

COPLANET

No. 16 SEGUNDA ÉPOCA

REVISTA PARA EL DESARROLLO HUMANO

(22 DE DICIEMBRE 2023)

0° DEL MACHO CABRÍO, AÑO LXXVI DE LA N.E

SOLSTICIO

INVIERNO BOREAL

VERANO AUSTRAL

ÍNDICE

COPLANET

Editorial	03	No. 16 SEGUNDA ÉPOCA
Ptolomeo tenía razón	04	0° del Macho Cabrío del año LXXVI de la N.E. (22 de diciembre de 2023)
La aquimia de las semillas	07	SOLSTICIO INVIERNO Boreal / VERANO Austral
Plantar buenas semillas para incrementar nuestros valores éticos a través del yoga	10	
Los vientos en el organismo	13	
Mi gran amigo canino	17	
El centro geográfico de la península celtibérica	21	
Cuento homofóbico de Navidad	24	
Cuento: Una bendición del cielo	26	
Poesía: Tres poemas de Suyai	28	



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

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

Departamento Editorial COPLANET

EDITORIAL

Empezamos el invierno con una buena noticia, el HCOMUN de la RedGFU ha propuesto una nueva actividad de crecimiento y de formación: Un Diplomado en Ciencias Sagradas, en coordinación con el colegio Internacional de Ciencias Sagradas (CICS) y avalado por la prestigiosa universidad Alva Edison de Puebla. Es un diplomado con 108 horas curriculares impartido entre febrero y octubre del año 2024. Dos sábados por mes y con tutorías formales los miércoles subsiguientes a cada sábado de exposición. Los ponentes son profesores con un amplio prestigio dentro de la RedGFU y con gran experiencia en los respectivos temas, se prevé un evento de gran relevancia. Recomendamos ampliamente participar en este evento. Como siempre, es un evento NO lucrativo y el Consejo mundial comparte la utilidad de éste con las localidades que promuevan e inscriban a participantes de sus respectivas localidades. En la página final de esta revista podemos ver el cartel promocional donde está la información de cada uno de los nueve módulos y donde los interesados pueden acudir para inscribirse.

Este diplomado puede ser de interés aun para aquellos que no pertenecen a nuestra organización y obviamente también podrían participar puesto que es un evento público y muy recomendable si queremos entender mejor las inexorables leyes que rigen nuestro Universo y por ende, nuestra vida.

Esta edición decembrina tenemos artículos relevantes que destacan por su originalidad y relevancia por su contribución a la cultura. Destaca el "dossier" de José Luis Hernanzáis sobre la zona geográfica de España donde surgió antaño una cultura de grandes logros en cuanto a sabiduría y sanas costumbre, y cómo ahora, en esta nueva era, en ese justo lugar geográfico se localiza un ashram de la RedGFU conservando tradiciones de sabiduría, pero a la manera acuariana. Igualmente relevante, el cuento Homofóbico de Navidad de Prudencio Chacón que con sutil ironía se mofa de algunas tradiciones que conservamos en esta época decembrina. La irreverencia es tolerable porque lo hace con donaire, con elegancia, con fundamento. Le invitamos queridos lectores a leerlos y a comentarlo si es de su agrado. Está a su disposición nuestro correo de la Editorial de la RedGFU editorialredgfu@gmail.com

Invitamos a toda nuestra comunidad gefeusiana a que colaboren con nosotros en este bello proyecto de enriquecer la cultura a través de un artículo para engalanar aún más esta revista Coplanet que es patrimonio de todos, puede ser de carácter científico, filosófico, artístico, místico, esotérico, literario, etc. La idea es lograr una reflexión y una motivación a la acción hacia una vida más ordenada y agradable. Siempre en busca de un estado de bienestar y salud por encima de lo ordinario. Sus propuestas pueden ser enviadas al correo electrónico de la editorial editorialredgfu@gmail.com

Finalmente, quienes colaboramos en la editorial les enviamos un abrazo y un noble deseo en esta Navidad crística. Que el nacimiento del Cristo sea una realidad en nuestra consciencia y que logremos una vida más armónica y feliz. Celebrando esta fiesta con misticismo, con respeto, con humildad y con amor. Gracias por mantenernos presentes como cada tres meses desde el año 2020 en que empezamos una nueva época de esta Revista que ya está dejando huella en nuestros lectores. Feliz Navidad y un bello inicio del año nuevo ordinario 2024. PAX...!!!

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



PTOLOMEO TENÍA RAZÓN

Karma Tsultrim Dorje Rafael Giordanelli*

Claudio Ptolomeo, fue un eminente astrónomo, astrólogo, químico, geógrafo, matemático y musicólogo egipcio. Nacido alrededor del año 100 d.C., famoso principalmente por su teoría geocéntrica o ptolomeica, plasmada en su obra *Almagesto*, *El Gran Tratado*, basada en los estudios de Hiparco de Nicea, quien a su vez retomaba la teoría de Platón y Aristóteles, de que la Tierra era inmóvil y constituía el centro del sistema solar, los demás planetas incluyendo el sol y la luna, giraban a su alrededor en una danza de esferas.

Años después, Copérnico y Galileo demostrarían que dicho planteamiento estaba errado y que la Tierra y todos los planetas del sistema giraban alrededor del sol.

En un tiempo atrás, Astronomía y Astrología iban de la mano como ciencias, la primera dedicada a la observación y al estudio físico de los astros y la otra a su influencia sobre la Tierra y la psiquis humana.

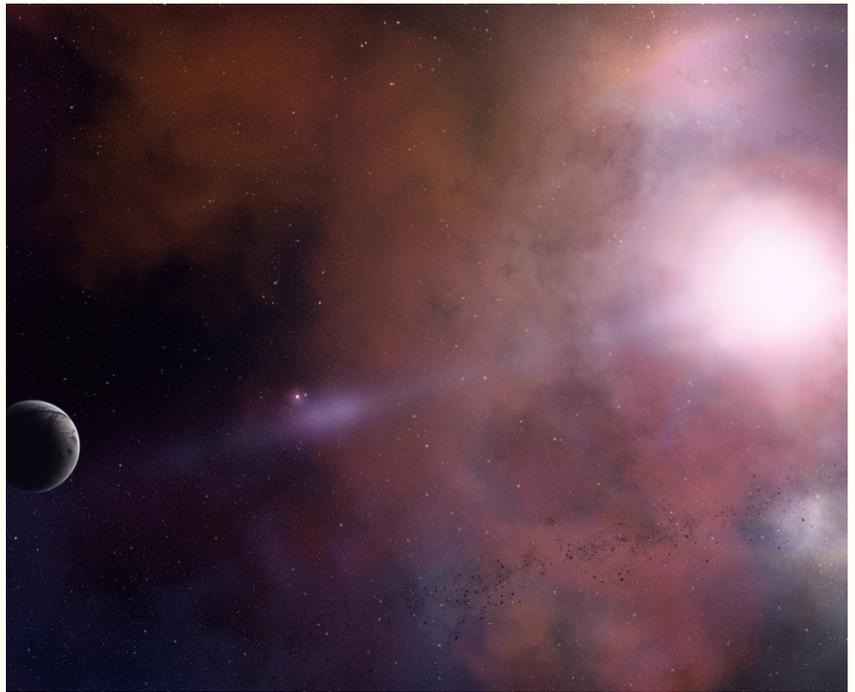
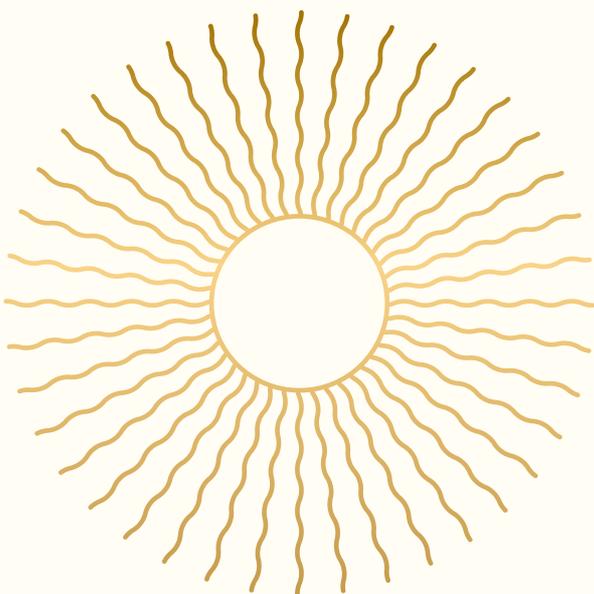
Al transcurrir la historia y sobre todo con la llegada de la edad media y su oscuridad, la Astrología, junto a otras importantísimas ciencias del conocimiento evolutivo del hombre, tales como la alquimia, la herbolaría, el tarot, fueron demonizadas y sus practicantes fueron víctimas de persecución, tortura y finalmente condenados a la hoguera. Quisiéramos pensar que, quizás desde el punto de vista astrológico, Ptolomeo tenía razón, y su sistema geocéntrico no estaba en este sentido, errado, pues ha aplicado y aplicará siempre.

No se trata solo de discutir que los astros del macrocosmos son cuerpos celestes que pueden influir o no, en nuestras vidas, se trata más bien de entender que esos astros, por lejanos que se encuentren, son parte esencial nuestra, y lo más importante es comprender la interactividad en medio de este universo o vecindad cósmica, que dicho sea de paso se reproduce a imagen y semejanza en el sistema atómico de nuestro propio cuerpo.

Son principalmente tres los grupos de cuerpos celestes, que se integran a la vida de cada individuo y del planeta Tierra como tal, emanando sus fuerzas cósmicas. Su influencia varía de acuerdo con el movimiento y la determinada posición en cada instante y en cada espacio en el que se van posicionando. Estos cuerpos son los planetas, las constelaciones zodiacales y las estrellas. Vamos a enfocarnos, en estas breves líneas, a los planetas de nuestro sistema solar.

La ciencia de la Astrología es una sola, pero difiere la interpretación occidental o “tropical” con respecto a la fuente primaria o védica, esta diferencia se basa en algunos cálculos en base a criterios distintos, también en el número de planetas en juego directo y sobre todo en que la astrología védica, o Yotisha, toma en cuenta la influencia estelar.

Empecemos por el astro regente, la luz más fulgurante de nuestro sistema, la fuerza de donde provenimos y de la que estamos hechos, siendo pues nuestro cuerpo, constituido por fotones o moléculas luminosas. Nuestro planeta y por ende nuestra vida se deben básicamente al sol.



