelva la mano y masajee entre los ligamentos del dorso, desde la muñeca hasta las telillas que hay entre los dedos. Presiones y masajee el punto que hay entre el pulgar y el índice.

4. Pellizque el pulgar desde la base hasta la yema del dedo, por delante y por detrás, y a ambos lados. Después, haga lo mismo con el dedo índice y siga, uno tras otro, con todos los dedos, hasta el meñique. Repita unas tres veces.

5. Frote las manos entre sí y déjelas descansar.

### El masaje de pies.

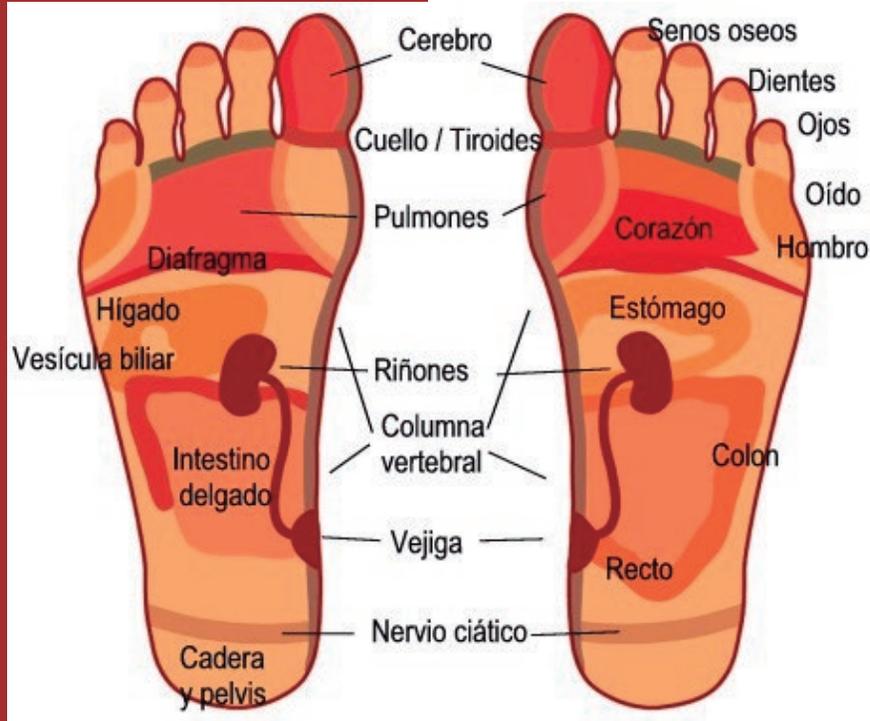
*'Las enfermedades no se acercan a todo aquel*

*Que se masajea los pies antes de dormir,*

*Del mismo modo que las serpientes no se acercan a las águilas.'*

*Proverbio indio.*

Al igual que sucede con las manos, el toque en las plantas de los pies estimula, limpia y equilibra todos



los órganos del cuerpo. Y ésta es una buena razón para caminar descalzos sobre la hierba al amanecer o en la arena de la playa.

La reflexología podal se centra en los pies como reflejo de todos los órganos y estructuras del cuerpo, es magnífica para aliviar dolores agudos y para mejorar la postura, así como para la buena salud de los órganos. Un masaje en los pies antes de irse a dormir asegura un sueño reparador y profundo.

Al igual que las manos, trabaje suavemente y durante breves períodos de tiempo con los puntos específicos de los pies, operando en ambos pies. Utilice un aceite de sésamo o de coco.

1. Comience masajeando los tobillos energéticamente en la articulación, frote y amase el tendón de Aquiles varias veces.

2. Masajee el empeine frotando firmemente desde el tobillo, entre los tendones, hasta el punto que hay entre cada uno de los dedos. Repítalo dos veces.

3. Masaje de dedos, comenzando por el pulgar y terminando con el meñique, pellizque desde la base del dedo a ambos lados hasta la yema del dedo. Estire y dele vueltas a cada uno de los dedos, masajeándolos por todas partes. Póngase abundante aceite entre los dedos de los pies.

4. Masaje reflejo de las plantas, trabaje sobre los dedos, en las áreas de la cabeza, el cuello, el hombro y la espina dorsal, continúe con las otras áreas y termine en el área de los riñones.

Deje que su intuición sea la que marque el ritmo y la presión del masaje, permita que el masaje penetre poco a poco hasta lo más profundo de sus tejidos y le aporte una sensación de ligereza y frescura, de una vibrante energía que le inspire pensamientos y sensaciones más profundas.

A disfrutarlo!

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

# TURISMO



## PATRIMONIO TURÍSTICO Y TURISMO SOSTENIBLE

**¿Por qué y para qué ocuparnos del patrimonio?**

Ceres Isabel Boada J.\*

Las preguntas forman parte fundamental de nuestras vidas. A lo largo de ella nos formulamos innumerables interrogantes, en cada etapa de la vida, desde la niñez hasta la vejez, varían en número y en profundidad... muchas están cargadas de lógica y otras tantas de ingenuidad. Si nos asomamos al mundo académico un sinfín aparecen... Muchas pueden encontrar respuestas y otras continuarán esperándolas eternamente... Esperemos que éste no sea el caso...

Si bien la lógica podría indicar que la primera pregunta debería ser ¿Qué es patrimonio? Es conveniente realizar de manera previa otras preguntas: ¿Por qué y para qué ocuparnos del patrimonio? ¿Por qué y para qué ocuparnos del patrimonio en el marco de las actividades turísticas?

En mi sentir es de suma importancia ocuparse del tema patrimonio porque éste se constituye en la esencia de los lugares, se manifiesta en sus paisajes y la totalidad de los elementos que los caracterizan y en la manera de relacionarse su gente, los lugareños; se expresa en su cotidianeidad a través de sus imaginarios, de la riqueza de sus historias, leyendas, cuentos y costumbres; se percibe en su manera de hacer y de ser, de lo que disfrutan a través de todos los sentidos: lo que cultivan, cocinan y comen; lo que escuchan... sean sonidos naturales, creados o recreados... Se observa en lo que crean con sus manos: sus construcciones, artesanías, obras... A ese ingente número de elementos se debe agregar el sentido

de valor que se le otorgue a cada uno de ellos... Y que termina por definir la identidad de todo pueblo.

En ese sentido, Fernández (2017) realiza la siguiente cita, que resulta muy explicativa de los planteamientos arriba expuestos: "La importancia del patrimonio radica en que es un conducto que vincula a la gente con su historia, depositario del valor simbólico de las identidades culturales y también un mecanismo que permite mantener la paz y entender a otros pueblos, ya que contribuye al diálogo entre grupos humanos, entre culturas y civilizaciones (CINU, 2002)".

En palabras de Prats (1997), el patrimonio es razón y sentimiento, reflexión y vivencia.

Es invención –procesos personales inconscientes– y construcción social –procesos personales e inconscientes de legitimación– desde la hegemonía social y cultural.

En ese contexto el patrimonio toma valor no solo por la riqueza de los objetos, obras, sitios, paisajes, tradiciones y prácticas que contiene, sino por los sentimientos y emociones que crea. De allí que la unidad social a través de la identidad y la apropiación territorial y cultural pasa a tener un papel preponderante.



Se puede afirmar que los grupos sociales forman comunidades, en primera instancia a partir de un lenguaje compartido, que es lo que les permite interactuar. Posteriormente, la unidad del grupo se construye con base en el reconocimiento de ciertos elementos comunes, que bien pueden ser asumidos como símbolos. De esa manera el patrimonio se constituye en la esencia de esa identidad, local, regional o nacional. Así, involucra una apropiación del legado por parte de un grupo determinado y su riqueza consiste en que pasa a ser un elemento para construir unión y consenso.

A partir de esa visión el interés por el patrimonio toma cuerpo y abre varias perspectivas para su consideración. Surgen los flamantes y diversos apelativos que pueden acompañar al término patrimonio y que desde luego pueden complicar su estudio, antes de llegar a concretarnos o limitarnos al patrimonio turístico. De tal manera que el patrimonio cultural es subjetivo y dinámico, no solo depende de los objetos o bienes en sí mismo, sino de los valores que la sociedad en general les atribuyen en cada momento de la historia y que determinan qué bienes son los que hay que proteger y conservar para la posteridad. Mientras que el patrimonio natural está formado por los monumentos naturales constituidos por formaciones físicas y biológicas o por grupos de ellas; las formaciones geológicas y fisiográficas y las zonas estrictamente delimitadas que constituyan el hábitat de especies animales y vegetales amenazadas, así como aquellos lugares naturales o las zonas naturales que tengan un valor excepcional desde el punto de vista estético o científico, un valor particular para la conservación o una importancia significativa como belleza natural. Es en el patrimonio paisajístico donde tienden a conjugarse o a integrarse elementos de ambas formas de patrimonio.

