

COPLANET

No. 25 SEGUNDA ÉPOCA

EDICIÓN DE
ANIVERSARIO

REVISTA PARA EL DESARROLLO HUMANO

(21 DE MARZO DE 2026)

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

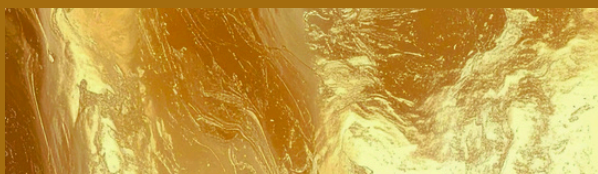
EQUINOCCIO

primavera
boreal

*otoño
austral*

COPLANET

EDITORIAL	3
AMOR CELESTIAL Rafael Giordanelli	4
EL SISTEMA LINFÁTICO Zulay Toro	9
DESPERTAR DEL PUNTO VERNAL: AÑO 79 DE LA N.E. Edgardo Córdova L.	12
EL PRINCIPIO DEL CUERPO COMO GUÍA Andréa Cortés Morales	19
PUREZA: SAT-CHIT-ANANDA, ARTE DE VIVIR Adom Alexis González	24
LA RESPIRACIÓN Y LAS BHANDAS Zaida E. Urbina	29
CAMINANTES JAUREGUINOS Aracadio H. Urbina	34
EL ECO DEL ASCO Prudencio Chacón	39
EL MANTO SIN COSTURAS Miriam A. Ruiz	44

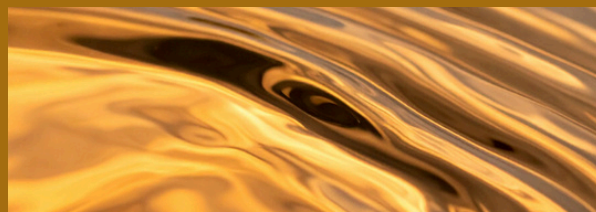


No. 25 SEGUNDA ÉPOCA

0° del Cordero del año LXXIX de la N.E. (21 de marzo de 2026)

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:

Jackson A. da Silva Dualibi (Sudamérica Austral)
Martín Muñoz Castro (Sudamérica Ecuatorial)
María Luisa Troz Martínez (Centroamérica)
Sotero Herrera López (Norteamérica Norte)
Juan Rangel Valencia (Norteamérica Centro)
Rosa Amelia Pedraza P. (Norteamérica Sur)
Marisol Anaya Michel (Europa)

Promoción, Revisión y Corrección de estilo:

Zulay Toro (Venezuela)

Revisión y edición: Jesús Hernández (España);

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

Seis Años de Luz y Palabra

Alcanzar al número 25 de nuestra Nueva Época no es solo un hito cronológico; es el testimonio de una voluntad inquebrantable. Con este ejemplar, cerramos un ciclo de seis años de labor ininterrumpida, un sexenio donde el pensamiento no ha conocido el descanso y donde la página en blanco ha sido, de forma sistemática, conquistada por el rigor y la belleza.

Lo que alguna vez germinó como un sueño, una aspiración compartida de crear un espacio para la excelencia, hoy se erige como una realidad consolidada. Esta revista se ha convertido en un crisol donde convergen el valor científico, la profundidad cultural y la sensibilidad literaria. No hemos buscado la inmediatez de lo efímero, sino la trascendencia de lo bien fundamentado; por ello, cada artículo aquí presente es una pieza de originalidad garantizada por una investigación meticulosa y una pasión auténtica.

Este logro pertenece, en primera instancia, a nuestros autores. Ellos, con una responsabilidad ejemplar y una generosidad intelectual envidiable, han mantenido viva la llama de esta publicación. En sus textos nos ofrecen sus mejores momentos de inspiración, transformando el conocimiento en un legado cognitivo que hoy entregamos a nuestros lectores.

Asimismo, es imperativo reconocer la labor del Consejo Editorial. Su mirada crítica y su vigilancia constante son el filtro que asegura que cada palabra impresa cumpla con los más altos estándares. Su compromiso es el guardián de nuestra identidad y el garante de la calidad que nos define.

Miramos hacia el futuro con la satisfacción del deber cumplido, pero con el hambre de nuevos diálogos. La revista es un organismo vivo que se nutre de la interacción. Por ello, extendemos una invitación formal a nuestra comunidad de lectores para sumarse a este proyecto, ya sea como articulistas o aportando sus valiosas sugerencias y comentarios. Sus propuestas son siempre bienvenidas en nuestro buzón: editorialredgfu@gmail.com.

Seis años son apenas el prólogo de lo que está por venir. Sigamos habitando este espacio de libertad y rigor, donde la inteligencia y el arte continúan siendo nuestra mejor brújula.