La Tierra gira alrededor del sol, junto a los planetas que nos acompañan en esta danza cósmica o Heliocentrismo astronómico. Vivimos, dicho de una manera astral, dentro del aura del Sol, somos el tercer planeta y estamos ubicados con precisión matemática en la órbita justa para permitir, gracias al sol y su cortejo planetario que la vida como la conocemos favorezca la manifestación y el desarrollo evolutivo de la consciencia del hombre.

La Tierra, al poseer un cuerpo etéreo y su equivalente físico o atmósfera decanta la luz solar en una paleta de siete colores, filtrando y haciendo posible el “consumo” de la energía solar en la dosis exacta que requiere el proyecto humano.

Básicamente somos hijos de nuestra estrella, nuestro Dios tangible más cercano en el firmamento, quien está en constante sacrificio, ofreciendo su vida por la nuestra. tal como lo han entendido todas las civilizaciones en el devenir de la humanidad.

El primer planeta, o el planeta que orbita más cercano al Sol es Mercurio, Hermes para los griegos, quien guarda todos los secretos del Sol, y se nos ofrece de guía alada, de mensajero divino, de Avatar que marca el camino, nuestro norte. Mercurio es pues, factor clave para la vida en nuestro planeta y, para hacer una analogía, es el “concertino”, con una lira en la mano, quien organiza y guía la afinación de toda esta orquesta planetaria, conducida por su director, el Sol. En un ejemplo más doméstico, sería como el piloto que conduce el fuego justo en una cocina. Mercurio “roba” parte de la energía solar, tal como robó un ganado a Apolo, según la mitología griega, para terminar, pactando con el resto del sistema.



En este mundo dual, no es por azar que La tierra se encuentra situada entre los planetas Venus y Marte. Nos debatimos constantemente entre el amor y el odio. El Amor puro y belleza de que estamos hechos, se lo debemos a Venus, y esto representa el motivo central, la belleza, el goce y la justificación de nuestra vida, pero por otro lado estamos influenciados por Marte, quien lleva el amor a los confines del sexo y nos predispone a luchar por ello, es quien impulsa al mundo a la guerra.

Estas dos cualidades que nos rodean, estas dos consciencias en busca de equilibrio se ven intervenidas a su vez, por la extraña y misteriosa presencia de la Luna, quien viene a agregar como ingrediente, la pasión, interviniendo directamente y exaltando al corazón, entre las dos fuerzas que nos disputan, Venus y Marte.

La luna actúa sobre los fluidos de nuestro planeta y de nuestro cuerpo, y su mayor exaltación es a través de los nodos, llamados cola y cabeza de dragón, o Raju y Keto según la astrología védica.



Pero por encima de esta dualidad, más allá de la dinámica de Venus y Marte, se encuentra, un inmenso planeta conocido como Júpiter (Zeus para los griegos). Es nuestro Gurú planetario, quien viene a disipar la ignorancia y la dualidad humana en la Tierra a través de su poderosa vibración. Se encuentra exactamente en la posición de ser Maestro del bien y el mal, observador poderoso del devenir del karma, moldeado y tallado por los planetas en cuestión, para nada pasivo, el Gran Zeus es representado como un rayo de poder, que produce los cambios más profundos y trascendentales.

Este campo cósmico o Shetra, girando alrededor del Sol, no podía estar completo sin la existencia del lejano, misterioso, lento y oscuro planeta. El planeta de los anillos, Saturno. Tomado por muchos cultos, como ícono del mal, de la oscuridad y utilizado para lo demoníaco. Saturno se presenta como el planeta en rebelión, su extraña estructura envía vibraciones de desajuste, necesarias, sin embargo, para que todo este experimento del ADN humano tenga vida propia, enfrente sus propios retos y resuelva el paso o la ascensión en espiral hacia otros planos aún más lumínicos y felices. Es el padre tiempo Kronos, para los griegos, quien devora a sus hijos. A diferencia de la Astrología occidental, también llamada tropical, el Yotisha no da mucho detalle en cuanto a los planetas más lejanos del sistema, Neptuno, Urano y Plutón, pues la distancia y la barrera que marca la órbita de Saturno, actúan como una especie de “alcabala”, filtrando y retardando un buen porcentaje de influjos.

Determinando nuestra posición en el universo, sabiéndonos parte de un todo, nos corresponde entonces, abrirnos al entendimiento trascendental de que estos cuerpos celestes aparentemente lejanos, forman parte intrínseca de nuestra propia vida, actuando como modeladores del karma, de las leyes de causa y efecto, a disposición siempre de nuestro libre albedrío.

El despertar de esta consciencia ayudará al ser humano a forjar su propio destino de Luz, en el espiral de ascensión de la eterna vida.

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



LA ALQUIMIA DE LAS SEMILLAS

Nora Nakamura Reyes*

La semilla es un órgano muy importante para la planta ya que cumple las funciones de dispersión, protección y reproducción de la especie. Se genera a partir de la maduración del óvulo luego de la fecundación, la semilla contiene un embrión que se desarrolla una nueva planta.

Las semillas son Seres vivos, aunque dan la impresión de estar sin vida, respiran y utilizan el oxígeno del aire, producen dióxido de carbono, agua y energía que se traduce en calor.

Cuidar la salud a través del apoyo de las semillas para tener una buena calidad de vida.

Las semillas ayudan al organismo a estar más sano y feliz.

Las semillas tienen un alto valor nutritivo.

Están compuestas químicamente por macronutrientes, carbohidratos, proteínas, lípidos y una amplia y variada de vitaminas, minerales y otros bioactivos de gran importancia nutricional, que nos llenan de salud y energía.

Las semillas más nutritivas y beneficiosas para la salud son:

Chía, Linaza o Lino, Calabaza, Ajonjolí o Sésamo

»»» SEMILLAS DE CHÍA

tienen alto contenido de Omega 3, mucha proteína ya que contiene todos los aminoácidos esenciales, ricos en calcio, fósforo, potasio, zinc, magnesio, cobre, vitamina E y vitaminas complejo B, ácido linolénico.

Como beneficios contamos con la mejora de la digestión, evita el estreñimiento, ayuda a controlar la ansiedad al comer, beneficia el funcionamiento del corazón, reduce el colesterol, ayuda a perder peso, da la sensación de saciedad y alivia el tránsito intestinal lento.

AGUA FRESCA DE CHÍA CON PEPINO Y LIMÓN

1 ½ litro de agua

1 pepino

2 cdas. de chía

¼ taza de azúcar

morena o mascabado

3 limones en jugo

Se licua el pepino y se

vacía en el agua con el

limón, la chía y la

azúcar

➤➤➤ SEMILLAS DE LINO O LINAZA

Tienen muchos nutrientes: hidratos de carbono, fibras, proteínas, grasas insaturadas, (Omega 3), vitaminas complejo B y E, minerales, potasio, calcio, hierro, magnesio, fósforo, zinc, cobre, Manganeseo.

Los beneficios de la linaza o lino son: disminuye la presión arterial, estabiliza niveles de azúcar en la sangre, previene la inflamación interna, mejora la calidad e hidratación de la piel, tiene alto contenido de fibra soluble.

HUMUS DE SEMILLAS DE CALABAZA

1 taza de semillas de calabaza tostadas
2 dientes de ajo
3 cdas ajonjolí o sésamo tostado
1 limón el jugo
4 cdas. aceite de oliva
1 taza garbanzos cocidos
½ cda de comino
½ cda de cúrcuma o pimientón
Sal y pimienta al gusto, variantes 1 pimiento morron rojo azado, 2 chiles chipotles, 1 manojo de perejil
Licúa todos los ingredientes, y sirve encima con aceite oliva

➤➤➤ SEMILLAS DE CALABAZA

Las semillas de calabaza aportan proteínas, ácidos Grasos, (omega 3 y 6), vitaminas E y complejo B y E, así como minerales, fósforo, magnesio, hierro, zinc, cobre y selenio y son ricas en antioxidantes.

Los beneficios de la semilla de calabaza son:

Evita la depresión

Equilibran el PH del organismo

Previene la osteoporosis

Ayuda en la correcta función del intestino

Son antiparasitarias

GALLETAS DE LINAZA O LINO

1 taza de avena en hojuelas
1 ½ taza de harina de avena
½ taza de linaza o lino
2 cdas harina de linaza o lino
1 cda de polvo de hornear
1 cda de sal
1 cda bicarbonato de sodio
1 cda vainilla
2 huevos
½ taza de azúcar mascabado
½ taza de nuez picada o arándanos
½ taza de aceite o mantequilla fundida
3 cdas de agua

Mezclar 2 cdas. de harina de linaza con 3 cdas de agua y dejara reposar.

Acremar la mantequilla o aceite con el azúcar en la batidora por 3 minutos, agregar los huevos, la vainilla, y batir bajar velocidad y agregar poco a poco los polvos sin dejar de batir. Incorpora bien hasta obtener una masa.

En una charola con papel encerado se hacen las galletas, hornear 20 minutos a 180 oC



➤➤➤ SEMILLAS DE AJONJOLÍ O SÉSAMO

Contienen grasas saludables, lecitina, antioxidantes, vitamina B1, B2, B3, B9, vitamina E, minerales, calcio, magnesio, proteína, fibra, omega 6, hierro, zinc, potasio, fósforo, selenio.

Los beneficios del ajonjolí o sésamo son:

Reduce hinchazón y dolores de artritis reumatoide, combate síntomas premenstruales, ayuda a disminuir el colesterol malo y los triglicéridos, previene cáncer, fortalece los huesos, favorece la salud de la próstata.

GOMASIO O SAL DE SÉSAMO

7 cdas. de ajonjolí o sésamo tostadas
1/2 cda de sal de mar

Se tritura muy bien.

PATÉ DE SEMILLAS DE GIRASOL

1/2 taza semillas de girasol activadas por 8 horas
1/2 limón el jugo
1 diente de ajo
3 cdas. aceite de oliva
1 chile poblano azado y sin semillas y piel
1 manojo de cilantro
Sal y pimienta al gusto
Se ponen a remojar las semillas 8 hrs, el chile poblano azado sin semillas y sin piel, se licúa el chile poblano, las semillas, el cilantro y el ajo, hasta hacer un puré homogéneo, se agrega el jugo de limón el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

➤➤➤ SEMILLAS DE GIRASOL

Contienen antioxidantes, vitamina E y riboflavina. Así como minerales, calcio, potasio, magnesio, grasas esenciales omega 6, hierro.