El patrimonio se puede interpretar como todo elemento del entorno que contribuye a que los moradores de un lugar puedan identificarse con su propia comunidad, a saberse parte y tener sentido de la continuidad con una cultura común y de ser constructores de esa cultura. El patrimonio tiene la capacidad de impulsar sentimientos de afirmación y pertenencia, puede afianzar o estimular la conciencia de identidad de los pueblos en su territorio que permite resguardar acciones culturales propicias a la integración. (Fundación TALVEN, 2005, p. 9).

Una representación que ha permitido construir espacios heredados, sean urbanos o rurales. Ha facilitado el reconocimiento selectivo de aquellos que, por diversos motivos, son producto de ejemplos y símbolos de esta herencia. Patrimonio natural, patrimonio histórico, patrimonio territorial, son términos y conceptos que constituyen manifestaciones o modalidades de un patrimonio cultural.

Referir al patrimonio conduce a hablar de tiempo, debido a la transcendencia de herencias que han dejado o cultivado

los antepasados de un entorno social, lo cual quiere decir que es un reconocimiento a la cultura, ya que juega un papel importante por ser lo creado por el hombre de manera tangible e intangible. Sobre la base de estas ideas el patrimonio cultural es definido por Velasco (2009, p. 238), como:

El conjunto de bienes, materiales e inmateriales, que son identificados por una sociedad concreta como portadores de valores culturales propios de la comunidad, son bienes tangibles e intangibles que tienen un alto contenido simbólico, lo que les hace merecedores de una especial protección no sólo relacionada con su conservación sino también con el uso que se pueda hacer de ellos.

De acuerdo con lo expuesto en las líneas precedentes, en el patrimonio se pueden encontrar tanto bienes naturales como culturales, materiales - tangibles o inmateriales – intangibles. Representando la riqueza de un lugar, su real y verdadera esencia: su diversidad paisajística, ambiental, ecológica, climática, geológica, geomorfológica, lingüística, musical, gastronómica, histórica, arquitectónica. En ese sentido, un sistema montañoso como los presentes en el estado Mérida, se constituyen en patrimonio de alta significación para sus habitantes y en consecuencia los sistemas lagunares también lo son, forman parte de su patrimonio natural. Sin embargo, a estos últimos se asocian innumerables mitos y leyendas que representan la rica narrativa de la cultura andina. Quizás lo que cambia sea la valoración temporal que asumen los moradores de las localidades donde están presentes las lagunas.

¿Qué hace que las diversas facetas del patrimonio puedan llevarlo a convertirse en un potencial o en un real atractivo turístico?... Y luego la delicada situación de cómo lograr que se mantenga como tal a través del tiempo... ¿Qué y cómo hacer para que su preservación garantice su pervivencia para las generaciones futuras, locales y visitantes?

Todo ese patrimonio cultural y natural con que cuenta un determinado territorio es lo que se establece como la materia prima del turismo, pero el mismo es un recurso no renovable que, de no mediar una adecuada planificación, puede ser destruido o alterado irreversiblemente. De ahí que la puesta en práctica de un turismo sostenible, en términos ambientales, sociales y económicos, resulta un requisito indispensable para asegurar la posibilidad de un desarrollo a largo plazo con beneficios para la comunidad receptora.

Por lo tanto, el patrimonio desde el punto de vista del turismo, es el conjunto de bienes materiales e inmateriales que constituyen la materia prima que hace posible el desarrollo de la actividad. Según Tresserras (2005, p. 1)

“Para que el patrimonio pueda tener un uso turístico es necesario planificar no sólo este uso sino garantizar

previamente la conservación, el estudio y la valorización del mismo, permitiendo su proyección futura y garantizando su disfrute para la población local. No todo el patrimonio puede ser susceptible de ser transformado en producto turístico y mucho de los productos turísticos que incorporan recursos patrimoniales no contemplan un plan de gestión de estos que asegure la conservación y menos aún como revierten los ingresos productos del desarrollo turístico en el propio patrimonio”.

Las expectativas que se ponen alrededor del patrimonio de los territorios (natural, cultural o paisajístico) a la hora de impulsar o diversificar el turismo, en cualquier región, pueden resultar excesivas. Sin embargo, no siempre se tiene claro, por un lado, que no todo el patrimonio tiene dimensión turística y, por otro, que la dinámica de la economía, basada en el turismo y los equipamientos o infraestructuras culturales, a la larga puede presentar importantes limitaciones. El éxito de un destino turístico, con base en el patrimonio como su principal factor de atracción, depende tanto de la capacidad para coordinar políticas sectoriales como de la formulación explícita de políticas turísticas o patrimoniales, ya que el turismo es una actividad de naturaleza transversal que permeabiliza diversos campos de la vida económica y social. De ahí que territorio, patrimonio y turismo debieran manejarse con unidad de criterio, especialmente en los proyectos que asignan al turismo un papel protagónico.

De aquí deriva la necesidad de disponer de un conocimiento preciso de los niveles de funcionalidad turística y de la capacidad de acogida de los recursos patrimoniales, porque de su protección como herencia o legado, natural o cultural, a utilizarlo como recurso productivo, factor de desarrollo o indicador de calidad territorial hay diferencias significativas. El paso de recurso cultural a recurso y producto turístico no es directo, requiere utilizar adecuados instrumentos de planificación y de gestión. Los territorios pueden disponer de ricos y diversificados recursos patrimoniales pero, si estos y sus entornos no están preparados para acoger la actividad turística o por razones de índole diversa no son accesibles a la demanda (infraestructuras, equipamientos, servicios, recursos humanos, promoción, comercialización, etc.) nunca será realmente un destino turístico.

En el proceso de convertir al patrimonio en un



recurso turístico el enfoque del geoturismo se convierte en una opción viable al involucrar la mayor cantidad posible de bienes patrimoniales con grandes opciones de convertirse en potenciales atractivos turísticos, a partir del conocimiento de las características geográficas de un lugar y, así, definir las diversas oportunidades de recreación que los turistas puedan disfrutar.

Dentro de esta perspectiva Tourtellot (s/f, p. 2), lo define como "Un turismo que sostiene o enriquece el carácter geográfico de un lugar y su ambiente, patrimonio, estética, cultura y el bienestar de sus habitantes". La práctica del geoturismo se concibe con una visión de aprendizaje, al mismo tiempo que se disfruta se conocen paisajes y lugares. Asimismo, el geoturismo es interpretado como un turismo sostenible que incluye la flora y fauna, sitios arqueológicos, paisajes pintorescos y elementos de interés como estructuras históricas, arquitectura tradicional, la artesanía y la cultura inmaterial (música, bailes, el arte, la gastronomía).

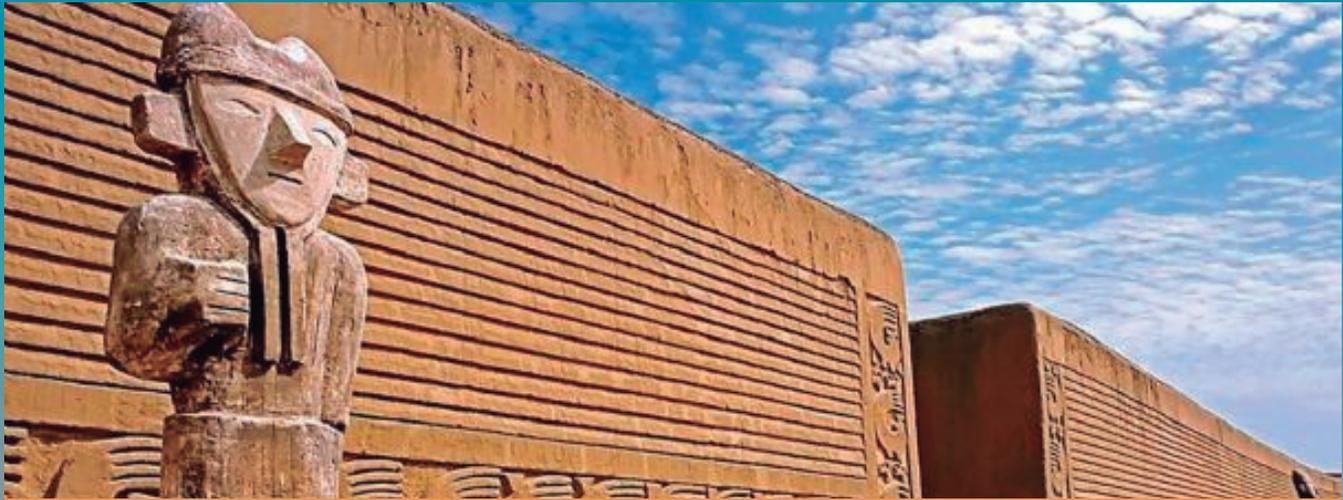
Esta perspectiva del turismo se supone que va a favorecer a la economía de una localidad ya que su patrimonio geográfico es considerado como recurso turístico para el desarrollo económico de los lugares. Al hacer énfasis en que el patrimonio es considerado como recurso, se permite estimular la evolución y la creatividad del carácter original del lugar; por lo tanto, hay dos maneras de enaltecer un lugar. La primera es creando algo nuevo a partir de elementos originales del mismo y, la segunda, rescatar o restaurar algo del lugar que esté en peligro de desaparecer y, de esta manera, juegan un papel muy importante los

habitantes del lugar, ya que deben velar por mantener en buen estado los atractivos turísticos.