AMOR CELESTIAL

EL SENTIDO PROFUNDO DE LA ASTROLOGÍA

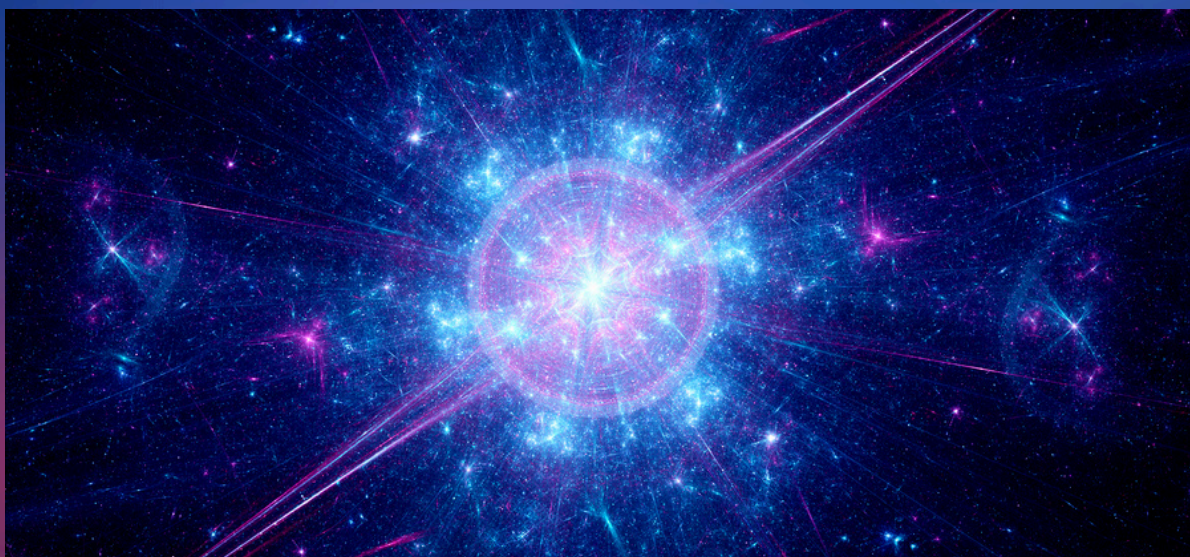
Swami Darshananda Rafael Giordanelli*

El suceso más grande y trascendente registrado en la historia del planeta Tierra y sus habitantes, sucedió hace aproximadamente dos millones de años y fue, para bien o para mal, **el nacimiento del hombre**. Si bien, este proceso evolutivo tomó millones de años, vayamos al momento del primer despertar. Tomemos como día número uno, aquel en que el homínido, terminó de estirar sus dos miembros inferiores, enderezó su columna, **alzó la mirada**, tomó un nuevo aliento, dio el primer paso totalmente erguido e inició su andar hacia la consciencia de la eternidad.

Con el advenimiento del Homo Erectus, hace 1,9 millones de años en Asia oriental hasta hace 250.000 años, data que precisa su extinción en algunas zonas y su evolución en otras, como el Homo Ergaster en Kenia, hasta la aparición del Neandertalensis y del Homo Sapiens, se

sucedieron dos grandes y decisivos eventos. Dos tremendos saltos en esa prehistoria en plena transición. Uno de carácter interno y otro de índole externa. La nueva posición, mayormente erguida, asumida por ese ser, para habitar el planeta tierra, **inicia el proceso de deslumbre del reino animal**, comenzando el tránsito hacia un nuevo estado en sí mismo, que queremos llamar, reino humano. El cual no ha sido reconocido ni catalogado como tal, por la ciencia antropológica occidental.

Lo primero que ocurre dentro del organismo es **el aprovechamiento total del aire** que ahora penetra horizontalmente libre por las fosas nasales, sin la contaminación de los vapores, olores, polvo e interferencias directas del suelo, al que era sometido al andar mayormente en cuatro patas. Esto le otorga una cualidad distinta al aire que respira, cargado y rico





de *vitatrones*, término científico sinónimo de *prana*, para los hinduistas, es decir, **energía vital**.

Esta energía que opera activamente en el organismo se suma a la fuerza captada directamente por apertura del portal ubicado en la fontanela, o parte alta y blanda del cerebro, que coincide alineándose con la glándula pineal **abriéndose al tremendo impacto de prana proveniente del sol** y que posicionado en el zenit del cuerpo penetra como rayo luminoso a activar todos los centros lumínicos dispuestos a lo largo de su columna vertebral o espina dorsal, ahora erguida. Luz y sonido que hacen del cuerpo humano un verdadero laboratorio, un microcosmos, un templo, un reactor.

El segundo gran acontecimiento que se deriva de esta nueva postura al caminar, que comienza con el *homo erectus* y que de manera natural asume el *homo sapiens*, es **la acentuación de la visión**. Con ella la intuición o el desarrollo del llamado **tercer ojo**. De esta manera, ese hombre primitivo mira el horizonte y acepta el reto de avanzar en las eras evolutivas, descubre el fuego, hace instrumentos con sus manos, desarrolla la agricultura etc. Pero, por otra parte, en plena inspiración, eleva su mirada al firmamento y se enamora de las estrellas y por reflejo, piensa en sí mismo. Marcando la diferencia entre los animales y el hombre, diferencia que deriva por su puesto de la inteligencia superior en desarrollo y esta es, **su capacidad de meditar**.

No cabe otra explicación para la relación **del hombre con las estrellas**, que su intuición, lo que le llevó prontamente a fantasear y especular en un principio, y darles un carácter mágico, de dioses, inclinándose ante su evidente poder sobre la tierra. El desarrollo del intelecto llevó desde muy temprano a los cálculos matemáticos, a los descubrimientos como la brújula, que tanto ayuda a navegantes y marinos. O los binoculares a guerreros y exploradores. Y por supuesto el telescopio para los astrónomos y astrólogos. Todo esto condujo al hombre al reconocimiento y **establecimiento de leyes físicas**.

El estudio de los astros y cuerpos celestes en general se conoce como Astronomía, pero desde muy temprano el hombre primitivo notó sus efectos en la tierra, en las estaciones, en sus plantaciones, en los mares, océanos y también sobre su propio organismo y mente. Esto lo llevó prontamente a tratar de comprender y explicarse **la operatividad e influencia de los astros**, de allí nació la **Astrología**.

Es por todos conocido que la Iglesia Católica, **en su época más oscura, prohibió y escondió la Astrología**, demonizándola y llevando a la hoguera a sus sostenedores. Sin embargo, no pudo eliminar todas las escrituras donde se menciona, pues los textos bíblicos, tanto el viejo como el nuevo testamento cimientan gran porcentaje de su enseñanza en símbolos que a veces abiertamente y otro encriptado, contienen los secretos de esta antigua sabiduría.