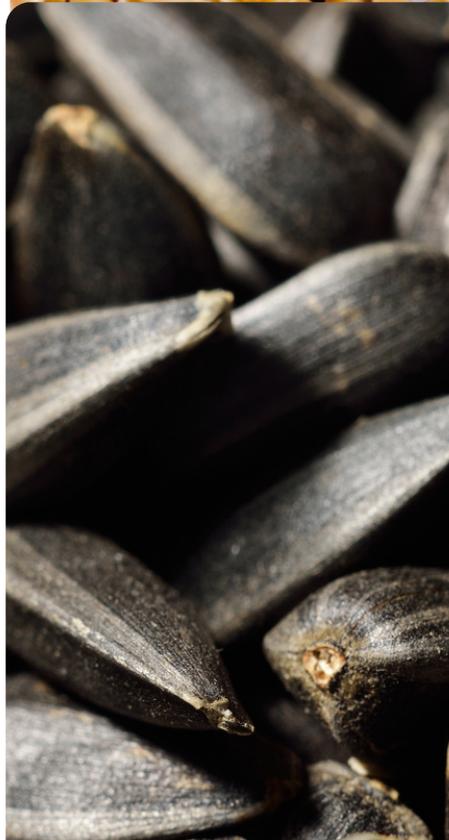
Mejoran la salud cardiovascular, ayudan a reducir el colesterol, previenen el cáncer, mejoran la digestión y fortalecen los huesos.

Las semillas deben guardarse en frascos herméticos y cerrados, en lugares frescos.

Se utilizan en elaboración de panes, leches vegetales, quesos, patés, galletas, hamburguesas, budines, y tostadas pueden acompañar ensaladas.

RECETA DE PROTEÍNA VEGETAL

1/2 taza de chícharo seco
1/2 taza de semilla de calabaza tostada
1/2 taza semilla de girasol tostada
1/2 taza de chíá
1/2 taza de linaza
1/2 taza de cacao
1/2 taza de ajonjolí tostado
1 taza de avena
1 taza de amaranto
Se muelen todo. La semilla de girasol, de calabaza, ajonjolí, moler despacio para que no se haga una pasta.





PLANTAR BUENAS SEMILLAS PARA INCREMENTAR NUESTROS VALORES ÉTICOS A TRAVÉS DEL YOGA

Zaida E. Urbina E.*

En las escrituras del “yoga tibetano del corazón que presenta Roach (2004), se trabaja desde dentro, a través de los pensamientos, y desde fuera, con la respiración, postura, con ejercicios físicos y actitudes basados en la ética.

Este sistema está basado en el linaje que el maestro yogi Naropa inició alrededor del año 1100 ADC (Gunther, 1999). Este tipo de yoga es practicado por yoguis y en las cuevas del Himalaya. Es una práctica para la que sólo los que alcanzan un cierto nivel en el estudio de las escrituras y la práctica meditativa obtienen el permiso de un maestro para acceder a su aprendizaje.

El yoga tibetano del corazón se basa en cinco niveles, y para describirlo se utiliza como ejemplo la estructura de una cebolla.

La primera capa, la más externa de la “cebolla” representa el cuerpo físico y, por lo tanto, los ejercicios físicos, y las Asanas o posturas.

En la segunda capa, está lo que proporciona al cuerpo físico la energía necesaria para poder funcionar de manera sana: la alimentación, el dormir, etc... y según la filosofía del yoga tibetano,

a fuente de energía más importante es la respiración. Es indispensable ser consciente de la respiración mientras se ejecutan las poses.

En el tercer nivel, se sitúan los llamados “aires internos” (lung en Tibetano), que circulan por todo el cuerpo a través de los canales internos. Éstos constituyen el cuerpo sutil. En el yoga, se trabaja con el cuerpo sutil.

Para comprender este nivel, hay que pensar que, así como la fisiología y medicina occidentales se han organizado en torno a la consideración del sistema nervioso como coordinador de las diferentes estructuras que regulan las actividades del sujeto, la fisiología y medicina orientales se han organizado en torno a la consideración del sistema energético, del que da buena cuenta la acupuntura china.

La energía vital (aires internos), relacionada con la conciencia y la mente, transcurre por sus propios canales (canales internos), distintos a los que gobiernan el flujo sanguíneo, linfático, etc.

“Los pensamientos cabalgan sobre los aires internos como un jinete sobre su caballo”.

DEL TIBETANO: “LUNG SEM JUKPA CHIKPA”



Grandeza de Alma (Magnanimidad)

Es importante concentrarse en la Grandeza de Alma mientras se hacen los saludos al Sol y visualizarse haciendo actos generosos. Uno puede también recordar una experiencia de alguna actitud negativa que hayamos tenido (por ejemplo) y verse actuando diversamente al mismo tiempo que se concentra en las posturas y en la respiración. Muchas prácticas de yoga empiezan con el Saludo al Sol ya que ayuda a calentar el cuerpo. A nivel de la mente, empezar con “la Grandeza de Alma” ayuda a abrirse a la práctica y convertirla en algo importante, desde el principio. Es una práctica generosa, no sólo para beneficiarse a uno mismo, sino todo el mundo.

Debido a que todos los niveles de la cebolla están relacionados, cuando el sujeto se concentra en armonizar el flujo de la energía vital en los canales internos sutiles, la respiración y la salud física se armonizan también.

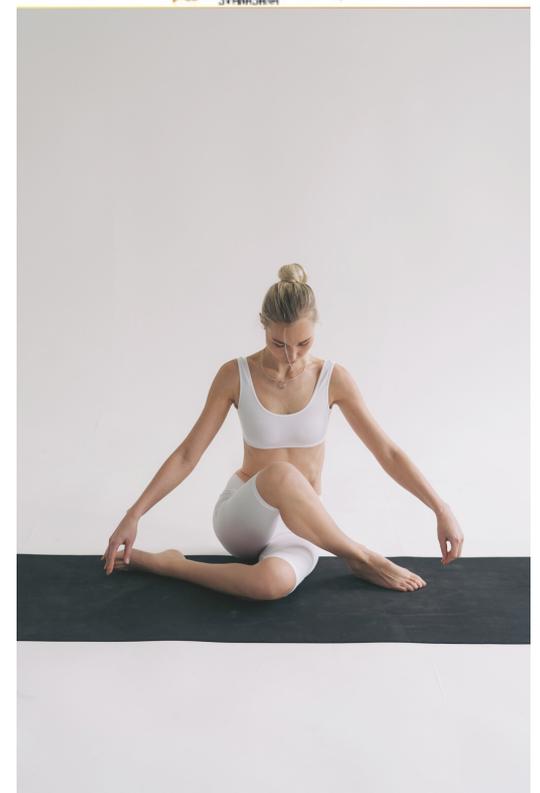
En el cuarto nivel se encuentran los pensamientos. “Los pensamientos cabalgan sobre los aires internos como un jinete sobre su caballo”. (del tibetano: “Lung Sem Jukpa Chikpa”). Los pensamientos y los aires internos están profunda-mente conectados.

La conexión mente-cuerpo desde el yoga tibetano se explica de la siguiente manera: Cuando aparece una fuerte emoción o pensamiento negativo, los aires internos se agitan dentro de los canales. Causando, que se respire más deprisa, y descontrolada y poco profunda. A consecuencia de ello, las células del cuerpo van a dejar de recibir los nutrientes que necesita y se producirán dolores físicos. Al practicar las posturas de yoga, se estira y contrae el cuerpo físico, la respiración se hace más profunda y regular, por lo que los aires internos se equilibran y los pensamientos se armonizan. De la misma manera, cuando creamos pensamientos positivos y tranquilos, los aires internos fluyen armoniosamente, la respiración se vuelve libre y sosegada, las células del cuerpo reciben alimento de manera sana y la persona se siente bien.

En el quinto nivel, se encuentra lo que influye en los pensamientos y las experiencias. Se compara la mente a un campo en el que las acciones (positivas o negativas) que se realizan plantan semillas que

germinarán y producirán su fruto (según nuestras acciones + o -) en el futuro. En la filosofía budista, Es decir Causa Efecto. Estas semillas sembradas en las mentes de cada persona cada vez que se tiene una experiencia. Estas semillas moldean nuestra percepción del mundo, creándolo en nuestro interior. Así, el objetivo principal de la práctica del yoga tibetano es “plantar buenas semillas” en nuestra mente para crear un mundo donde los seres sean felices y libres a través del yoga.

Los valores éticos son actitudes globales, que implican una dimensión afectiva, cognitiva, motivacional... y corporal. En tanto en cuanto los afectos tienen su conexión directa somático (que “afectan” al soma), y cada valor tiene relación en la postura corporal, que en tanto es un resultado espontáneo de la vivencia de una actitud, suele tener una expresión similar en las distintas culturas. Por ejemplo: el fenomenólogo Lersch asocia el respeto al gesto de inclinarse ante el otro, ya que “el ser respetado aparece como una fuente objetiva de valores en cuya órbita se halla el que lo respeta” (Lersch, 1962, p. 222). A través de una corta meditación de 10 minutos, se practica la concentración en uno de los valores éticos. Que ayudándose de la respiración, se entra en la pose física para que los canales internos del cuerpo sutil tomen la forma adecuada para que la energía vital pueda fluir sin obstáculos. Al mismo tiempo, se conecta con el valor ético y se visualiza cómo se vive en la vida cotidiana. Y Se repite el proceso con cada uno de los valores.