Es en este contexto cuando la visión de la sostenibilidad entra con fuerza en el tema turismo, al llevar implícita la necesidad de considerar la revalorización, conservación y rehabilitación del patrimonio, como una manifestación de la propia comunidad. El turismo, como cualquier actividad humana, produce impactos sobre las comunidades donde se desarrolla. Aunque éste puede no ser el factor principal desencadenante del deterioro de los recursos; pero se puede ver afectado porque otras situaciones pueden dañar un producto o todo un destino (crecimiento demográfico acelerado, urbanización descontrolada, incompatibilidad o disconformidad de usos del suelo, entre otros posibles factores).

Tradicionalmente se señala que el desarrollo sostenible (DS) se debe soportar en tres pilares fundamentales: ecológico, económico y social. Asuntos que pueden generar un sinfín de discusiones en diferentes ámbitos de nuestra vida. Rojas López (2017: spi) plantea que la viabilidad del DS (Desarrollo humano sostenible: DHS) se debe basar en que sea socialmente equitativo, ecológicamente sustentable, económicamente viable, éticamente responsable e institucionalmente sólido, criterios que denomina como el pentágono de la sostenibilidad.

La manera más idónea para avanzar en pro de territorios más sostenibles que permitan alcanzar y mantener el bienestar de la población local, regional y nacional, es considerar los criterios que se basan en las tendencias más recientes que tienen una visión multidimensional, que



busca la erradicación de la pobreza y una mayor protección de la naturaleza, que salvaguarde el equilibrio del sistema ecológico y conduzca a garantizar la sostenibilidad de los territorios y en consecuencia del planeta.

El DS ha encontrado un camino hacia su concreción en el mundo real, es decir, ir más allá del mero discurso, en la actividad turística.

Desde esta perspectiva, el turismo es analizado en cuanto a sus impactos sobre el ambiente, la cultura y las sociedades. Algunos resultados reconocen al turismo su poder para contribuir al crecimiento económico y otros resaltan los impactos nocivos sobre los ecosistemas, las sociedades indígenas y el patrimonio cultural.

El desarrollo del turismo sostenible de orientación ecológica requiere de la acción de todos los agentes involucrados en este tipo de acciones como lo ha venido señalando la Organización Mundial del Turismo (OMT, 1993)

“...un turismo sostenible, que satisfaga las necesidades de los turistas actuales y de las regiones receptoras de hoy día, pero que también proteja y mejore las oportunidades del turismo futuro...el turismo sostenible no puede funcionar únicamente a base de imposiciones de la administración pública; es preciso, además, que el sector turístico privado acepte ese concepto y coopere en su ejecución, así como que las comunidades locales y los turistas mismos presten su colaboración al proceso.”

Se puede reinterpretar como “...aquel que atiende las necesidades de los turistas de hoy y de las regiones receptoras, al mismo tiempo que protege y amplía las oportunidades para el futuro. Se percibe como el marco principal para la gestión de todos los recursos, de tal forma que las necesidades económicas, sociales y estéticas puedan ser satisfechas, sin detrimento de la integridad de la cultura, de los procesos ecológicos esenciales, de la diversidad

biológica y de los sistemas que preservan el mantenimiento de la vida”.

Es sostenible y endógeno, porque genera compromiso con la gente del presente y del futuro, ya que es una actividad que podría propiciar de manera integral la equidad social, el equilibrio ambiental, el crecimiento económico y el desarrollo humano, preservaría la calidad de vida de las generaciones futuras. Se construye de manera corresponsable en la propia comunidad, conservando sus valores históricos, culturales, socioeconómicos y ambientales.

#### Bibliografía

- FERNÁNDEZ, Anna María. 2017. Patrimonio y Turismo. Revista Turismo em Análise. 28(1): 169-181, enero/abr.
- Fundación TALVEN. 2005. La destrucción del patrimonio cultural: definiciones y Perspectivas. CONFERENCIA 1.
- MENA, P. et al. 2009. Entre Nieblas. Mitos, leyendas e historias del Páramo
- Organización Mundial del Turismo (OMT). 1993. Tourism the year 2000 and beyond qualitative aspects.
- PRATS, L. 1997. Antropología y patrimonio. Barcelona, Ariel.
- ROJAS LÓPEZ, José Jesús. 2017. (s.p.i. Información suministrada de manera personal).
- TROITIÑO V., Miguel Ángel y Libertad Troitiño Torralba. 2016. Patrimonio y turismo: reflexión teórico-conceptual y una propuesta metodológica integradora aplicada al municipio de Carmona (Sevilla, España). Scripta Nova, XX (543).
- TOURTELLOT, J. (s/f). Geoturismo para Su Comunidad [Revista en línea]. Consultado el: 01 de abril del 2014 en: [http://travel.nationalgeographic.com/travel/sustainable/pdf/geotourism\\_community\\_espanol.pdf](http://travel.nationalgeographic.com/travel/sustainable/pdf/geotourism_community_espanol.pdf)
- TRESERRAS, J. 2005. El patrimonio como generador de desarrollo a partir del turismo. En: [http://www.fundacioabertis.org/rcs\\_jor](http://www.fundacioabertis.org/rcs_jor)
- VELASCO, M. 2009. Gestión turística del patrimonio cultural: Enfoques para un desarrollo sostenible del turismo cultural. [Revista en línea]. (23). Consultado el: 09 de abril del 2014 en: <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/15453/1/67591.pdf>

Acerca del autor: Geógrafa. MSc. Planificación del Desarrollo. Profesora Titular, Escuela de Geografía. Coordinadora del Programa de Maestría en Ordenación del Territorio y Ambiente. Instituto de Geografía y Conservación de Recursos Naturales. Facultad de Ciencias Forestales y Ambientales. Publicaciones recientes sobre el tema Geoturismo. Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.

# FILO SOFIA



## COMENCEMOS POR NUESTRO INTERIOR

Manuel Andrés Escalante\*

Terminaban los años 70, cuando escuché al Maestro Domingo Días Porta decir que los titulares informativos eran, habitualmente, compendios de malas noticias, propios de una era de atraso que habríamos de trascender: confrontaciones bélicas, crímenes, desastres naturales, crisis económicas y escándalos de personalidades famosas conformaban los principales ingredientes de un menú envenenado que el gran público consumía con avidez, valga la excepción no menor del panorama deportivo, claro está. Es justo decir que, al Sol de hoy, el lado luminoso de la actualidad ha ganado importante terreno, y encontramos abundante prensa especializada y segmentos dedicados a la salud, la ciencia, la tecnología y el arte, entre otros campos que propenden al desarrollo humano.

Me pregunté entonces, y lo hago de nuevo ahora, hasta que punto aquellas y estas noticias son simple retrato de nuestra realidad, o si también en última instancia la condicionan y modifican, dado su impacto modelador en nuestro pensamiento y accionar. Más importante, quizá, es entender que la realidad macro nos refleja como



especie humana, como sociedad y, desagregando conjuntos, como individuos.

Cuántas veces se vio a un elocuente conferencista encender un cigarrillo tras culminar un discurso sobre la contaminación ambiental? A un reconocido pacifista arder en ira por un percance cotidiano? A un predicador espiritual ostentar lujos y fortuna de dudosa proveniencia?

No se trata, por supuesto, de producir la noticia para distanciarnos de la realidad o, peor, falsearla mediante manipulación masiva, a la manera de la excelente película "Wag the dog" (Mentiras que Matan) que, bajo la dirección de Barry Levinson y con las magníficas actuaciones de Dustin Hoffman y Robert De Niro, destacó en la cartelera de 1997. Es cuestión de propiciar, generar y sostener cambios positivamente evolutivos desde lo individual hacia lo colectivo, si bien con frecuencia la experiencia colectiva se refleja igualmente en las personas.