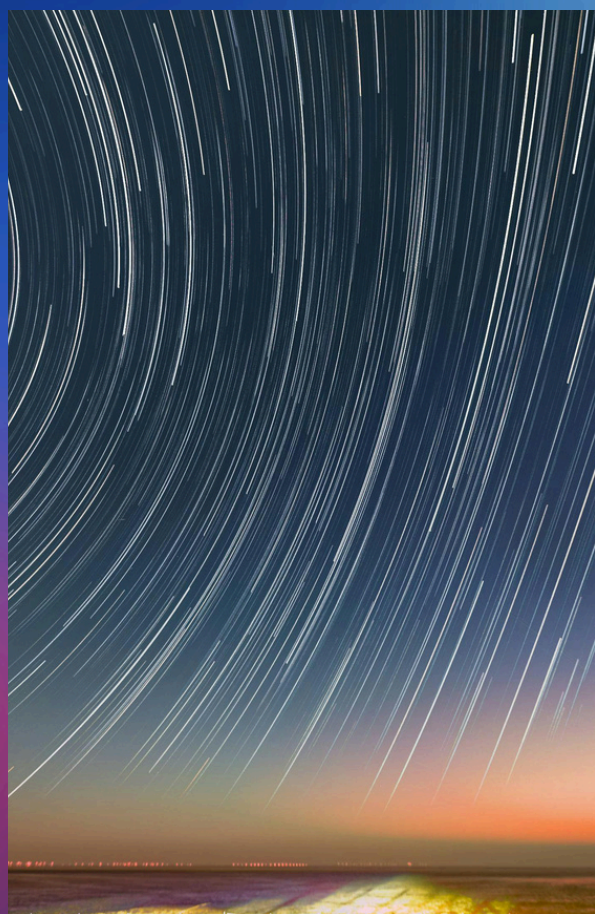
Científicos y humanistas como el insigne *Dr. Serge Raynaud de la Ferrière*, la han introducido en occidente con el **nombre alternativo de Cosmobiología**, para así deslastrarla del carácter mágico que pretende dársele y devolverla al plano de la ciencia.

Hoy en día, ya no es necesario consultar a los astrólogos, ni siquiera encargar un mapa astral, pues las herramientas digitales y las apps están en capacidad de armar un mapa astral personal muy puntual, con precisión extrema, y amplísima información, advertencias y consejos. Basta introducir la hora y el lugar de nacimiento de la persona a consultar.

Para aquellos pocos, interesados en el autoconocimiento y la autorrealización, para aquellos que buscan un verdadero sendero espiritual y realmente quieren transformar sus vidas hacia el despertar de la consciencia, no basta asumir la astrología como una ciencia, no basta conocer los cuerpos celestes, sus orbitas, sus perennes movimientos, posiciones e **influencia en la Tierra y en la psiquis individual y colectiva.**

No bastaría su guía para direccionar en el mejor sentido las acciones a ejecutar y las circunstancias a prevenir. No bastaría vislumbrar los futuribles, pues todo esto, no es otra cosa que alimento intelectual, entendimiento valorable, sí, una herramienta que brinda luces para el conocimiento y que ha sido sumamente importante para la humanidad en todos los tiempos, pero que resulta insuficiente en el momento de la verdadera iluminación o unificación de la consciencia.

Para los hindúes, la astrología es conocida como *Yotisha*, y su conocimiento viene de los **antiguos Vedas o textos sagrados**, que contienen la sabiduría primaria otorgada al hombre por revelación, al igual que el sánscrito, idioma en que fueron escritos.



Allí se asume de manera diferente, sideral. Principalmente en **la rama llamada Siddhanta**, se presenta una visión más profunda y a la vez práctica de los astros, en especial de los planetas o grahas que orbitan junto a la tierra alrededor del sol y también los astros que están más allá, incluyendo estrellas y constelaciones. Más que el estudio de la astrología en sí misma como revelación, más que el entendimiento de la evolución de las eras o Yugas y la interrelación con el ser humano, los astros no son simples cuerpos celestes hechos de materia y gases, sino **seres vivos, energías vibrantes que no solo nos influyen directamente, sino que forman parte de nosotros mismos**. Nuestra verdadera relación con estos seres es de sintonía espiritual, unicidad, amor celestial.

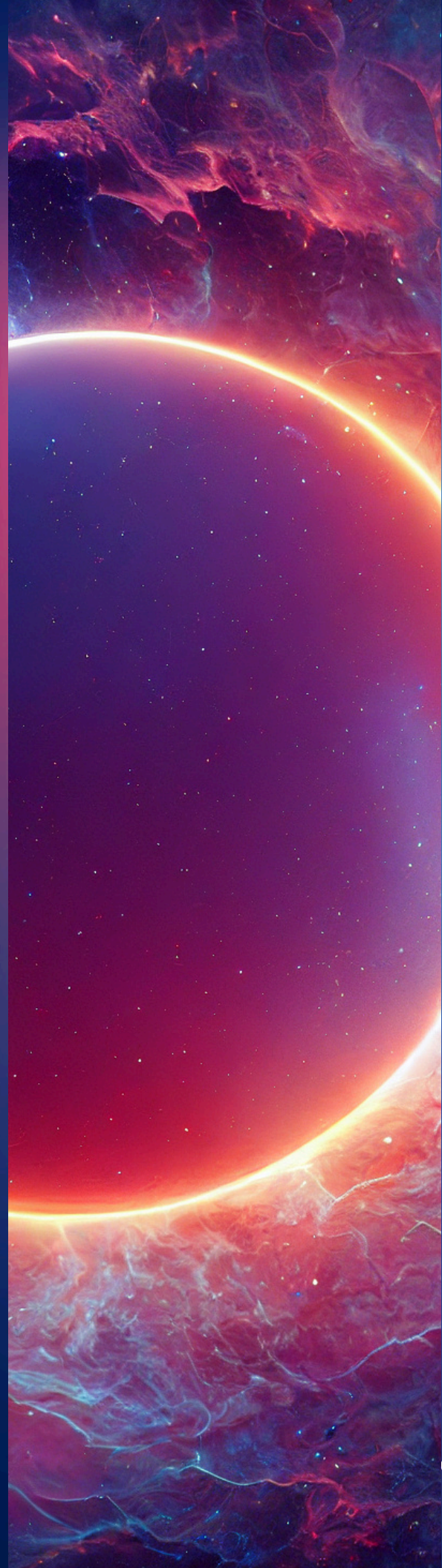
La vibración de estos cuerpos celestes en movimiento produce sonido. Esto es conocido como **La armonía de las esferas**, teoría planteada por el filósofo griego Pitágoras con precedentes claros en Platón y Aristóteles. No por casualidad el primer planeta y más cercano al Sol o Apolo es **Mercurio**, el planeta mensajero representado con alas en los pies y quien regala un instrumento musical llamado lira a Apolo.