Cordialidad y respeto al otro

Aquel que cultiva la actitud del respeto a toda persona humana se caracteriza por integrar en su estilo de vida:

- En cuanto a los procesos cognitivos; el reconocimiento de la dignidad de todo ser humano, y la convicción de que, aún en los casos de elevado deterioro físico, psicológico o ético, nunca falta la presencia de un potencial humano valioso con posibilidad de desarrollarse, o tal vez ya realmente presente en parte.
- En cuanto a los procesos afectivos; el sentimiento de responsabilidad que conducirá a cierto temor ante la posibilidad de poder constituir un obstáculo a la fidelidad del otro a sí mismo, y la vivencia de la alegría cuando su modo de relacionarse implique una ayuda para que el otro viva satisfactoriamente su proyecto vital.
- En cuanto a las motivaciones; la tendencia a proteger cuidadosamente la máxima libertad del otro, en cuanto a su forma de pensar, sentir y actuar, a la vez que una autenticidad profunda en la comunicación con él, sabiendo ser sinceros al expresarle lo que nos agrada especialmente de ella/él como también lo que nos disgusta (Rosal, 2012, p. 121).
- Las actitudes de Cordialidad y Respeto al otro requieren que uno entienda la relación con el otro como un medio a través del

cual puede contribuir a su felicidad a su crecimiento personal. En el yoga tibetano, una de las Perfecciones que se trabajan es la Moralidad (también referida como Cordialidad). Ésta está asociada a posturas que implican una inclinación hacia adelante. Aquí se puede practicar, por ejemplo, la postura de paschimottanasana, al mismo tiempo que el practicante respira y se concentra en la actitud de Cordialidad y Respeto al otro, visualizando, si es necesario, un episodio en el que se ve poniendo en acción la actitud.

Serenidad

La Serenidad comporta tener confianza en que las semillas que se plantan darán el fruto esperado. Por otra parte, también implica el cultivar la calma en toda situación, guardar la tranquilidad ante todo. Para que la serenidad merezca ser calificada como virtud ética y, por lo tanto, como actitud humanizadora, y no como mero estado de ánimo, es importante subrayar el siguiente requisito: tiene que ser capaz de mantenerla la persona no sólo cuando las experiencias personales y del propio entorno social se desenvuelven sin problemas, sino también cuando la persona se encuentra implicada en situaciones conflictivas y de crisis o incluso fracasos existenciales.

La virtud de la Paciencia tendría mucho que ver con la Serenidad, ya que refleja un estado de Paz. En la práctica del yoga tibetano, se trabaja con la Paciencia a través de torsiones de la columna vertebral,

especialmente a nivel torácico. En la práctica descrita aquí, Las asanas como ardha Matsyendrasana, la persona que practica se concentrará en el lugar que ocupa la Serenidad en su vida del día a día y, usando la respiración, entrará en la torsión. Con cada inhalación, conectará con la idea de Serenidad, y cada exhalación la llevará a visualizar el alcance de la Serenidad en cualquier situación difícil que esté viviendo en el presente.

Agradecimientos

Agradecida infinitamente porque a mi vida han llegado Grandes maestros y sus enseñanzas en el camino del yoga. Maestros. Este tema puede mostrar la importancia que tiene el yoga, en trabajo interior para el buen desarrollo como seres humanos y para incrementar nuestros valores éticos.

** Acerca de la autora:
Licenciada en Fisioterapia.
Acupuntor. Naturópata.
Homeópata. Profesora de yoga,
miembro de la RedGFU.
Procedente de La Victoria, estado
Aragua. Venezuela*



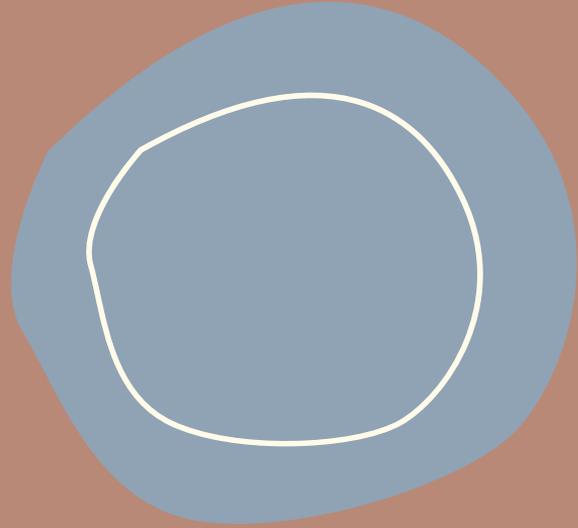
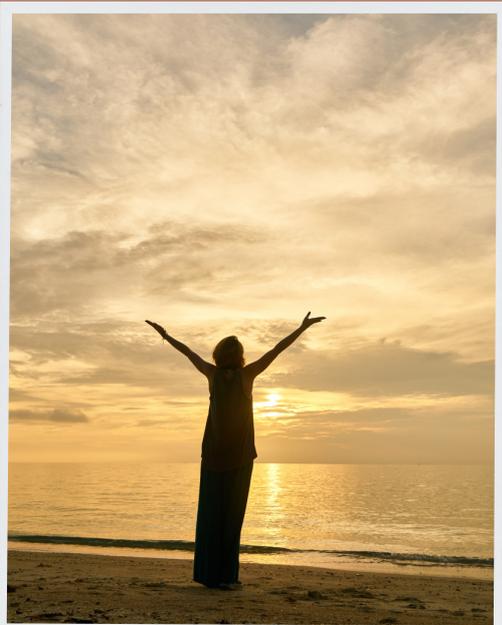
LOS VIENTOS EN EL ORGANISMO

Zulay Teresa de Jesús Toro Vivas*

Hay vientos circulando dentro de su cuerpo, que afectan su salud y su vida emocional. Estos vientos se originan dentro y fuera del cuerpo. Aquellos que han vivido una vida larga, o quienes viven en contacto estrecho con la naturaleza, han aprendido a reconocer que ciertos vientos y ciertos climas son más de lo que parecen.

El viento es energía Chi que puede ingresar en el cuerpo desde el exterior y puede originarse en el interior del cuerpo. Los vientos entran y salen a través del ombligo, la nuca, los antebrazos y la parte inferior de las piernas.

Un buen viento es una energía Chi saludable y bueno para uno. Los antiguos taoístas identificaban vientos malsanos, anormales y malos como vientos patológicos y perversos y los llamaban vientos del mal. Los vientos del mal quedan atrapados en forma de toxinas, bloqueos y energía que no puede movilizarse. La energía Chi es integrante de estos vientos y cuando son expulsados del cuerpo la energía Chi vuelve a ser saludable. La energía Chi en sí misma es buena, pero se encuentra en una mala situación.



Los vientos de la naturaleza se originan en la diferencia de presión atmosférica que hace que el aire se desplace de las regiones de baja presión hacia las regiones de alta presión, y también por variaciones en la temperatura que desplazan el aire de las regiones frías a las regiones cálidas. ¿Quién sabe de dónde vienen los vientos? ¿Quién puede controlarlos? Surgen y llegan veloces y cambian fácilmente de dirección.

Dentro del cuerpo también existen diferencias de presión. Surgen en los lugares congestionados, con hiperactividad, en las obstrucciones y movimientos. Diversas temperaturas se originan en áreas de hiperactividad (alta) e hipoactividad (baja). Recuerde que las funciones de los cinco órganos tienen lugar a diferentes temperaturas y niveles de humedad o sequedad. Cuando el cuerpo está equilibrado, el corazón es caliente, los riñones son fríos, los pulmones son frescos y secos, el hígado es tibio y húmedo y el bazo es mojado y cálido. La mezcla de los "climas" del cuerpo es agradable. Los órganos mantienen un estado de homeostasis en el cuerpo equilibrándose mutuamente en forma automática. Las condiciones de los órganos raramente son ideales, y los órganos están pasando todo el tiempo de una temperatura a otra. Estos cambios afectan al "clima" del cuerpo y pueden causar vientos o brisas que se desarrollan internamente.

Los vientos arrastran la toxicidad del cuerpo. Cuando los vientos salen del cuerpo, a menudo lo hacen en forma de flatulencias, eructos, bostezos o el crujido de una articulación. En ocasiones los vientos quedan atrapados en el cuerpo y causan hipos, dolores dispersos, picazón, fiebres, dolores articulares, pesadez, lentitud, calambres, dolores de cabeza, vértigo y en casos extremos gota, parálisis y artritis. Los vientos pueden hacer que manos y miembros se sientan pesados e insensibilizados. Los calambres son vientos atrapados en torno a los nervios, que tiran de ellos y causan dolor. Los vientos pueden ocasionar migrañas, dolores oculares, dolores renales, musculares y funcionamiento deficiente de los órganos.

Las erupciones cutáneas son el síntoma más claro de problemas de vientos. Observe si existen erupciones en el pliegue del codo, en torno al cuello y la parte posterior de las rodillas. Este es un buen síntoma, pues indica que los vientos están abandonando el cuerpo. Sin embargo, tienen dificultades para salir y es necesario llevar a cabo más trabajo de desintoxicación.

Vientos Malsanos (Gases Atrapados)

Los gases pueden formarse a causa de cierto tipo de alimentos ingeridos, climas extremados, cambios estacionales, sustancias tóxicas en el medio ambiente y otros factores. Estos gases pueden quedar atrapados en nudos, madejas y bloqueos dentro de los sistemas del cuerpo, los órganos vitales y los espacios intermedios, y gradualmente convertirse en vientos malsanos.

El primer procedimiento del masaje Chi Nei Tsang es la apertura de las puertas del viento. Con el empleo de la técnica de Chi Nei Tsang para aplicar presión en ciertos puntos apropiados, el viento puede ser liberado y expulsado del cuerpo.

- Los vientos malsanos pueden correr y ocultarse

Los vientos malsanos (gases malos) pueden ser eliminados antes de que puedan causar problemas. La rigidez, la tensión y la pesadez producto de energía que ha quedado atrapada (vientos) pueden aliviarse. Aunque el masaje a veces provee alivio temporal a estos problemas, los vientos malsanos pueden simplemente escapar y ocultarse en otra parte, toda energía atrapada en el cuerpo impide que la energía curativa circule libremente a través de los principales canales y meridianos.