Una vez más, causas y efectos parecen "morderse las colas," cual míticos dragones. Todo se conecta, indefectiblemente, y quizá la utopía de "cambiar al mundo" no lo sea tanto si, por fin, entendemos que todo comienza por los pocos metros cuadrados donde somos decisivos o, mejor, en nuestro interior.

### **Un Alerta Necesario**

En décadas recientes, ha venido creciendo en la desprevenida percepción popular, tan amiga de la

gratificación inmediata como del mínimo esfuerzo, la noción que las afirmaciones positivistas, mal llamadas "decretos" por sus entusiastas seguidores, son por sí mismas determinantes. Por supuesto, el pensamiento positivo es un muy buen comienzo, siempre que estemos dispuestos a acompañarle con voluntad, inteligencia, conocimiento, disciplina, esfuerzo, tiempo y asignación de otros recursos.

No hay atajos en el plano personal hacia la buena forma física, la salud, la cultura, el éxito profesional, la vida plena en pareja y familia, el ideal espiritual, el bienestar o aun la fortuna económica, por nombrar algunos de nuestros más comunes objetivos. Tampoco existen, con mayor razón, si lo que se pretende es cambiar para bien nuestra comunidad, nuestro país, o el planeta.

La realización, en un sentido no superficial, no se induce cosméticamente ni repitiendo fórmulas verbalmente: se genera desde adentro, conjugando, en pocas palabras, consciencia y trabajo. Lo contrario sería tan solo pensamiento mágico desasistido o, como decía mi padre, "cuentos de camino."



### Cuerpo y Espíritu

Es frecuente en muchos, por su afán en cultivar el espíritu, desmerecer el plano físico: craso error. Los diferentes planos del ser se complementan y nutren entre sí, como ya lo confiere filosóficamente Einstein, al establecer que materia y energía son estados vibratorios diferentes de una misma esencia. Por analogía, cuerpo, emoción/sentimiento, mente y espíritu son un continuum, y mal puede atenderseles aisladamente.

Esta visión integral del ser ofrece un camino donde los estados deseados no lo son sólo en modo pasivo, sino fundamentalmente activo. La salud, por tanto, consiste más que en la mera ausencia de enfermedades y lesiones, en el pleno disfrute del potencial físico, emocional y mental. Para ello, conviene nutrirnos de acuerdo a nuestra disposición natural y en concordancia con el amor y respeto por la vida, con una balanceada y rica alimentación vegetariana; realizar ejercicio físico para optimizar nuestra funcionalidad; recrearnos enriquecedoramente con paisajes, melodías, lecturas y entretenimiento de buena calidad; propiciar una vida afectiva plena, con empatía y auténtica generosidad para con los demás; desarrollarnos intelectualmente, y trabajar con pasión por lo que hacemos.

Más allá de estas premisas esenciales, para “elevar la apuesta” conviene allanar caminos como el yoga, el taichí y las artes marciales, por ejemplo.

Protejamos el medio ambiente cuidando en principio de no intoxicar nuestros propios cuerpos; promovamos la paz cultivándola en nosotros mismos; propiciemos el bienestar de otros haciéndonos productivos y prósperos; amémonos, para poder compartir amor con los demás. Después de todo, nadie puede dar lo que no tiene

Sí, el sueño es posible si no dejamos que termine al despertar. Empecemos a construir el mundo que queremos convirtiéndonos en sus merecedores habitantes.

Comencemos por nuestro interior...

**Nota final:** He escrito este artículo mientras nos conmociona un espantoso acto de guerra. Lo aquí dicho no pretende en modo alguno desviar la mirada ni evadir el dolor que esta tragedia humana nos produce, sino ofrecer una ventana hacia un camino transitable para todos. Desde este rincón, mi voto y mi voz son por la paz!

Acerca de autor: Originario de San Cristobal, Venezuela. Administrador Comercial y comunicador, experiencia como articulista. miembro de la RedGFU y de la SOA, es MG. Email: mescalante30@hotmail.com



# LITERA TURA POESÍA

## ¿QUÉ ES LA INSPIRACIÓN?

Edgardo Córdova L\*

El proceso misterioso e imprevisto del que se vale el alma para generar proezas humanas, artísticas, científicas, amorosas o literarias se le ha llamado Inspiración. Es el oxígeno que nutre el talento humano. El mecanismo de cómo ocurre este proceso sigue siendo un misterio. Desde tiempos inmemoriales se ha atribuido a fuerzas divinas, al menos en el antiguo Testamento así se deja entrever.

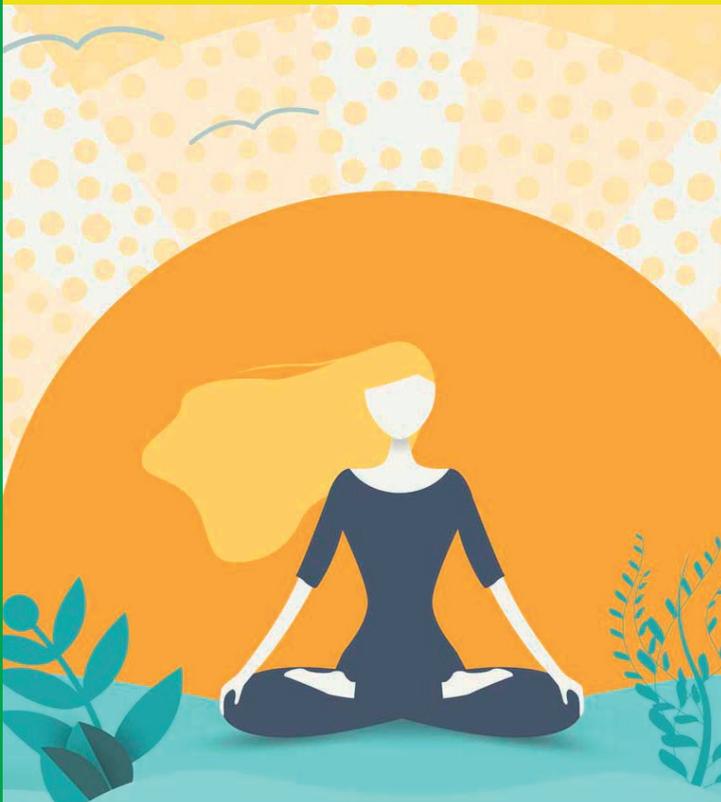
Sabemos sin embargo que no es un proceso espontáneo o mágico en el sentido de que se dé en cualquier ser humano. Es fundamental que exista una sólida estructura cognitiva para que la inspiración nos llegue, cuanto más conocimiento y creatividad se cultive, mayor es la posibilidad de alcanzarla. También es posible que la inspiración llegue cuando existe una mayor altura espiritual. Es decir, cuando se hayan cultivado adecuadamente la práctica sistemática de las virtudes y se viva de acuerdo con un orden ético.

En efecto, la inspiración es un destello de luz que surge desde algún lugar de nuestro ser. La posibilidad de ubicar ese lugar es un reto mayor, porque algunos aseguran que ese destello de luz nos llega de afuera. Los religiosos afirman que del Cielo, otros

## ¿QUÉ ES LA INSPIRACIÓN?

que de alguna deidad simbolizada por los planetas o por el Sol mismo. Otros afirman que nos llega de algún talento humano, cercano a nosotros, como si nos hubiésemos conectado con la frecuencia vibratoria de alguien que simpatice con nosotros. De manera similar a la conexión de un dispositivo móvil al WiFi. El antiguo testamento fue concebido de esta manera por gracia del Espíritu Santo según los místicos de la Edad Media.

Independientemente de cómo ocurra este proceso misterioso, ya casi nadie lo cuestiona. La convicción unánime de que la inspiración opera en una gran cantidad de seres humanos es un postulado psicológico que se ha convertido en matemático. No tiene demostración, es evidente que no la requiere. Es una bella realidad.



Si acudimos a su etimología, esta palabra se compone del prefijo *in* (hacia adentro) y de la raíz griega *pyros* (fuego). Lo que puede interpretarse como un proceso interno que genera luz. Una especie de iluminación efímera del Ser.