Recientemente la Nasa con su nuevo telescopio James Webb corroboró la teoría pitagórica registrando a través de sus sondas, sonido en el cosmos. Para sorpresa el sonido captado tiene notable similitud con el **OM, revelado en los mismos Vedas, como el sonido universal al que el hombre tiene la capacidad de reproducir con su aparato fonador**, para entrar en sintonía consigo mismo y con el universo. La palabra Universo significa etimológicamente **“un solo verbo”, es decir un único sonido**.

Ya los animales instintivamente responden en comunión con los astros produciendo sonidos. El gallo canta a los primeros rayos del sol, los lobos le aúllan a la luna llena. Los hombres por su parte han cantado a los astros desde tiempos ancestrales, en todas las civilizaciones y en todos los idiomas. La luna y las estrellas han inspirado su pasión, sus lágrimas, sus sueños, su amor.

Cada planeta tiene una vibración particular, un sonido propio, los maestros de luz o Rishis, han decodificado y decantado su esencia. Descubrieron los códigos y resolvieron la ecuación lumínica reproducida en sonido.

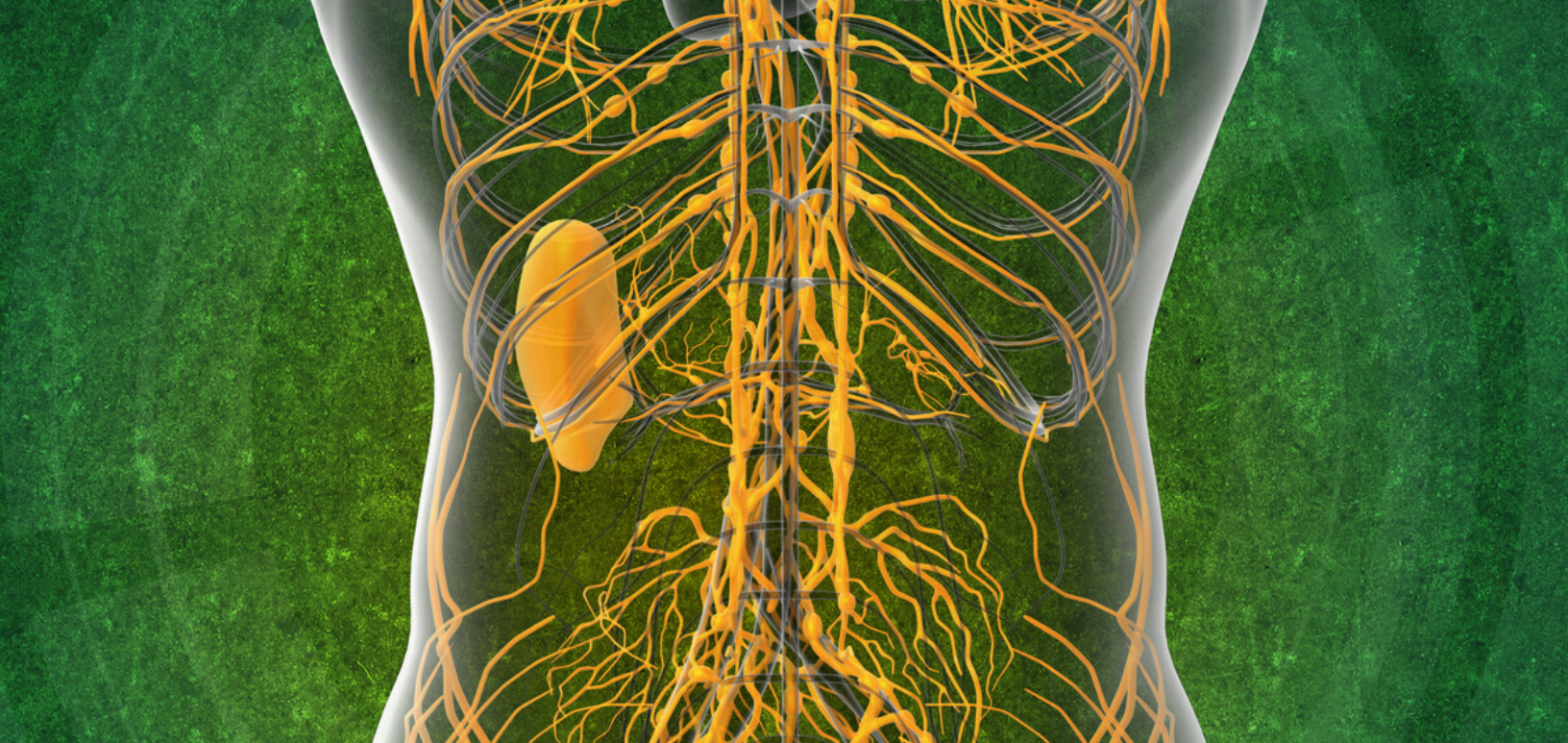




Este conocimiento transmitido de labio a oído por los gurús a sus discípulos pertenece a la rama del **Mantra yoga**. Es la respuesta humana en resonancia con la vibración que emana del cosmos para reestablecer la verdadera sintonía universal. **A cada astro corresponde un mantra, una fórmula sonora.** Su entonación, cantidad de repeticiones y pronunciación correcta, establece la íntima relación del hombre con el macrocosmos que le rodea y consigo mismo o microcosmos, que contiene. Las diferencias y distancias espaciales y temporales son propias desde el punto de vista de la dimensión en que habita, pero son ilusorias en el plano del absoluto. En esto consiste la verdadera práctica del Yotish o la Astrología.

A la pregunta que, si el universo está habitado o que, si somos los únicos seres inteligentes vivientes, la respuesta es más asombrosa e insólita, y sobrepasa cualquier ficción y fantasía. **El universo todo está habitado, pero por nosotros mismos, en los planos astrales, mentales, causales y en todas las dimensiones, de las cuales aún no somos conscientes.** Somos tan grandes como el infinito y tan pequeños como las infinitesimales partículas que lo forman. Cuando el hombre canta a los astros a través de los mantras, arrulla a su propio ego y despierta a su Ser en el amor que es.