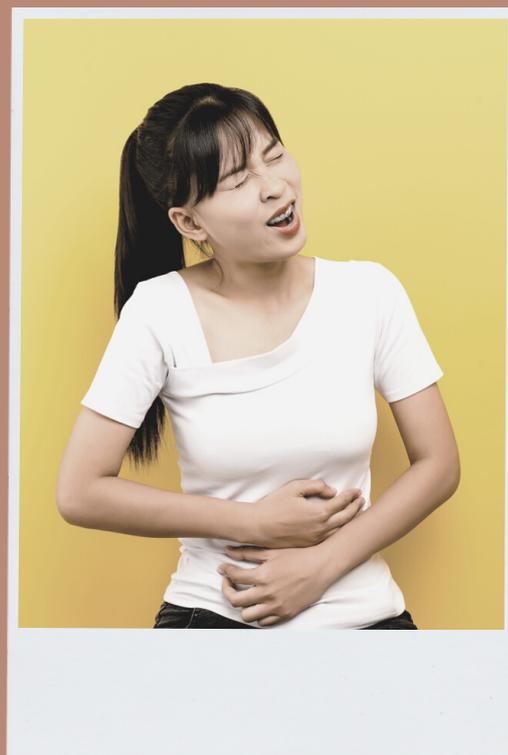
- Los vientos malsanos pueden causar enfermedades

En el sistema chino, tradicionalmente, los vientos malsanos pueden causar enfermedades. Cuando existe energía Chi enferma, las toxinas se acumulan en el cuerpo. El cuerpo trata de eliminarlas a través del sistema linfático. Cuando se presenta un estado crónico de energía Chi enferma, los nódulos linfáticos en el ombligo, el cuello y las axilas se agrandan y endurecen. El masaje suave de estas áreas libera las toxinas en ellas y permite a los nódulos linfáticos funcionar con mayor libertad. En ocasiones la energía Chi enferma queda atrapada en la sangre y se transporta en una burbuja.

- La sensación que produce la energía enferma

Algunas personas pueden ver los vientos malsanos, pero hay otras que perciben la energía de maneras diferentes. Aprenderá aquí cinco de las energías malsanas que se encuentran en los órganos del cuerpo, junto con la sensación que cada una de ellas produce.

a. Los pulmones pueden producir una energía con sensación de hormigueo o comezón que puede acumularse en la piel del practicante y llegar a penetrar en su cuerpo. En la piel del discípulo puede presentarse como una zona irritativa que puede transferirse fácilmente al practicante.





Aunque esta energía no se perciba inmediatamente, puede llegar a producir una terrible sensación de comezón.

b. Los riñones, la vejiga y otros órganos Yin producen una energía fría, helada, cuando no se encuentran bien. Este escalofrío puede desplazarse a los huesos y es muy difícil eliminarlo de allí.

c. El hígado produce una energía malsana mordiente, con cierto parecido a la comezón de la energía malsana, pero más picante. Da la sensación de que hay hormigas picando la piel.

d. El corazón produce una forma de energía malsana con ardor caliente emerge en forma de erupción rojiza.

e. El bazo, el estómago y el páncreas producen una energía húmeda. Cuando penetra en la mano se siente mojada y pegajosa.

- La combinación de energías penetrantes, calientes, hormigueantes y heladas

La combinación de energía fría y penetrante es la peor que podemos experimentar. Es muy importante que usted, no permita que esta energía penetre en su cuerpo y se aloje en alguno de sus órganos internos.

El practicante puede encontrar la piel cálida o caliente al tacto porque las leyes de corrientes de convección hacen que el calor se eleve. Notará que este calor, generado en los órganos internos y otros tejidos y espacios del cuerpo, se elevará a la parte superior del torso, la cabeza, el cuello y los órganos superiores.

Es posible también que se encuentre con múltiples capas de energías calientes y frías alternándose en el cuerpo. A causa de estas capas de energía atrapada, las irritaciones resultantes provocan erupciones, asimismo en otras partes del cuerpo, como por ejemplo detrás de las rodillas o en el pliegue del codo. Es importante eliminar estas capas una cada vez hasta alcanzar la fuente del problema.

Los órganos generan diferentes tipos de energías debido a las toxinas acumuladas. Estas toxinas quedan atrapadas en el hígado o el corazón, y a menudo también en la sangre. Cuando hay exceso de toxinas en estos sistemas, también existe excesiva producción de calor.

- Una consideración más detallada de la energía malsana fría.

La energía malsana fría hiela los huesos. Las personas que tienen una energía malsana fría exudan un escalofrío helado cuando se las toca con las manos. Esta condición está provocada por el viento frío que ha quedado atrapado en alguno de los órganos del cuerpo. Un desorden renal o en la vejiga puede también ser la causa de este problema. Este escalofrío puede trasladarse hasta los huesos y es muy difícil eliminarlo de allí. La energía malsana fría, asimismo, se mueve lentamente, pero de todos modos buscará otro lugar para ocultarse en el cuerpo.

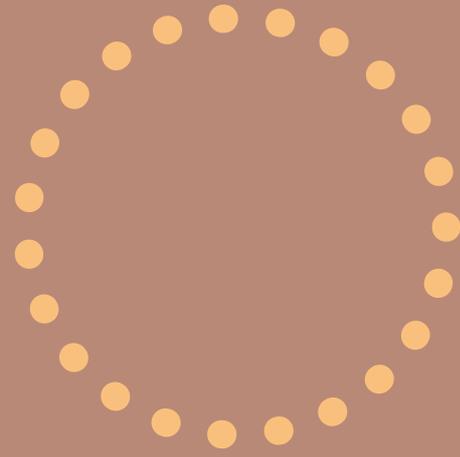
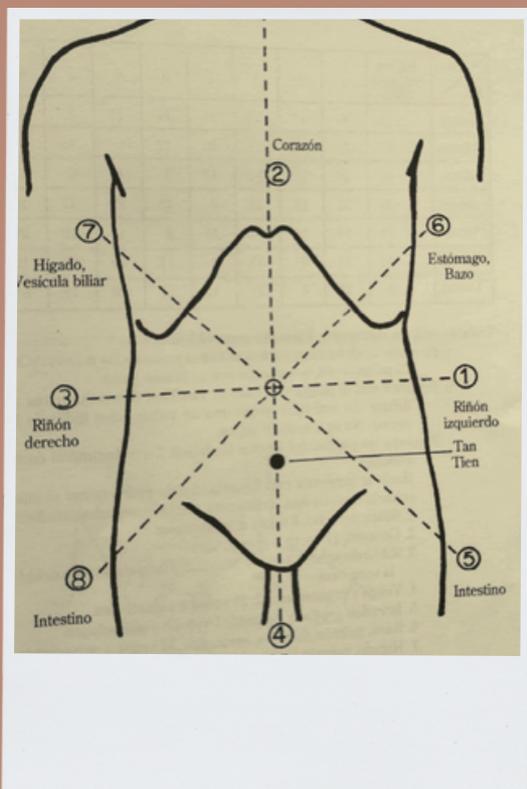


La energía malsana fría produce sensación de pesadez. La energía malsana fría tiene una naturaleza mojada y fría y es también muy pesada. Busca las profundidades del cuerpo, en particular los miembros inferiores y los órganos internos más bajos a causa de la fuerza de gravedad y las corrientes de convección. Esta energía malsana fría y pesada se mezcla con las toxinas acumuladas que están a su vez atrapadas por la gravedad en los tejidos inferiores del cuerpo y los órganos internos, tornándose difícil de eliminar.

- La identificación de la energía malsana fría

Notará una tonalidad azulada o gris pálida en la piel, especialmente en la cara en torno a las mejillas, bajo los ojos, a los lados de la nariz, en las orejas, en los labios, en las encías y la lengua. Las uñas de manos y pies pueden estar azuladas o empalidecidas y los dedos de manos y pies estarán fríos.

El pulso generalmente es lento, comprimido, débil y produce sensación de frío, especialmente cuando lo tome en la aorta, la vena cava u otros vasos sanguíneos importantes. También se encontrará con venas varicosas y a veces con manchas dérmicas



- Técnicas para abrir las puertas del viento

Los vientos malsanos pueden salir por el ombligo si es que encuentran salida. Abriendo los puntos alrededor del ombligo se pueden extraer estos vientos de los órganos u otras partes del cuerpo. Los números del uno al ocho en la ilustración de los Puntos de Presión del Ombligo (Figura anexa) ordenan la secuencia que debe seguirse, indican también a qué órganos se afectará. Abra las puertas de vientos en el orden indicado. Visualice el signo del Tai Chi como el ombligo. Los puntos se encuentran en torno al ombligo, no en el ombligo. Una presión con el pulgar mantenida por unos 20 segundos será suficiente.

Bibliografía: Chia, Mantk 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*

MI GRAN AMIGO CANINO

Manuel Andrés Escalante*



La devoción de mi perro por mí no me define como alguien especial, le define a él como un ser maravilloso.

Mi amistad con Astro comenzó ocho años atrás, cuando el entonces pequeño cachorro de weimaraner empezó a morder suavemente mi mano mientras conversaba con el encargado en la tienda de mascotas donde le exhibían. De algún modo, sentí que con sus mordisquitos me elegía como compañero de vida, y me proponía a la vez elegirle a él: desde aquel momento nos hicimos inseparables y tengo una fiesta de bienvenida en cada regreso a casa.

Sin embargo, este es el capítulo personal de una historia mucho más extensa. Una historia que quizá se inició en Europa hace casi 20.000 años, cuando los lobos salvajes de

aquella época, ancestros comunes de los perros y lobos de hoy, se habrían comenzado a acercar al hombre atraídos por los restos de alimentos que éste descartaba, así como por el calor de las hogueras en las frías noches de esos tiempos remotos. Este acercamiento ancestral del perro con el hombre se fue produciendo también en Asia Central 4.000 años más tarde, y comenzaría en América hace unos 10.000 años.

Como el hombre primitivo era fundamentalmente errante y vivía de la caza y la recolección, el perro le siguió en sus periplos alejándose de su hábitat natural para extenderse por el mundo y compartir la vida con él. En la medida que el ser humano se fue haciendo sedentario,



surgieron los perros domésticos y se desarrolló una relación de creciente intercambio utilitario y afectivo que evolucionó a como la conocemos en nuestros días.

El perro doméstico participó desde un principio en las diferentes actividades humanas, potenciando características y habilidades específicas. Así, tanto por la cría donde la intervención del hombre propició cruces para afianzar las cualidades deseadas, como por la demanda de adaptación a estas tareas y a condiciones ambientales donde se fueron asentando, surgieron los tipos de canes que, en constante aumento, hoy superan la cifra de 400 razas reconocidas.

Al sol de hoy, las condiciones particulares de varias razas caninas se complementan con entrenamiento para contar con los llamados perros de trabajo, siendo los más comunes los perros de asistencia como los lazarillos para guía de personas con discapacidad visual o auditiva, los perros de pastoreo para manejo de rebaños vacunos u ovinos, los perros policía para rastreo y captura o para detección de sustancias y artefactos, los perros bombero para el rescate de personas en peligro, los guardianes para protección del hogar y otros espacios, los perros de cacería - sean sabuesos, señaladores o recuperadores- y los perros de compañía.