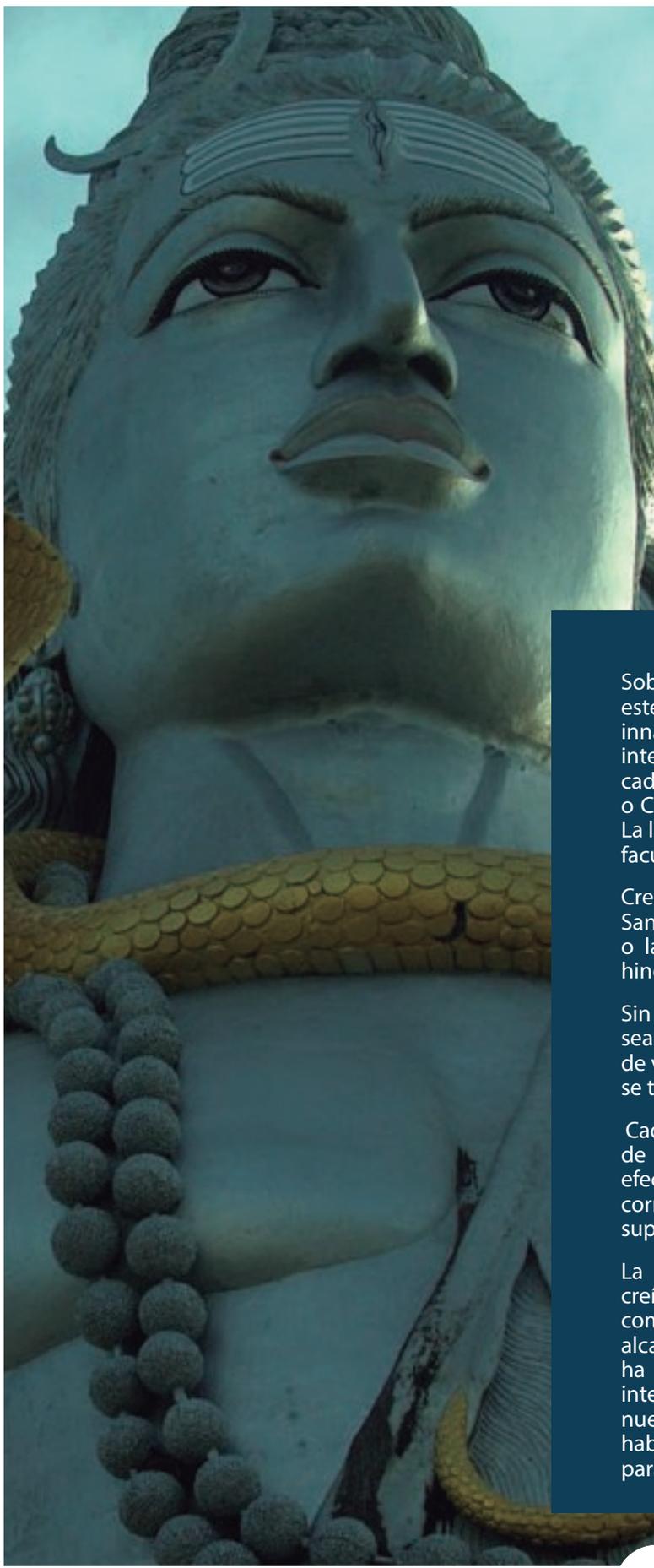
Ahora bien, ¿porqué esta singularidad ocurre con más frecuencia en unos que en otros y por qué aun en estos seres, habituados a la inspiración, no siempre se logra?

Es cierto que las personas versadas en algún arte o en alguna ciencia, puedan tener momentos de baja frecuencia, o sea, que tienen menor posibilidad de “conectarse” porque hay infinidad de variables que intervienen, eso ya está suficientemente estudiado.

Finalmente, el vulgo ha creado su propio lenguaje, la inspiración llega aun a los desposeídos de virtud o de saber. Así, han surgido expresiones como: “Se le prendió el foco” que también habla de luz y de fuego o “qué ocurrente” o “qué genialidad”.

Las 9 musas, hijas de Zeus, se encargaban según la mitología griega, de ofrecer la luz requerida a quienes deseaban ejercer las artes o las ciencias. En realidad, sólo se la ofrecían a quienes tenían un trabajo previo, un trabajo esmerado y disciplinado. Por eso afirmamos que la inspiración no llega de manera indiscriminada a todos por igual. Sino que llega en la justa proporción. Es decir, en la dosis requerida, suficiente y merecida.

\* Acerca del autor: Miembro de la RedGFU y de la SOA. Presidente del HCOMUN para México (centro); Dr. En Innovación Empresarial. Maestro en Proyectos Industriales. Ingeniero Industrial, docente con mas de 40 años. Mail: [ecordoal@gmail.com](mailto:ecordoal@gmail.com)



# **SOBREVIVIR, VIVIR, TRASCENDER.**

**En el marco del MAHASHIVARATRI 2022.  
La gran noche de Shiva**

Karma Tsultrim Dorje Rafael  
Giordanelli\*

Sobrevivir, vivir, trascender. Son los tres modos de habitar este planeta. Esto tiene que ver con las tres facultades innatas a saber, instinto, raciocinio e intuición; que a su vez interactúan y funcionan en orden a partir de la activación cada vez más consciente de los motores de ADN humanos o Chakras básicos: Muladhara, Swadhistana y Manipura. La lucha, el dominio y el poder. Lo animal, lo humano y la facultad de avanzar hacia lo supra humano o divino.

Creación, Sustento y Remoción. Padre, Hijo y Espíritu Santo, misterio de la Santísima Trinidad para los cristianos o la Trimurti védica Brahma, Vishnu y Shiva, para los hinduistas.

Sin embargo, el haber alcanzado uno de estos estadios ya sea individual o colectivamente no descarta la posibilidad de volver a lidiar con un modo precedente, de esto pues, se trata la vida.

Cada estadio es vulnerable por causas externas o a razón de nuestras propias acciones o karma (ley de causa y efecto), de ser asaltado nuevamente por situaciones correspondientes a etapas que considerábamos superadas.

La humanidad, por ejemplo, que en este siglo XXI creía vivir el esplendor de su raciocinio, en virtud de la comodidad de la vida, la satisfacción de los placeres y los alcances tecnológicos se ve ahora amenazada y de hecho ha venido siendo aniquilada por un virus sumamente inteligente y letal, atacando nuestro organismo, nuestro microcosmos, nuestro ADN y ha sustraído a los habitantes de cada esquina del planeta del modo "vivir", para ponerse en resguardo, a modo de "sobrevivir".

No bastando con eso, las guerras localizadas en distintas coordenadas del planeta arrancan día tras día más vidas humanas frente a los ojos del mundo, que termina acostumbrándose. Misiles nucleares sembrados en puntos estratégicos por las grandes potencias mundiales son una amenaza latente de una guerra mundial de dimensiones aterradoras por el dominio del planeta, todo debido a una única causa, el ego. Ese ego que nos mantiene atados al mundo material y al sufrimiento.

Nuestro planeta en estos momentos es un polvorín, que retrocede el avance trascendente del ser humano, otra vez al modo primitivo de "supervivencia". En otras palabras, estamos ante una auténtica caída evolutiva.

Sin embargo, históricamente escenarios similares, aunque de menores dimensiones, no han impedido el surgimiento, al menos de forma individual de la "Iluminación" en seres que se revelan como líderes de una transformación trascendental humana, usando el término tradicional de origen sanscrito, "Avatares", el equivalente cristiano de "Mesías".

Si asumimos la idea del karma colectivo desde otra óptica, la diferencia y disparidad de las edades evolutivas de cada ser humano con respecto a su semejante que habita este planeta, nos hace mezclarnos en una especie de vorágine donde las mayorías "no despiertas" en consciencia, amenazan constantemente con atrasar y hasta detener los procesos de la trascendencia que individual y socialmente vienen alcanzando los seres humanos mas conscientes y maduros evolutivamente.

Es importante recalcar que aquí tampoco se trata de una nueva segregación que diferencia los buenos de los malos, los justos de los injustos, los ignorantes de los sabios, los más evolucionados de los menos evolucionados, pues nosotros no somos precisamente los llamados a establecer estos juicios y caeríamos en repetir la condena histórica de la discriminación, precisamente origen de tantas guerras.

Inclusive, una vez que el hombre logra vivir y reinar en relativa paz en el planeta, llevando su vida a un grado máximo de sofisticación, siendo bueno y útil. Formando una familia, sembrando amor, dejando un legado, etc. Sobreviene un estado de insatisfacción personal. No han despertado, viven en la depresión, la ansiedad y el asedio, al ver que, a pesar de haber logrado todos los objetivos, muy por encima de sus semejantes, la felicidad plena no se presenta, a cambio no es posible desligarse del sufrimiento y la muerte.

Los despiertos en consciencia, independientemente

de haber logrado o no tan empinados objetivos en el vivir, empiezan a escuchar la voz interior de la intuición que les indica claramente que es el momento de trascender en vida.

El cuerpo humano, entendiéndose como la unidad físico, mental y espiritual, está diseñado y capacitado para continuar el proceso evolutivo y servir de instrumento a la energía cósmica o consciencia universal para sobrevivir, vivir y trascender una y otra vez en las encarnaciones que le correspondan y en todos los siguientes planos o esferas de su existencia.