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



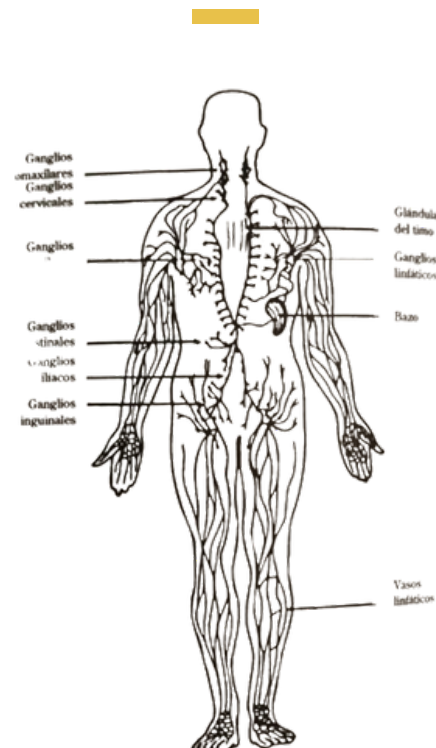
EL SISTEMA LINFÁTICO

Zulay Teresa de Jesús Toro Vivas*

1. Ganglios linfáticos, base del sistema inmunológico

Los ganglios linfáticos que funcionan en forma apropiada y el flujo adecuado de los líquidos forman la base de nuestro sistema inmunológico. El sistema linfático es el "sistema de drenaje" del cuerpo. Cada ganglio linfático es un centro de tratamiento de purificación que desintoxica los fluidos linfáticos cuando éstos pasan.

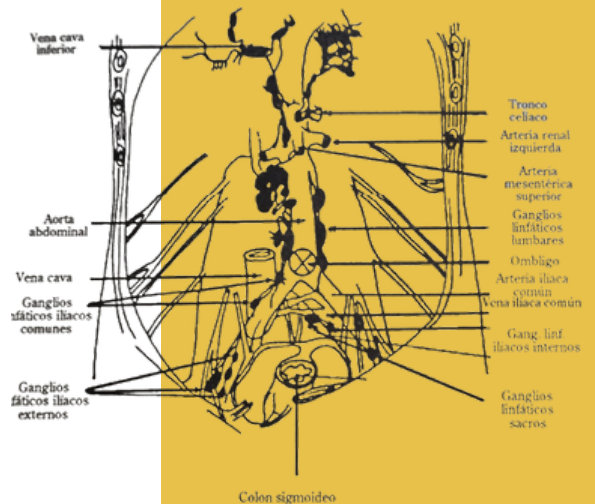
La linfa es un plasma sanguíneo, excepto que es claro y no tiene células sanguíneas rojas. Se forma en espacios de tejidos en todo el cuerpo y se reúne dentro de los vasos del sistema linfático. El sistema linfático consiste en una red de vasos, capilares, ganglios y conductos que funcionan como filtros y como un sistema de desecho de sustancias tóxicas. La acción de filtrado del sistema linfático es muy completa, pues trabaja continuamente para ocuparse de la materia extraña, las células muertas, las bacterias, los gérmenes, etc. Cuando se satura de toxicidad, se congestiona con mucosa y daña el sistema inmunológico. Los ganglios linfáticos están en todas partes en el cuerpo, en especial en el cuello, la ingle y las axilas. La mayor concentración está en el abdomen, donde están cerca de la piel y cerca de la columna. Los profundos son grandes, cada uno del tamaño de un haba, y están cerca de la aorta y la vena cava dentro del abdomen



2. Circulación linfática

El sistema linfático se conecta con las venas subclaviculares del sistema cardiovascular cerca de las clavículas y se vacía en el corazón, pero el corazón no tiene influencia sobre la circulación del fluido linfático. De hecho, a diferencia del sistema vascular, la circulación de los fluidos linfáticos no es "un sistema de circuito cerrado". Depende de la acción natural de masaje de los músculos y articulaciones circundantes al contraerse y aflojarse. Los músculos que se contraen comprimen los vasos linfáticos de los tejidos circundantes. La compresión de la piel desde el exterior, el movimiento de miembros y tejidos, la respiración y las pulsaciones de las arterias comprimen los canales linfáticos y contribuyen con el movimiento de la linfa. Una razón importante para realizar ejercicios es que hacen que la linfa fluya.

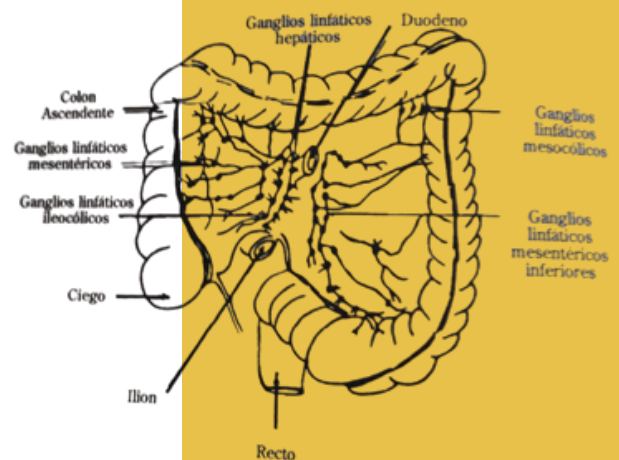
Como hay tanta concentración de ganglios linfáticos en el abdomen, masajear el abdomen estimulará los ganglios linfáticos y hará que drenen. El masaje directo de ciertos ganglios linfáticos, en particular los del abdomen, estimulará el proceso de desintoxicación.