TENER UN PERRO ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD

La presencia de un can en el hogar genera múltiples beneficios para la salud física, emocional y mental de toda la familia, siempre y cuando su tenencia sea producto del deseo y compromiso compartidos de brindarle el amor y cuidados necesarios. De lo contrario, su impacto en el grupo familiar podría ser contraproducente, derivando en casos extremos en maltrato para con ese ser inocente. Traer una mascota a casa es una decisión importante, pues se trata de un ser vivo, con emociones y sentimientos, y no de un objeto que se pueda descuidar o descartar caprichosamente.

Un informe del centro español Observatorio Fundación Affinity sobre el vínculo entre personas y animales de compañía indica que las mascotas ayudan a superar emociones de miedo y tristeza. En los niños, refuerzan el sentido de responsabilidad con las actividades de cuidado del perro como alimentarle, bañarle, pasearle y jugar con él, a la par de ofrecerles apoyo emocional, cariño y contacto. En los adultos, se ha demostrado que la interacción con animales disminuye los niveles de cortisol, hormona relacionada con el estrés y la presión arterial, mejorando a la vez el estado de ánimo. Además, el perro nos invita a salir a caminar y, sin darnos cuenta, ejercitarnos, ya sea en el paseo o mediante juegos al aire libre.

Por otra parte, los perros, como los niños, son facilitadores de la interacción social con su impacto favorable en los campos emocional y mental.

En este sentido, es de destacar la utilización de canes en la terapia de pacientes con cáncer por el ánimo que les imprimen y las energías que les aportan.

Otro aspecto de indudable beneficio para la salud derivado de convivir con un perro es la comunicación que establecemos con él. Un can normalmente desarrolla lo que se podría llamar un “vocabulario pasivo” consistente en numerosas expresiones verbales y no verbales que él entiende de nuestro lenguaje, como por ejemplo “Vamos”, “No”, “Ven”, “Trae la pelota”, “Dame el juguete”, “Sube”, “Baja”, “Sentado”, “Dame la pata”, “Toma”, Etc. Igualmente, el perro tiene su propio lenguaje para expresarse de manera activa, y nos dice “Estoy contento”, “Bienvenido a casa”, “Juguemos”, “Llévame a pasear”, “Dame comida”, “Dame mi premio”, “Estoy triste”, “Hice algo malo”, Etc. Esto sin contar con la lectura que el perro hace de nuestros estados de ánimo o incluso de nuestro estado de salud, mostrándose acongojado cuando nos nota tristes o enfermos, por lo que resulta una fuente de apoyo por demás reconfortante.

Más allá de las expresiones con las que en efecto nos comunicamos con nuestras mascotas, está el hábito frecuente de entablar supuestas conversaciones con ellas, en las cuales solemos asumir ambos roles, el propio y el de la mascota, cambio de voz mediante, cosa que podría parecer extraña para un observador no familiarizado, pero que resulta terapéutico al facilitar que en realidad nos hablemos nosotros mismos, contribuyendo a desahogar tensiones, aclarar ideas, y resolver situaciones.

ROMPIENDO PARADIGMAS

En torno a la convivencia con mascotas e interacción social, existe una serie de nociones generalmente compartidas a pesar de ser erradas o cuando menos discutibles que, incluso, se ha plasmado en las leyes, regulaciones y normativas al respecto.



Considero pertinente ofrecer un punto de vista contrastante con tales paradigmas, a la luz de una comprensión más plena de nuestra relación con estos animales que han llegado a formar parte de nuestras familias compartiendo nuestros hogares:

- **No somos “dueños” de nuestros perros.** Ningún ser vivo es propiedad de otro. Cohabitamos un espacio llamado hogar, nos une un sentimiento llamado amor y ejercemos una autoridad para asegurar un orden que permita la convivencia en armonía. No tenemos derecho a maltratarles, sino el deber de cuidarles. No debemos venderles ni comprarles, menos aún abandonarles, sino acompañarles y quererles. Solo se es “amo” por causa del amor, no del poder o la propiedad, entonces somos sus amos y ellos los nuestros.

- **Un perro no es una fiera, es una mascota.** Se debe criar a los perros con libertad de correr y jugar, socializándoles con otras mascotas y con personas desde cachorros, para que crezcan adaptados a convivir, claro, con excepción de situaciones puntuales de exposición o peligro. Los perros que se mantiene encadenados con frecuencia se tornan agresivos, en cambio los que crecen acostumbrados a estar sueltos se hacen amigables, juguetones y cariñosos. Los bozales limitan su capacidad de refrigerarse y les generan estrés, pues los perros, como todo animal carnívoro, se refrigeran mayormente a través de sus lenguas dado que no tienen la capacidad de sudar, propia de los herbívoros. Los collares “ahorcadores”, como su nombre lo indica, maltratan al animal: Las mejores “correa y bozal” son una buena socialización desde edad temprana y la autoridad consistente y sin excesos.
- **Los canes necesitan y merecen atención.** Tal como los niños, los perros expresan y aspiran a recibir expresiones recíprocas de afecto. No se debe ignorar a una mascota que celebra nuestra llegada a casa, al contrario, correspondámosles con gestos de afecto y valoración también. Siempre he considerado una pésima actitud de muchos adultos que rechazan o reprenden a sus niños cuando les piden atención mientras interactúan con otros adultos, aduciendo que su interrupción es irrespetuosa, cuando la verdad es que la prioridad deben ser los niños porque son los más frágiles y sus manifestaciones son importantes: igual sucede con las mascotas, pues son seres inocentes que nos aman de forma tan incondicional que su mundo gira en torno a nosotros.
- **El perro es un miembro de la familia.** El trillado concepto de “no humanizar a las mascotas” y manejarse con ellas en términos de “manada” en lugar de familia y de “líder” en lugar de padre o madre merece al menos una revisión. Los perros, al igual que otros animales, no tienen entre sí una relación familiar asimilable a la humana, pues el macho se aparea con la hembra en celo y luego se desentiende de las crías.

Éstas, al pasar su etapa lactante, se desvinculan también de la madre y pasan a relacionarse con ella, su padre y hermanos, como lo harían con cualquier otro de sus congéneres. Sin embargo, al hacerse domésticos, los canes desarrollan un vínculo afectivo de por vida con sus compañeros humanos, donde destacan la protección y pertenencia recíproca, el amor y la autoridad, de manera comparable a una relación paterno-filial. Finalmente, recordemos en todo caso que también los humanos fuimos alguna vez salvajes. ¿Será que no humanizamos a los animales, sino que nos hacemos mejores seres humanos cuando valoramos y amamos a otras especies? Me gusta pensar que este es el caso.

SENTIDO ESPIRITUAL DEL PERRO EN NUESTRAS VIDAS.

El amor por la vida en todas sus formas nos enaltece espiritualmente. Como dijo Francisco de Asís, “Si tienes hombres que excluyen a cualquiera de las criaturas de Dios del refugio de la compasión y la piedad, tendrás hombres que tratarán de igual forma a sus semejantes”.

Los animales parecen conectarse con fuerzas muy sutiles, y se dice que actúan como transformadores de energía, liberando de vibraciones negativas a personas y espacios, a la vez que fortalecen y amplían nuestro campo áurico.

Astro me recuerda a cada momento las cosas que verdaderamente importan: los momentos junto a quienes amamos, el contacto con la naturaleza, la inocencia que le coloca por encima del bien y del mal, que la vida puede ser divertida como en un juego, y especialmente su lealtad inquebrantable. Cabe suponer que la convivencia con los humanos ayuda a la evolución de los animales, pero también ellos nos ayudan limpiándonos el alma, devolviéndonos a lo esencial, y despertándonos al amor que nos ofrecen.

“En nuestra obsesión por el pecado original, nos hemos olvidado de la inocencia original”

Papa Inocencio III a Francisco de Asís, antes de besar sus pies.

* *Acerca del autor:*

Reside en Caracas, Venezuela. Es Administrador Comercial, Posgraduado en Finanzas. Articulista y Comunicador por Vocación

EN EL CENTRO GEOGRÁFICO DE LA PENÍNSULA CELTIBÉRICA

José Luis Hernanzáis*

(Parte I de V)

“Un lugar para vaciarse y apreciar la sencillez de la vida en la naturaleza”

Relatos acerca del Ashram de San Martín de Valdeiglesias (España)

En el Valle de las Iglesias, socavado en La Cordillera Central, entre la Sierra de Gredos y la Sierra de Guadarrama, que divide las dos mesetas de la Península. Aquí, en 1980 se instaló el primer Ashram (nombre sánscrito que indica el lugar donde convivir y aprender a vivir conforme a las leyes naturales para comprender el misterio de la existencia del cosmos y de la vida humana).

En este singular espacio y en un radio de 70 Kms. sucedieron y ocurren acontecimientos que marcarán el futuro de una renovada manera de afrontar la vida.



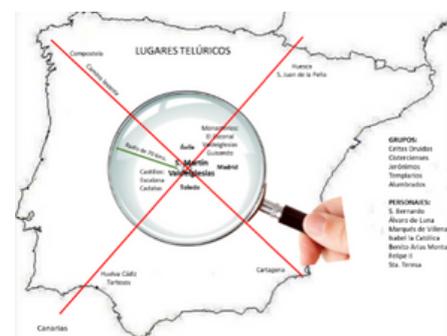
Ashram de San Martín de Valdeiglesias (España)



¿COINCIDENCIAS O CONCORDANCIAS?

Comencemos con un aparente lugar lejano, la Costa Blanca del Mediterráneo, entre las regiones de Alicante y Murcia, de ahí parte el Camino de Levante a Santiago y en su punto medio se encuentra S. Martín de Valdeiglesias. Lugar de paso entre las dos mesetas castellanas, donde se puso la semilla de lo que en un futuro sería el Reino de España.

En este paraje se firmó el Tratado de los Toros de Guisando (18 septiembre 1468) entre Enrique IV de Castilla y la futura Isabel la Católica, por el que se reconocía como heredera al Trono de Castilla. Juramento que hiciera Isabel La Católica, en la Venta de Guisando, un lugar de mala fama es curioso que fuera elegido para tal fin, aunque sospechosa concordancia, al estar éste dentro del perímetro del Centro Geográfico de la Península Ibérica.



A group of tourists riding camels and being led by a local guide in the desert of Morocco.