En el universo consciente rige Shiva, el Removedor, el Gran Espíritu. Es por eso por lo que en esta vida todo es cambiante, es un principio bien conocido y divulgado por los budistas, el de la "Impermanencia".

Por lo tanto, se hace imperante "trascender" hacia el desapego de las cosas materiales. La consciencia de la existencia como la manifestación de la esencia en constante transformación. Entender en el mejor sentido la frase "Si no quieres que las flechas te alcancen ponte del lado del arquero". Esto no significa que por conveniencia nos coloquemos del lado del opresor, muy por el contrario, se trata de alinearnos con la Voluntad Divina, con el Supremo Guardián, con el Protector, Shiva, el Removedor.

Hoy más que nunca parece tomar vigencia la acongojada interrogante de Puspadanta, poeta y devoto de Shiva, en el himno Mahimnastava S. IX "¿Por qué creaste los mundos, solo para destruirlos? Y en otra estrofa de este exclama:

"El repicar de tus pasos ha puesto súbitamente en peligro la seguridad de la tierra.

El movimiento de tus brazos, potentes cual barras de hierro, ha esparcido las estrellas en el éter.

El orden de los cielos ha sido perturbado,

Al ser estos azotados por tus sueltos cabellos.

Has danzado, en verdad, ¡maravillosamente!

Mas... ¿atribular al mundo para salvarlo?

¿Qué misterio es este?"

No obstante, el antiguo poeta concluye: "¡Inmensa es la diferencia entre mi mente – capaz de una comprensión ínfima y sujeta al sufrimiento -- y tu gloria eterna, que supera todo atributo!"

\* Acerca del autor: Licenciado en Educación, UCAT (1980). Músico cantautor, novelista, productor cultural y Kriyavan (practicante de Kriya Yoga). Originario de San Cristóbal, Venezuela. Email: giordarafeal@gmail.com

# ESOTERISMO

## SIGNIFICADO DE SHALOM Y PAZ

Zaida Urbina\*

“Shalom significa paz, bienestar y es una forma de saludo o despedida entre los Judíos. La palabra shalom tiene origen en el idioma hebreo, שָׁלוֹם, y transmite un deseo de salud, armonía, paz interior, calma y tranquilidad para aquel o aquellos a quien está dirigido el saludo. En hebreo las palabras van más allá de una palabra pronunciada, sino que engloba en sí la emoción, la intención y el sentimiento. Es por ello que en varios pasajes de la Biblia se encuentra la palabra shalom, que significa paz, deseo de bienestar entre las personas, las naciones, o entre Dios y el hombre. Shalom aleichem, es un saludo usado a menudo por Jesús, y que significa ‘la paz sea con vosotros’. Shalom aleichem es también el nombre de un cántico cantado en la celebración del Shabbat.

Shabbat significa sábado y reposo. Es el día de descanso semanal en el judaísmo, que comienza con la puesta de sol del viernes y termina después de la puesta de sol del sábado. En este día se utiliza la expresión Shabat shalom como saludo entre los judíos”.

Las letras hebreas que componen la palabra shalom son, leídas de derecha a izquierda:

Shin: letra número 21 del alfabeto hebreo que significa año, repetición y enseñanza.

Lamed: letra número 12 del alfabeto hebreo que significa aprender y enseñar.

Vav: letra número 6 del alfabeto hebreo que significa ‘gancho’ y es usado como conector.

Mem: letra número 13 del alfabeto hebreo cuyo significado está asociado con la madre”. Cómo citar: “Shalom”. En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/shalom/>

### Historia de la paz

Si bien el tema de la paz no es nuevo, hoy día hay que decir que dicha idea ha pasado por procesos históricos en su elaboración. Dichos procesos han desarrollado posturas que han agrupado dichas comprensiones históricas, que, para el caso de la paz, según Rendón podemos encontrar cuatro posturas: en primer lugar, el sicopacifismo que condensa los acercamientos a la Paz como transformación de la realidad fruto de cambio interno o conocimiento de sí mismo. En segundo lugar, tenemos el sociopacifismo que enfatiza la Paz como el fruto de los cambios y transformaciones de estructuras sociopolíticas, Aquí es la paz social la que trae la paz del individuo. Está luego, en tercer lugar, el eco pacifismo que desde los años setenta enfatiza y relaciona la Paz con el problema ambiental y la necesidad de una armonía con todos los ámbitos de la naturaleza. Finalmente, en cuarto lugar, desde los noventa tenemos las posturas de orden holi-pacifistas que buscan armonizar todas las posturas haciendo sinergia entre ellas, pues se reconoce el valor y aporte de cada disciplina y cada sistema de pensamiento que busca de manera global desarrollar una conciencia acerca de la paz.

Uno de estos aportes en esa construcción holi-pacifista es el de la paz hebrea y sus consecuencias ético-morales. La aportación ético-moral hebrea es particular si tenemos en cuenta que la conducta está determinada por ciertos bienes a los que se les da gran valor y hacia los cuales el quehacer humano y las leyes que se dictan se elaboran y van encaminadas hacia ella. La paz es un bien muypreciado en la cultura semita, en especial la cultura hebrea que siempre se desarrolló en contexto de guerra. La paz más que un ideal es vista como una bendición concreta de Yāhwēh, porque Yāhwēh mismo es designado como Yāhwēh shālôm o Dios de paz (ver, Jue 6,24). Ahora, en el caso particular de la shālôm, la paz, el pensamiento hebreo desarrolló una visión holística del ser humano la cual es unísola, es decir, un solo ser en relación con la naturaleza a través de la creación, por lo tanto, las consecuencias ético-morales de esta forma de entender al ser humano son no solo válidas sino pertinentes a la hora de construir una idea global de paz que sea integral”.

“Hoy día se puede decir que la comprensión ética se construyó sobre la comprensión de quiénes y qué eran como pueblo, de su relación con Yāhwēh y su entorno físico, su tierra. Así que, al hablar, por ejemplo, de la paz en el Antiguo testamento, nos encontramos con una construcción social teológica y teocéntrica en torno a tres factores: Dios, Israel y la tierra; una combinación que abre un abanico de múltiples implicaciones y consecuencias prácticas. Sin pretender agotar ni abarcar las múltiples posibilidades de la shālôm hebrea, se proponen a continuación algunas de estas consecuencias prácticas a partir de la relación: Dios, Israel y la tierra con la shālôm: la paz como bienestar-integral, la paz como vida, la paz como armonía con la creación, la paz como descanso shābāt y la paz como justicia. Esbozaremos en Y siguientes apartados cada una de estas propuestas. Walter Eichrodt, Teología del Antiguo Testamento (Madrid: Cristiandad, 1975), 154. Christopher Wright, Viviendo como pueblo de Dios (Sevilla: Andamio, 1996).

### Paz como saludo de integridad

“Cuando los hebreos se saludaban shālôm laj querían expresar mucho más que un hola. La palabra hebrea; shālôm en hebreo es un sustantivo que proviene del verbo; shālôm, que puede ser traducido como: quedar ileso, terminarse, conservar, restaurar, pagar, restituir, vivir en paz. Es decir, el verbo lleva implícito la idea de la plenitud, de un algo que se completa, que se restaura; es por ello que, shālôm está más cerca de la palabra integridad que de la palabra paz. De hecho, para el pensamiento semita-hebreo, shālôm es una expresión común que implicaba la idea de pedir a Dios que guardará íntegramente (ver, Nm 6,22-26) y no solo que libraré de la guerra o alguna desgracia. Esto es así, porque el pensamiento semita antropológicamente entiende el ser humano unísolo y no dual o tripartito como algunas corrientes greco-latinas”. Eichrodt, Teología del Antiguo Testamento (Madrid: Cristiandad, 1975), 154. Christopher Wright, Viviendo como pueblo de Dios (Sevilla: Andamio, 1996).

“El ser humano es una totalidad donde si bien se puede encontrar un espíritu y un alma, estas en ninguna forma están divididas o separadas, sino que hacen parte de una totalidad; por lo tanto, el bien-estar es integral y la paz entonces es vista como totalidad, implicando una integridad y plenitud de toda la persona y, por ende, de la totalidad de la comunidad. Esto queda confirmado en la expresión shālēm que se desprende del verbo shālām. Shālēm significa: estar completo, estar sano, es decir, la ausencia de guerra como idea de paz según Kan en el pensamiento semita, sería un aspecto

entre muchos que está en la shālôm, la cual busca el estado pleno del ser, el estar en total bienestar tanto físico, emocional y espiritual”. Luis Alonso Schökel, Diccionario bíblico de hebreo-español (Madrid: Trotta, 1994), 768.9 Ibíd., 768. 10 Teresa Santiago, Función y crítica de la guerra en la filosofía de Kant (Barcelona: Anthropos, 2004), 169

### Día de descanso en Shabbat

“Shābāṭ es una palabra hebrea que nos ha llegado por proceso histórico como sábado, pero etimológicamente significa «descanso». La idea hebrea del descanso es vital para la realización. Histórica de la paz, de la shālôm. Moltmann afirma, por ejemplo, que el shābāṭ llegó a ser tan vital, que el shābāṭ de la tierra llegó a ser la ética bíblica de la creación. Por eso se dice: «más de lo que Israel cuidó del shābāṭ, cuidó el shābāṭ al pueblo de Israel», hablando del beneficio del shābāṭ”.