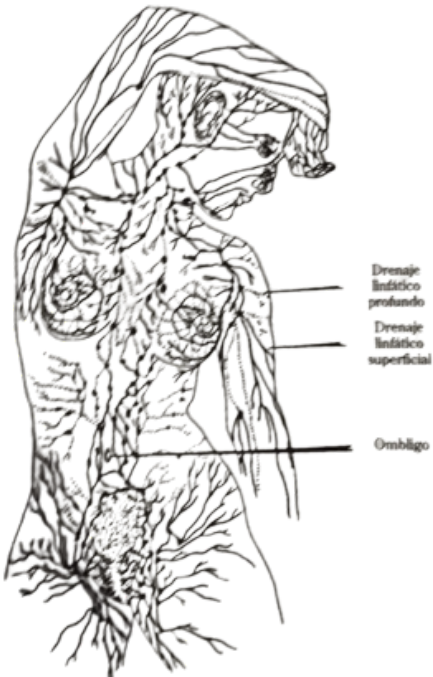


3. Toxinas y ganglios linfáticos

Las toxinas están en todas partes a nuestro alrededor. Algunas ocurren en forma natural; los seres humanos crean otras. Las fuentes más comunes de las toxinas son la comida, el aire y el agua. Pueden variar de tamaño desde microorganismos hasta grandes moléculas de químicos, venenos, polvo y células muertas. Por lo general se ingieren a través de la bebida y la comida descuidada, la respiración normal (de aire contaminado) y la absorción a través de la piel. Los riñones filtran las toxinas líquidas que ingerimos, mientras que el hígado filtra las sólidas.

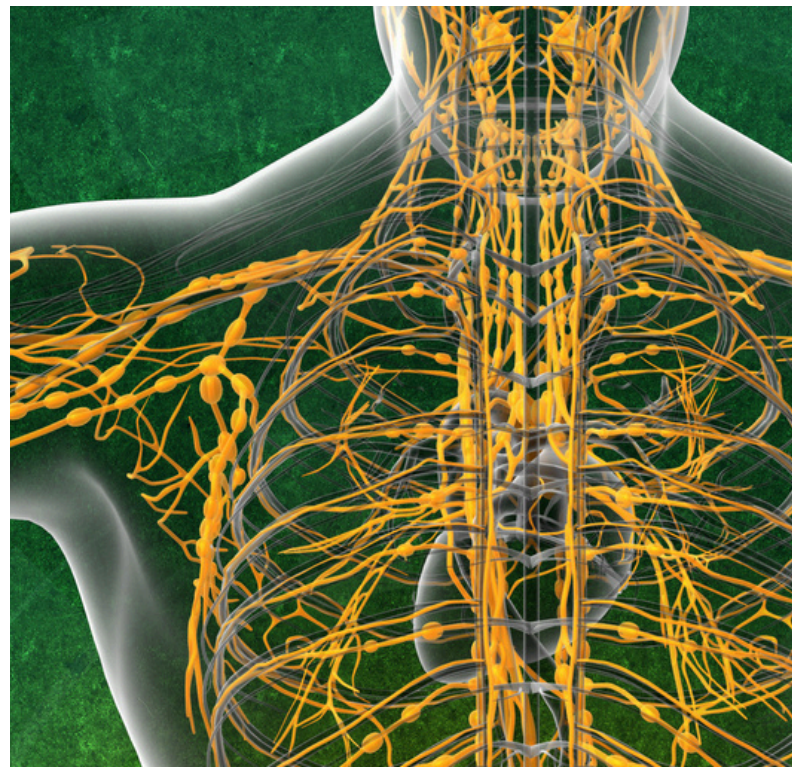
Las toxinas con frecuencia son pesadas y duras para moverse, en especial aquellas toxinas que provienen de los metales, como el plomo y el mercurio. Esta es la razón por la que es difícil purgarlas de nuestros órganos y sistemas internos. Cuando el cuerpo se satura de material residual, materia tóxica, contaminación, virus y bacterias, todo se acumula en los ganglios linfáticos que se hinchan y duelen. El sistema linfático, entonces, no funciona adecuadamente. El sistema da marcha atrás y el sistema inmunológico se debilita.





Si estos pequeños contenedores no pueden crear linfa suficiente para liberar las toxinas acumuladas, se endurecen en forma gradual. Se tornan completamente inoperantes y disminuye el poder del sistema de descontaminación de la linfa. Si esta condición continúa durante varios años, puede provocar cáncer.

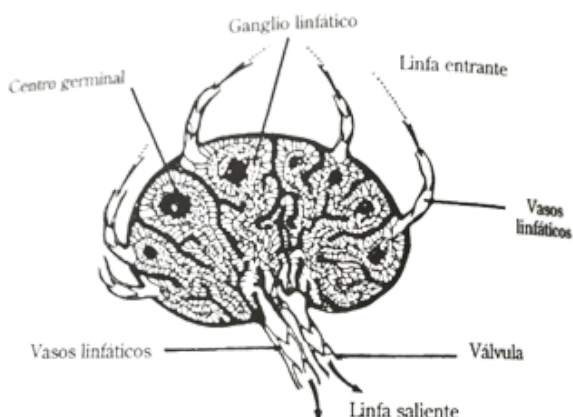
El practicante de Chi Nei Tsang que trabaja en el primer nivel de la práctica puede suavizar y despejar los bloqueos, activar el flujo de linfa y hacer que estas sustancias tóxicas vuelvan a circular. Entonces al cuerpo le es posible eliminarlas



4. Cómo palpar un ganglio linfático

Puesto que mantener la actividad del sistema inmunológico del cuerpo -la mayor parte de la cual trata de la producción y distribución de linfocitos- es fundamental para la práctica del Chi Nei Tsang, familiarícese con el sistema linfático. Note dónde están los muchos ganglios linfáticos y dónde se encuentran comúnmente los principales conductos.

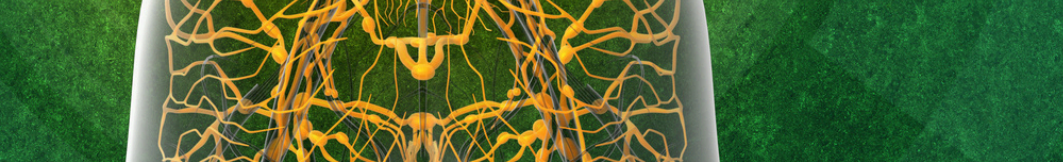
Para familiarizarse con el aspecto de un ganglio linfático al tocarlo, puede encontrar uno debajo de la axila o, como la axila puede ser un área muy delicada, puede resultar más fácil encontrar un ganglio superficial en la zona de la ingle.