En este mismo lugar de las estribaciones de la Sierra de Gredos, en la ladera Este, del Cerro de Guisando, se sitúa el Monasterio de S. Jerónimo de Guisando, donde aún permanecen en pie el ajardinado claustro y las pétreas ruinas del recinto de una iglesia sin techo de enormes proporciones, por donde la hiedra trepa hacia el cielo azul, es un hueco en el túnel del tiempo, que te lleva a los silenciosos refugios de oración y cultura medieval.

Fueron los Jerónimos una Orden singular hispánica, que habitaron este lugar y a su vez fueron consejeros de la misma reina Isabel, como en el caso de Fray Hernando de Talavera, su confesor y confidente personal, quien estaba informado lo suficiente como para aconsejar

“energía” y encontraron como optimo El Escorial, a unos escasos 40 Kms. de S. Martín de Valdeiglesias.

Iglesia Celtica, que propició la reformada Orden del Cister y también precursor de la Orden del Temple.

El Escorial, es un extraordinario monasterio repleto de simbolismo en su misma geometría constructiva y policromos cuadros en muros y techumbres, además de una extensa biblioteca de libros heréticos, que este Rey claro-oscuro Felipe II y de signo Géminis, defensor del catolicismo, recopilaba en sus estanterías, por medio del ilustre bibliotecario D. Benito Arias Montano, cuya vida es digna de estudiar aparte por su extenso y extraordinario acervo multicultural y personal, en tiempos cargados de escrupulosa ortodoxia.

Algunos de Los Templarios, sobre todo los que luego serían Maestros o Teurgos, desde temprana edad, ingresaban en monasterios como el de Valdeiglesias de la Orden del Cister, recibían una prolongada y completa educación monástica, donde aprendían las Siete Artes Liberales y determinadas liturgias, algunos egresaban del convento, para servir como regentes y sacerdotes en las encomiendas templarias de toda Europa y Tierra Santa, y servir de inspiración a los armados caballeros protectores de peregrinos. Sin embargo, pasado el tiempo estos caballeros, derivaron en guerreros al servicio de intereses, ya no propios de su cometido protector y unificadoras de creencias, entrando en conflictos y batallas, que nunca debieron suceder, según su propósito inicial.

TEMPLARIOS EN EL CENTRO DE LA PENINSULA IBÉRICA

Demos un pequeño salto atrás en el tiempo, en estos mismos parajes se encuentra el Monasterio de Santa María de Valdeiglesias, construido en el siglo XII y en este caso regido por la Orden del Cister, en cuyo patio se puede ver una estatua labrada en piedra de Bernardo de Claraval, Monje Culdeo proveniente de la

La Orden del Temple regentó varios castillos en la Península Ibérica, destaca a uno a 65 Kms. de S. Martín de V. el de S. Servando, en la mágica ciudad de Toledo, donde coincidían buscadores del



favorablemente a la reina sobre el proyecto de Colón.

Unos 100 años más tarde, el 23 de abril de 1563, se pone la primera piedra del monasterio de San Lorenzo de El Escorial, después de una búsqueda minuciosa de un lugar propicio, entre los que fue candidato el Cerro de Guisando, los consejeros del Rey Felipe II, entre los que también había frailes Jerónimos, lo descartaron por ser un sitio de mucha



onocimiento de todo el orbe conocido, en la Escuela de Traductores de Toledo, donde los eruditos del siglo XII se dedicaban a traducir del árabe al latín los textos de importantes pensadores de la antigüedad griega: Aristóteles, Platón, Vitruvio, Hipócrates, Galeno, Euclides, Ptolomeo, etc. y a buen seguro algunos templarios inquietos, teniendo ese tesoro cultural tan cerca, se sumergieron entre sus atractivos conocimientos plasmados en viejos pergaminos.

Toledo era una ciudad multicultural donde ritualizaban sus cultos en Mezquitas, Sinagogas y Catedrales las tres religiones monoteístas, originarias del mismo patriarca Abraham y cada una basada en una serie de dogmáticas creencias antagónicas, hijos de un mismo padre, que no supieron entenderse entre sí.

Sin embargo, a toda manifestación pública o externa, le acompaña otra más selectiva y discreta que no se conforma con las inamovibles creencias antagónicas y buscan el unificado conocimiento Gnóstico, es el caso de los Sufís dentro del Islam con las danzas de los Derviches giróvagos, así como sus prácticas de laboratorio alquímico. El Israelita, que deja de lamentarse de la gloria del pasado y busca un próspero presente a través del saber Kabalístico. Y cómo no, Los Templarios que, a pesar de su corta vida, en el entorno del rancio catolicismo, dispusieron de la suficiente autonomía, que les permitió absorber los conocimientos de estas tradiciones y más saberes, como el astronómico, el druidismo y conocimientos herméticos entre otros.

EL LEGADO TEMPLARIO

No más de 200 años duró la Orden del temple, ya que el 13 de octubre de 1307 fue disuelta, sus miembros como .

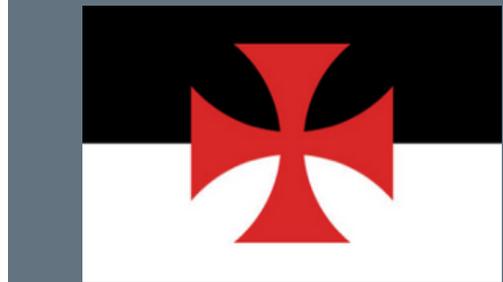
convictos perseguidos, se introducen en otras Órdenes o se diluyen entre la población, su organización desaparece, pero el Espíritu Templario se sigue transmitiendo oculto entre las brumas del tiempo y lo vemos resurgir con ropajes diferentes, pero fácilmente detectable por la huella que van dejando en sus actos y actividades algunos insignes personajes.

Este fue el caso de D. Álvaro de Luna, que en el año 1400 con un innecesario afán por los castillos, cuando ya no se necesitaban como fortificaciones, el Condestable de Castilla, que fue Maestre de la Orden de Santiago, mandó edificar el Catillo de La Coracera en el Mismo S. Martín de V., también habitó en el Castillo de La Adrada y en línea recta hacia Toledo construyó el de Cadalso de los Vidrios, reformo el Castillo de Escalona y también se apropió del castillo de Maqueda y San Silvestre, entregando a cambio a su propietario, la Orden de Calatrava, villas y pertenencias de otros lugares.

Resulta extraño el interés de D. Álvaro de Luna por acaparar fortificaciones que rememoran un añorado pasado caballeresco y que van desde las estribaciones de la Sierra de Gredos, en dirección a Toledo, donde se sitúa el perímetro del Centro Geográfico de la Península Ibérica.

Otro personaje misterioso es el Marques de Villena, que después de la injusta ejecución de D. Álvaro de Luna, obtiene en gran parte sus propiedades y convertiría en su palacio, el Castillo de Cadalso de los Vidrios, donde al abrigo de sus muros realizaba experimentos alquímicos o en el de Escalona donde se reunía con un grupo herético denominado Los Alumbrados y a veces, "causalmente" protegido por los Jerónimos, en un eremitorio que se sitúa por encima del monasterio de Guisando, donde realizaba sus más recónditos experimentos alquímicos.

Toda una zona cargada de significado, donde gravita en equilibrio La Península Ibérica, que como vimos se sitúa su centro. ¿Quizá esta localización central? ¿fuera el atractivo donde centralizar poder político, energético y también del conocimiento, en aquel entonces prohibido inquisitorialmente?



Es curioso notar, que la Gnosis del conocimiento Iniciático duerme en la misma cama que el dogma de lo tradicional, aunque sus sueños sean opuestos, y al mismo tiempo complementarios, como cualquier matrimonio, o la misma bandera blanca y negra del temple, o el insigne Felipe II hombre de negro buscando las luces del conocimiento.

(Continuará en nuestra próxima edición...)

*** Acerca del autor:**
Nació en Cuenca España. Trabajó en diseño de ingeniería industrial. Trabajó como Promotor cultural en varias entidades públicas de España y la Cruz Roja. Desde 1980 imparte y forma profesores de Yoga en varios países. Fue asesor del Ministerio de Educación en España. Fue director de Ashram en México y España. Estudiante de Arqueosofía y autor de 5 libros y varios artículos en revistas. Email: hernansaiz_luis@hotmail.com



CUENTO HOMOFÓBICO DE NAVIDAD

Prudencio Chacón*

Haber cruzado las seis décadas nos permite ver los cambios bruscos que ha sufrido la sociedad en la cultura y los usos. Digo esto al comparar las nuevas modas implantadas en las fiestas de navidad muy diferentes a las que tuvimos la suerte de vivirlas en nuestra irresponsable, inocente y alegre infancia. In illo tempore, colegas etarios, los muchachos solíamos poner un zapato, o una alpargata en mi caso, al lado del pesebre o nacimiento.

Este se edificaba sobre una topografía montañosa formada con sacos de sisal pintados de marrón con toques verdosos, sobre el cual se posaban las casitas de producción familiar, ovejas de algodón y caballos y vacas de los juegos del Llanero Solitario o de soldaditos de la II guerra mundial, todo rodeado de bosques de plántulas de maíz crecidas en potes de leche o de cualquier otro recipiente que se consiguiera en el patio.

Lo del calzado era para colocar el regalo debajo de él y evitarle al Niño Jesús confusiones entre los receptores que pudieran inducir sangrientas peleas fraticidas por algún juguete mejor que otro.

Sí, es que a nosotros en nuestra puericia era el Niño Jesús quien se encargaba de traer los regalos, dejados en el pesebre, y no debajo de un pino nevado, extraño en estas tórridas latitudes, menos para los niños del páramo a quienes por lo demás, los presentes se los traía el señor Aragón, locutor taurófilo, que hablaba con acento español por la radio, y quien se daba a la loable tarea de solicitarlos durante todo el año a través de sus programas de tereo y olé.

Por lo demás, no veíamos con envidia o resentimiento el hecho de que nuestros vecinitos ricos del pueblo donde vivíamos, pegado a las últimas costillas de la serranía del interior, salían en la mañana del 25 a disfrutar de

sus bicicletas, lujosos juguetes y ropa nueva, abismalmente diferentes a nuestros modestos carritos de plástico o de latón y la usual ropa de diario para no deteriorar la de fiesta. Nunca nos hicimos preguntas subversivas sobre esta injusta distribución de riquezas del poderoso Niño Jesús, hasta que los ñángaras de la universidad, años después, nos abrieran los ojos.