“El Shābāṭ es mencionado por primera vez en el texto hebreo en el segundo relato del Génesis (2,3) donde se establece que Yāhwēh finaliza su obra de creación y luego de observarla decide descansar de toda acción realizada. Más adelante el texto mostrará que el descanso se establece como uno de los mandamientos más importantes para el pueblo de Israel (Dt 5,12-15). A diferencia de lo que para nosotros es el descanso, para la mentalidad hebrea descansar tiene que ver con contemplar. De hecho, esta palabra shābāṭ da origen a varias expresiones que han formado el círculo del shābāṭ, es decir, su sentido profundo. De shābāṭ viene la palabra shēbēṭ que significa no hacer nada, cesar toda obra; luego tenemos shālāj que da la idea de alabar; en tercer lugar, se desprende la expresión shēbā` que es plenitud y número siete. Este juego de palabras lo que intenta es dar sentido a la idea del descanso hebreo, el cual tiene como finalidad la plenitud a través del descanso físico y mental, que debe ser un ejercicio periódico para que la persona pueda entrar en un espacio de contemplación, de reflexión acerca de sí mismo, de su entorno y su relación con Dios, que le permite tomar conciencia de su compromiso moral y social con el mundo”.

“Shālôm como bien-estar-integral, como plenitud, no solo implica entonces un lugar de realización histórico, sino que implica una mentalidad distinta frente al trabajo y frente al hacer y la responsabilidad moral con el mundo. Es la idea de que el ser humano no es una fuerza de trabajo, sino que más allá de su hacer, existe un imperativo del bienestar, del descanso y la

paz total”. Además, el shābāṭ debía ser el día séptimo (shēbēṭ), porque séptimo y descanso en hebreo tienen la misma raíz. Los judíos debían hacer shābāṭ luego de cada seis días de trabajo y el séptimo año debían celebrar un año sabático y cada 49 años (7 ciclos de 7 años) un año de jubileo”.

“El día shābāṭ era para descansar del trabajo y para que descansara la tierra y los animales luego de toda una semana de actividad y producción. Era el día de libertad del trabajo para todos en la semana. El shābāṭ de la tierra era para que en ese año los pobres pudieran recoger de la tierra lo que en ese año produjera (Ex 23,10; Lv 25,2-7), también en el shābāṭ del jubileo se debía liberar a todo israelita bajo servidumbre (ver, Dt 15,12-18); y se debía perdonar toda deuda contraída durante los años anteriores que no había logrado ser paga (Dt 15,1-11)”. Shalom Rosenberg, Tzví Beckerman, op. Cit., 40.25 Rifat Sonsino, Vivir como judío (Bloomington: Palibrio, 2012), 101. Merrill Unger, Manual bíblico Unger (Grand Rapids: Portavoz, 1985), 121.

### Agradecimientos:

Doy las gracias a todos los que pudieron plasmar estos artículos con temas tan importantes que aclaran las procedencias históricas del Shabbat y la Paz, con lo cual ampliamos una visión filosófica y teosófica dentro de la historia de la creación.

\*Acerca del Autor: Zaida Urbina. Venezuela: Fisioterapeuta. Acupuntor, Naturópata, profesora de yoga. Diplomado en Fisiología del Ejercicio. Actualmente estudiante del PNF en Fisioterapia.



# HISTORIA DE LA CULTURA



## LA BIBLIOTECA DE ALEJANDRÍA

Roger Fontaine\*

En este momento simbólico en nuestra institución, me parece interesante asomarme a este afán de conocimiento de toda civilización. ¿Por qué esta búsqueda sin fin? ¿Qué nos empuja todavía y siempre a querer saber más? ¿No podríamos satisfacernos de una vida sencilla y disfrutar de una sencilla vida de contemplación?

Es que pronto el ser humano se dio cuenta que el conocimiento es poder. Saber construir armas más potentes le permitirá ganar guerras y así poder conquistar nuevas regiones, y obtener más riquezas. Pero también lograr poder sobre los demás. Los gobernadores iluminados como Ptolomeo, entendieron no sólo este principio, también estaban animados por un espíritu altruista y de humanismo profundo.

Sabemos que esta famosa ciudad fue fundada en 331 a.C. por Alejandro magno. Desde entonces y con la venida al poder de los Ptolomeo y sus descendientes, entre ellos Cleopatra, Alejandría, la bellísima, no ha dejado de ser y representar un símbolo del conocimiento y cultura universal.

Fue Ptolomeo I Sóter quien decidió crear en la ciudad un centro de recopilación de todos los conocimientos de la Tierra. Su sucesor Ptolomeo II Filadelfo empezó la construcción. Alejandría, aún nueva en este tercer siglo, se integraba en un centro de investigación cultural denominado "Museion". Daban seguimiento al impulso de Alejandro Magno de querer difundir la cultura helénica. Pronto se encontraba en la posición de sucesora de Atenas en este papel.

Tenía un sistema que consistía en obligar a todos los viajeros y barcos que entraban en el puerto a enseñar los pergaminos o documentos que llevaban. De allí, hacían una copia de aquellos, o lo compraban o también a veces lo confiscaban.

De esta manera, con el tiempo, llegó a crearse algo inimaginable en la antigüedad. ¡Llegó a contar más de 500 000 rollos!

La biblioteca sufrió un declive recurrente durante los siguientes siglos hasta el reino de Ptolomeo VIII quien empezó una purga de los



intelectuales. Muchos huyeron. César quemó accidentalmente una parte de la biblioteca. En el siglo III d.C., su destrucción definitiva, probablemente originada por unos disturbios que conoció la zona. Unos años más tarde Hipatia fue lapidada en Alejandría, nuevo símbolo de la decadencia cultural de la ciudad.

¡La nueva biblioteca intentó recrear este fantástico fondo de conocimiento! Algunos países colaboraron en la construcción en este proyecto como Italia, Francia y Noruega.

Una visita a la Biblioteca Alejandrina es toda una experiencia en sí misma. Además de una inmensa sala de consulta, el recinto cuenta con seis colecciones especializadas, un planetario, cuatro museos (de Antigüedades, Manuscritos, Historia de la Ciencia y del expresidente Sadat), 12 centros de investigación académica y cuatro galerías. Los visitantes también pueden ver algunas de las 15 exposiciones

La arquitectura presenta una forma redonda y recubierta de paneles que permite a la luz solar llegar de manera indirecta.

Para visitarla de forma virtual: aquí:

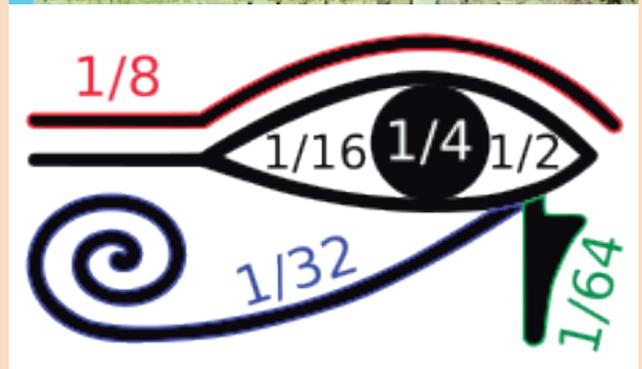
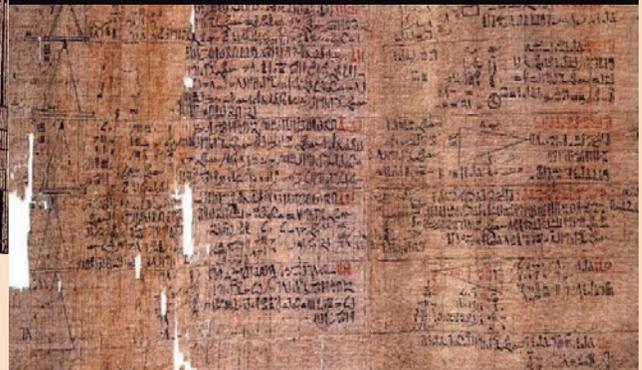
<https://www.360cities.net/image/outside-the-alexandrina-library>

¿Que hubiéramos encontrado en la antigua biblioteca de Alejandría?