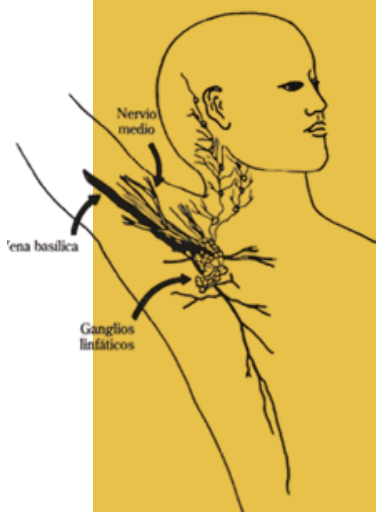
a. Localice el gran nervio debajo de la arteria; lo sentirá como una cuerda de nilón empapada en aceite, Pálpelo con suavidad

b. Luego encuentre la vena; la sentirá hueca, como una manguera de agua. Puede sentir fluir la sangre a través de la vena, a pesar de que no hay pulso y la tensión es más baja que en la arteria.

c. Detrás de la vena está la arteria. Aquí puede sentir las definidas pulsaciones de la sangre.



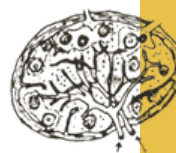
d. Por último localice un ganglio linfático a lo largo de la arteria. Practíquelo hasta poder encontrar y distinguir las cuatro cosas, pero tenga cuidado de no masajear un ganglio linfático hinchado en la axila. (El abdomen es la única área en la que se pueden masajear ganglios linfáticos hinchados.) Los ganglios linfáticos son como pequeñas masas glandulares que se endurecen cuando se congestionan. Si un ganglio linfático parece un haba blanda colocada en un pequeño saco de plástico lleno de aceite, entonces su condición no es demasiado mala. Si está duro, no se mueve mucho y tiene una textura arenosa, entonces su condición no es buena y requiere atención.



5. Concentración de ganglios linfáticos en el abdomen.

Los ganglios linfáticos más grandes están cerca del ombligo. Estos se obstruyen porque la sangre ha recogido toxinas del cuerpo. Cuando se acumulan muchas toxinas en esta área, las células pueden volverse tan tóxicas que comienzan a morir. El primer paso para la curación es la desintoxicación del cuerpo.

Los ganglios del abdomen están colocados en dos capas. El grupo plano está por debajo de la capa grasa debajo de la piel y la otra concentración importante está a mucha profundidad, alrededor de los riñones y por encima de la columna. Hay tendencia a que más ganglios linfáticos se concentren y se congestionen en el abdomen inferior que en el superior.



Ganglio linfático hinchado

Bibliografía

Chi Nei Tsang Técnicas de Masaje Chi para los Órganos Internos,
Mantak Chia y Maneewan Chia, 1993 Editorial Mirach, S.A.
MADRID (España)

*Acerca del autor: Zulay Toro. Arquitecto de la Universidad de los Andes ULA. MSc. Filosofía ULA. Residente en Mérida-Venezuela. Revisora y editora de la Revista Coplanet. Email: zulaytorovivas@gmail.com

*EL DESPERTAR DEL
PUNTO VERNAL*

EL AÑO 79 DE
LA ERA DEL
AQUARIUS

Edgardo Córdova L.*

Mientras que el 1 de enero es una convención política y civil — establecida por el calendario gregoriano y basada en decretos imperiales—, el **21 de marzo representa el Año Nuevo Natural**. Es el momento del equinoccio, cuando el Sol cruza el ecuador celeste, equilibrando la luz y la oscuridad. En términos iniciáticos, es el "**Fiat Lux**" (**Hágase la luz**) anual donde la vida rompe la inercia del invierno.

1. La Base Científica: La Precesión y el Año Platónico

La legitimidad de la Era del Aquarius no nace de una superstición, sino de la **Precesión de los Equinoccios**. Debido al movimiento de precesión y el balanceo del eje terrestre, el punto donde el Sol se encuentra el 21 de marzo retrocede un grado cada 72 años.

El Año de Platón: El ciclo completo de 25,920 años.

La Era (Mes Platónico): El tránsito del punto vernal a través de una constelación (aprox. 2,160 años en promedio).

Científicamente, el punto vernal está abandonando la zona de influencia de los últimos grados de la constelación de Piscis para entrar en las coordenadas de Acuario. Aunque astronómicamente los límites de las constelaciones son irregulares, **la tradición iniciática marca 1948 como el año de la "transmisión de mando" energética.**

2. ¿Por qué 1948? El Inicio del Año 1

Para muchos eruditos y escuelas de pensamiento (como la línea del Dr. Serge Raynaud de la Ferrière), **1948 marca el punto de inflexión donde la influencia de la Era de Piscis** (caracterizada por la creencia, el dogma y el ocultamiento) cede ante la de Acuario (caracterizada por el saber, la ciencia y la transparencia).



3. El Simbolismo de la Primavera: El Reinicio de la Vida

A diferencia del 1 de enero, que ocurre en pleno solsticio de invierno (muerte aparente de la naturaleza), el **21 de marzo** la Tierra manifiesta un fenómeno biológico real:

Aparición de la Savia: Las plantas inician su ascenso nutricional.

Equilibrio de Polaridades: El día y la noche duran lo mismo, simbolizando la justicia y el equilibrio del ser humano.

4. Hacia una Cultura de la "Ciencia-Religión"

La importancia de esta fecha radica en la síntesis. **La Nueva Era propone el fin de la separación entre la fe y la razón.**

Unir la astronomía con la vivencia espiritual permite al ser humano sintonizarse con el ritmo real del universo (el macrocosmos) en lugar de regirse por ritmos artificiales (el calendario profano).

"En Acuario, el hombre ya no cree porque le han dicho, sino que comprende porque ha observado."