Este Niño Jesús de nuestra infancia, indubitavelmente párvulo de sexo masculino, y haciendo omisión de su muy precario criterio distributivo, fue sustituido años después, junto con el pesebre acriollado, por una tal señora Santa Clos de ambiguas características. Se llama Santa, es decir, mujer de especial virtud y ejemplo, de acuerdo a la infalible Iglesia Católica. La infografía conocida nos la muestra como una dama rolliza, de cara gruesa y narizona, rubicunda quizás por efecto de la ingesta exagerada de alcohol, con un grave problema de hirsutismo pues su rostro

está cubierto con una poblada barba blanca, mismo color del cabello que asoma bajo su gorro rojo. Viste con ropa varonil, por los pantalones y el blusón, todo de rojo para feminizarlo un poco quizás, pero que pierde la intención al verle las gruesas botas negras para la nieve. Del apellido Clos, raro, no lo he visto en otra parte ni tengo la menor idea de su procedencia, aunque debe venir del mismo sitio de donde emana la imagen de este ser de confusa sexualidad.

Así, mis amigos, pasamos en el corto tiempo de nuestras vidas, iniciada a mitad del siglo pasado, de un niño, varón, injusto distribuidor de regalos dejados al lado de un pesebre inventado por un cura italiano de Asís, a una señora de sexo o género ambiguo, embutida en un traje rojo muy abrigado, nada apropiado para nuestro clima tropical, que además deja los regalos, cuando los deja, debajo de un pino cubierto de nieve falsa, claro exceptuando los

niños del páramo ... pero ya creo que eché ese cuento.

Al final no sé cómo estamos. Voy a ver si queda vivo alguno de mis amigos ñángaras de la universidad para que me abra los ojos otra vez.

Caracas/ Día de la natividad del señor, solsticio de invierno (o verano, de acuerdo donde este parado usted) del anno domini 2019



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



UNA BENDICIÓN DEL CIELO

Edgardo Córdova L.*

Al inicio de cierta tarde, allá en su pueblo, el Sr. Castillo fue sorprendido por un par de abejas. Cada una de ellas le dejó el aguijón muy cerca de sus ojos, con una simetría sorprendente. Un dolor intenso lo doblegó hasta el desmayo. Al despertar el hombre notó de inmediato el efecto del veneno que lo dejó ciego.

Cada mañana, el Sr. Castillo, comprobaba con gran pesar la nula mejoría en su visión y cada mañana su ánimo decaía, pero mantenía su oración matutina, costumbre que heredó de su padre desde que era niño.

Recordaba con frecuencia cuando renegaba de su miopía, cuando debía usar anteojos y una lupa para leer, anteojos para ver de lejos y aun así lo hacía con deficiencia. A veces veía borroso y la letra muy pequeña ni intentaba leerla. Los objetos lejanos le eran inaccesibles. Un médico de la capital le dijo que con una cirugía podía lograr aminorar la miopía, pero no le daba esperanzas para mejorar su visión de objetos lejanos. En fin, él se había resignado a su escasa visión. Pero en esos momentos de angustia, añoraba esa escasa visión. Deseaba con toda su alma lograr al menos esa condición que antes le parecía una penosa discapacidad.

Una de tantas madrugadas de insomnio, donde reñía entre la resignación, la esperanza y el llanto; no pudo evitar el recuerdo inspirador de su padre que en alguna ocasión le dijo. “No temas al piquete de las abejas, el piquete de una abeja es una bendición del Cielo, hay una cierta magia en ese piquete, es muy benéfica, cura el reumatismo, la artritis, la mala circulación y otros males. Tal vez por eso, estos insectos se consideran mensajeros divinos. En este pueblo, se le venera, se le cultiva, se le respeta y se considera un crimen maltratarlas, porque la abeja es un insecto que “viene del Cielo”. Cuando este animalito se digna en compartir su esencia, que no se le debe considerar jamás como un veneno, está señalando a las personas que tienen una misión de trascendencia en este mundo. Nunca lamente el piquete de una abeja, siempre debes agradecerlo”. Con estos recuerdos se quedó dormido y soñó con su padre repitiendo el memorable discurso dedicado al benévolo piquete de una abeja.

En su pueblo, sólo había un farmacéutico y un veterinario, ambos le auguraron los peores pronósticos. La comadrona, que también tenía ciertas facultades terapéuticas y una fama bien ganada de bruja, le untó una sustancia aceitosa y le dio pequeños azotes con yerbas exóticas y

muy aromáticas, le lavó los ojos con leche de burra y pronunció una oración en voz baja mientras dibujaba con sus manos cruces en sus párpados.

Luego de la consulta le dio consuelo al decirle que no se preocupara, antes de diez días vería igual o mejor que antes. Todas sus esperanzas se cimentaron en torno a esta sentencia halagadora.

Luego de diez días, le llegó al Sr. Castillo una recompensa fabulosa, una agradable sorpresa lo llenó de felicidad. Al despertar, una luz intensa lastimó sus ojos, y de momento recordó, en una fracción de segundo, todas las enseñanzas de su padre acerca de las bondades de las abejas.

Él podía ver con toda claridad, era la décima mañana tal como la mujer lo predijo. Esto representó un cambio radical en su visión y ...en su propia vida. Supo callarla, era conveniente que nadie se enterara que ahora tenía una visión fuera de toda proporción humana. El hombre abandonó su bastón, sus anteojos y su lupa. Una nueva realidad le había llegado, su vista se potenció de manera inesperada, era capaz de ver la hora que marcaba el viejo reloj en la torre de la iglesia desde su casa que estaba a casi 5 Kms. Pero veía algo más, en la parte inferior de ese viejo reloj alcanzó a leer "Francel872". Esa inscripción, para una persona normal, no era legible ni aun estando a escasos metros de la torre. Por la noche observó la luna, ¡podía ver con facilidad sus cráteres!, y podía ver las estrellas más tenues, su felicidad era infinita.

Con esta nueva facultad podía ver, con toda nitidez, el rostro de la gente que paseaba en la pequeña plaza donde estaba la iglesia desde una loma cercana. En condiciones normales no es posible ver ni siquiera si hay gente o no. No sólo podía ver el rostro de los paseantes, podía ver quién portaba anteojos, quién llevaba bolso, quién usaba sombrero. También podía ver detalles de esos rostros, podía reconocerlos, podía ver quién padecía de acné, o si alguien tenía algún lunar en la mejilla. No requería un gran esfuerzo para lograr semejante proeza. Ya no precisaba de anteojos para leer, podía leer aun la letra más pequeña en condiciones normales sin esfuerzo alguno. Su regocijo era magnánimo.



La gente que, inevitablemente descubrió su nueva condición, murmuraba que la bruja le había inyectado una pócima mágica y se llenó de clientes.

Hoy el Sr. Castillo ha logrado mejorar su condición de vida, su salario, sus comodidades. Sobre todo, ha logrado entender el misterio que encierra la vida en un mundo donde impera la desgracia, la desventura y el odio.

** 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.*

TRES POEMAS DE SUYAI

Edith Suyai Moncada*

Tu Gran Amor

Tu gran amor,
Recuerdo tu gran amor
como si escuchara la lluvia invitando a pasear.
Tu gran amor se acabó una tarde
es triste recordar pues,
escucho su eco cantando al pasar. Edith
La tarde, en su melancolía
me dice que ya no estás.
Tal vez me recuerdes
y una lágrima furtiva esquivarla querrás.
'Era una pálida niña' dirás sonriendo,
en tus ojos mi recuerdo buscarás.
En este pozo vacío no hay nada que sacar
se ha ido la tarde y el sol se ha escondido en la mar.
Hubo una vez un gran amor, hubo y nada más.

El Horizonte

Emergía tímidamente,
y luego se hizo sólido,
enraizando sus brazos a mi pecho,
a mis ojos, a mi boca,
y cuando dijo mi nombre
se vislumbró el arco iris.
El horizonte estaba allí mismo.

Él

Él no era un ladrón común
joyas y artículos caros, no!
Llegaba con linda sonrisa
atenciones previas y rosas.

Arruya con suaves besos y caricias,
te tiene obnubilada
y escapa con tu alma.

Te dejó sin corazón
destrozada
lágrimas de dolor
con tristeza y sin confianza.

No

No era un simple varón
demonio disfrazado,
ortiga fresca y perfumada.

No le pienses
no le des importancia
es un carbón en bruto
una perla arruinada.

Observa en silencio
y desprende de tu alma
esa llama oscura
Oxidada.

Tú eres sol
tú eres luna
eres hada
nada opaca tu mirada.

Aún hay en ti
perlas cultivadas
son símbolos
que no pueden ser robadas.

Sonríe, no has perdido
Nada.

DIPLOMADO EN CIENCIAS SAGRADAS

Certificado con Valor Curricular por la Universidad Alva Edison Puebla, México

Febrero a noviembre 2024

EXPOSITORES Y MÓDULOS

Módulo I febrero



DR. JORGE RODRÍGUEZ M
Introducción a la Ciencia del Espíritu

Módulo II marzo



PSIC SOC. DANIEL ELÍAS FURMAN
El Tarot. Un Camino Espiritual

Módulo III abril



PSIC. CONSTANCIO J. GRIBAUDD
Los elementos, su control, la magia y la conexión con lo Sagrado, la Teúrgia

Módulo IV mayo



ING. LUIS FRUTOS
Fractalidad Sagrada para Niños

Módulo V junio



DR. GABRIEL AGUILERA VENEGAS
Matemáticas Sagradas. A la búsqueda de la unidad que subyace en la diversidad

Módulo VI julio



PROF. ÁLVARO REMIRO
La Alquimia del siglo XXI

Módulo VII agosto



ING. MIGUEL A. ARANDA TRONCOSO
Cosmogonía y Astrología como vías hacia lo Sagrado

Módulo VIII septiembre



Q. LAURA GUZMÁN RODRÍGUEZ
Conceptos fundamentales de la Tradición Qabalística

Módulo IX octubre



P.C. NURIA VALLCANERAS D.
El Eneagrama. ¿Por qué soy como soy?

Para más información:



México: +52 222 152 5438
México: +52 444 125 2082
España: +34 610 36 35 40
Europa: +33 780 776602

Norteamérica Centro: +52 2222 934880
Norteamérica Norte: +52 618 121 2121
Norteamérica Sur: +52 782 103 7477
Sudamérica Ecuatorial: +57 320 2325310
Sudamérica Austral: +54 934 42415884
Centroamérica: +502 5901 3410