A título de ejemplos:

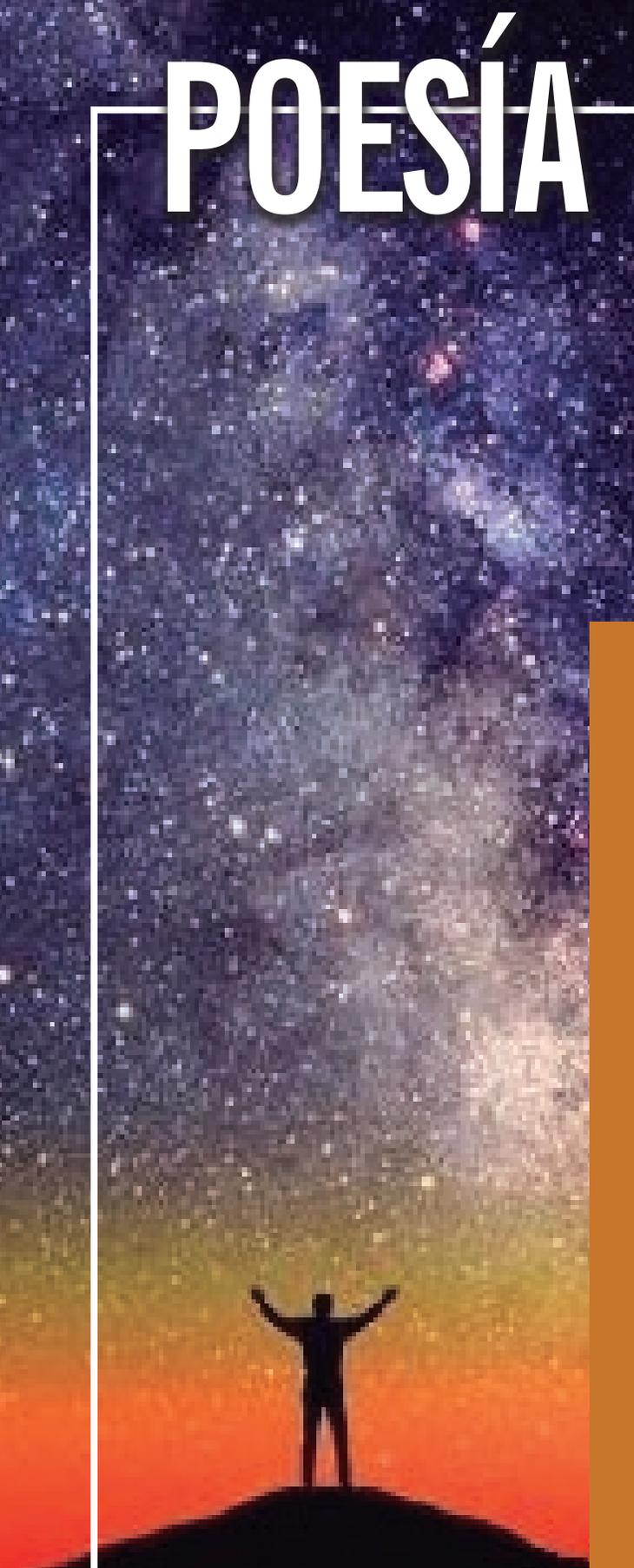
Quizás todos estos descubrimientos que se atribuyen a la antigua cultura de los faraones.

A nivel de la geometría la herencia es espectacular, el número áureo, la sucesión de Fibonacci, el número  $\pi$ .



\* Acerca del autor: Licenciado en alemán. Master en Ciencias de la Educación. Profesor de escuela y de yoga, terapeuta. Vive en Alejandría, Egipto. Habla español, inglés, Alemán y un árabe aceptable además de su idioma natal, el francés. Contacto: +201225854557. Correo electrónico: roger5901@hotmail.es

# POESÍA



## REVELACIONES DE AMOR

Miriam Ruiz H.\*

Cuando pareciera que todo está oscuro,  
que no hay nadie quien te ayude,  
que no hay voz que te reconforte  
ni encuentras comprensión alguna.  
Solo llegan revelaciones.

Cuando ya no tienes nada que perder,  
porque ya lo perdiste desde hace mucho tiempo,  
cuando parece que vas solo en el camino.  
Solo llegan revelaciones.

Cuando logras desprender de ti los deseos,  
cuando te rindes y sientes que  
ya hiciste todo lo que estaba en tus manos,  
cuando ya no puedes más.  
Solo llegan revelaciones.

Cuando te sueltas y te entregas al plan divino  
y en el silencio de la soledad del alma  
descubres la luz que brilla en el sendero.  
Cuando dejas todo en manos de Dios.  
Solo llegan revelaciones.

Cuando un hilo dorado  
llega al corazón del universo  
y en el umbral de los misterios  
despierta el ojo del espíritu.  
Solo llegan revelaciones.

Cuando dices:  
"Padre que se cumpla tu voluntad no la mía."  
Cuando encuentras una paz  
jamás descrita por los hombres.  
Solo llegan revelaciones.

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

CICLO DE 19  
CONFERENCIAS  
MAGISTRALES

# ¡Mujeres compartiendo!

Del 5 de mayo al 15 de septiembre 2022

Los jueves 12:00 hrs CDMX (GMT-5)



5 / Mayo

RESPIRACIÓN  
CONSCIENTE, CONEXIÓN  
CON LA ENERGÍA VITAL  
Silvia Sosa



12 / Mayo

¿ES LA MUERTE EL FIN DE  
LA EXISTENCIA? O ¿SÓLO  
UNA ETAPA MÁS?  
Andrea Cortés



19  
Mayo

LA SABIDURÍA COLECTIVA  
CREANDO JUNTAS UNA  
VISIÓN SISTÉMICA  
Paloma Zamora, Amparo  
Estevan y Silvia Sosa.



26 / Mayo

HISTORIAS DE PELÍCULA  
Laura Guzmán



02/Junio

LA MAGIA DE LA  
ATRACCIÓN FEMENINA Y  
MASCULINA CREADORA  
DE VIDA Y DE AMOR  
Vilma Marcon



09/Junio

EMPODERAMIENTO, AMOR  
ROMÁNTICO, MATERNIDAD Y  
OTROS MITOS POTENCIALMENTE  
OPRESIVOS PARA LA MUJER  
Amparo Estevan



16/Junio

LA VOLUNTAD Y LA AUTO  
DISCIPLINA ELEMENTOS  
FUNDAMENTALES PARA  
LA REALIZACIÓN  
Luisa Barrios



23/Junio

LA CREENCIA, LA FE Y LAS  
CONVICCIONES (LO  
SAGRADO Y LO DIVINO)  
Andrea Cossani



30/Junio

"AMOR Y TRASCENDENCIA"  
EL CAMINO DE LA PAREJA  
A LA REALIZACIÓN  
ESPIRITUAL EN LA NUEVA  
ERA. Lucidía Tapasco



07/Julio

LOS 60' Y MÁS:  
EXPERIENCIA  
INTEGRADORA, CAMINO A  
LA PLENITUD  
Margarita Rose



14/Julio

EL SENDERO DE LA VIDA  
ES LO TRASCENDENTE  
Lucía Cordero



21/Julio

LA MAGIA DEL DINERO  
Rosario Manzano



04/Agosto

"MANDALAS, ¿QUÉ SON? ,  
¿PARA QUÉ SIRVEN Y EN  
QUÉ PUEDEN AYUDAR EN  
LA VIDA COTIDIANA?  
Miriam Ruiz



11/Agosto

EL AMOR, EL DESEO Y LA  
PASIÓN. LA PAREJA EN LA  
NUEVA ERA  
María Anaya



18/Agosto

RETORNO A NUESTRA  
NATURALEZA  
Alma Julia Delgado



25/Agosto

AUTOESTIMA, CONFIANZA  
Y EMPODERAMIENTO DE  
LA MUJER EN LA  
INICIACIÓN  
Germanía Mafla



01/Septiembre

MINDFULNESS E  
INTELIGENCIA EMOCIONAL  
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE  
UNA COMUNIDAD SANA  
Sofía Palomo



08/Septiembre

LA CÉLULA FAMILIAR,  
¿REALIDAD O FICCIÓN?  
¿CÓMO LOGRAR LA  
ARMONÍA?  
Ariadna Vera



15/Septiembre

LOS CICLOS DE LA  
OPORTUNIDAD  
Cristina Tobón

Red  
Cultural  
**GAU**  
para la fraternidad humana

**HCOMUN**

Mayor información en [www.redgfu.org](http://www.redgfu.org)