Tabla Comparativa: Año Profano vs. Año Cósmico

Característica	AÑO NUEVO PROFANO (INICIA 1 DE ENERO)	AÑO NUEVO CÓSMICO (21 DE MARZO)
Origen	Convención Humana (Julio César/Papa Gregorio)	Mecánica Celeste (Equinoccio)
Estado Biológico	Inercia / Sueño invernal	Despertar / Germinación
Significado	Renovación de contratos y deudas	Renovación de la energía vital (Prana)
Referencia	Calendario Solar Civil	El Punto Vernal en el Zodíaco

I. El Enigma de 1948: La Base Astronómica e Iniciática

La mayoría de los astrónomos académicos debaten el inicio de las eras porque las constelaciones no tienen fronteras lineales en el espacio. Sin embargo, para los eruditos de la Tradición Iniciática (como el Dr. Serge Raynaud de la Ferrière), el cálculo se basa en la división matemática perfecta del Zodíaco (30° exactos por signo). Sin embargo las constelaciones, que son agrupaciones de estrellas, difieren porque tienen diferentes amplitudes. Por ello la era pisceana al ser menos extensa, su duración es menor que el promedio.



El Cruce del Punto Vernal

El inicio de la Era del Aquarius en 1948 se sustenta en que, en ese año, **el Punto Vernal (la intersección del ecuador celeste y la eclíptica)** abandonó matemáticamente los últimos vestigios de la constelación de Piscis para entrar en la zona de influencia de Acuario.

La Proyección Geo-Histórica: 1948 no fue un año cualquiera. Coincidió con el renacimiento de naciones antiguas, el descubrimiento de los Manuscritos del Mar Muerto (luz sobre lo oculto) y la fundación de organismos internacionales que buscaban la unión planetaria.

La "Transmisión de Mando": Iniciáticamente, se dice que cada era tiene una "aurora" o zona de penumbra. Si **una era dura 2,160 años**, 1948 marca el momento en que la energía de **la Fraternidad (Acuario) supera a la del Dogma (Piscis)**.



II. El Significado del Año 79: La Madurez de la Era

En la numerología iniciática y la cronología cíclica, el número 79 (que comienza este 21 de marzo de 2026) tiene una carga simbólica de **"Transmutación de la Experiencia"**.

1. Descomposición Simbólica

El 7 (Septenario): Representa **la perfección cíclica**, los siete colores del espectro, las siete notas musicales y los siete centros energéticos del hombre. **Es el número del Magisterio.**

El 9 (Eneada): Es el número de la **gestación y el final de un ciclo de aprendizaje**. Representa la luz interna y la sabiduría que se alcanza antes de un nuevo nivel de conciencia.

El 16 (La Torre/La Fragilidad): Curiosamente, la suma da 16, que en el tarot iniciático es la "Torre". Esto sugiere que en el Año 79, las estructuras obsoletas del "mundo profano" que aún quedan en pie sufrirán una sacudida para dejar paso a la luz de la verdad.

2. El Ciclo de Urano

Acuario es regido por **Urano**. El ciclo de Urano alrededor del Sol es de aproximadamente 84 años. Estamos llegando al final del primer ciclo de Urano desde el inicio de la Era (79 de 84 años). Esto significa que la humanidad está en una fase de **"revisión final" de lo aprendido desde 1948**. Es el momento en que las semillas plantadas hace ocho décadas (tecnología, aeronáutica, derechos humanos universales) deben dar su fruto más espiritual y menos materialista.

III. El 21 de Marzo: El Laboratorio Alquímico

Mientras el 1 de enero es una fecha gélida y administrativa, el 21 de marzo (Año Nuevo Cósmico) es **una operación alquímica de la naturaleza**.

El Experimento Biológico: Si observamos una semilla el 1 de enero, está latente, casi muerta. El 21 de marzo, la presión osmótica de la Tierra cambia; la savia sube desafiando la gravedad. El ser humano, como antena cósmica, experimenta lo mismo: **un aumento en la frecuencia vibratoria y una apertura de la glándula pineal**.

¿Por qué celebrarlo hoy? Celebrar el Año 79 de la Era del Aquarius este equinoccio es un acto de consciencia científica:

Sincronización: Alineas tu reloj biológico con el movimiento real de la Tierra respecto al Sol.

Identidad: Te reconoces como ciudadano del cosmos y no solo como súbdito de un calendario civil.

Propósito: Es el momento de sembrar "ideales" (Acuario) que florecerán en el solsticio de verano.

Este año 79 se perfila como un **periodo de revelación**. El velo entre la ciencia y la mística se vuelve cada vez más delgado, permitiendo que el hombre moderno entienda que el espíritu es simplemente "materia en un estado de vibración superior".

Para recibir **el Año 79 de la Nueva Era del Aquarius este 21 de marzo de 2026**, el protocolo no debe ser visto como un rito religioso, sino como **una sintonización psicofísica con el magnetismo terrestre y la luz solar en el momento exacto del equinoccio**.

A continuación, presento una guía práctica e iniciática para este "Reinicio Cósmico":

Protocolo de Recepción: El Despertar del Punto Vernal (Año 79)

1. Preparación Previa (La Purificación)

El equinoccio es un instante matemático. En ese momento, el eje de la Tierra no está inclinado ni hacia el Sol ni en contra, creando un punto de neutralidad magnética.

La Postura: Si es posible, sitúate de pie, con los pies descalzos sobre la tierra o el césped. **La columna vertebral actúa como una antena receptora** entre el núcleo de la Tierra y el Sol. Si estás habituado a meditar, puedes adoptar una postura de meditación.

Orientación: Mira hacia el **Este (el Oriente)**, por donde nace la luz.

La Respiración (Pranayama): Realiza respiraciones profundas y rítmicas. Inhala visualizando **la entrada de la "Nueva Vida"** y exhala liberando los dogmas y miedos del año anterior.

3. La Meditación del Acuario (Visualización del Año 79)

Dado que el número 79 reduce a 16 (La Torre) y finalmente a 7 (El Magisterio), **tu enfoque mental debe ser la estabilidad en el cambio.**

Visualización: Visualiza una **luz color violeta o azul eléctrico** (colores de Urano/Acuario) descendiendo sobre tu coronilla y expandiéndose hacia toda la humanidad.

El Decreto Iniciático: No pidas deseos materiales. En la Nueva Era, se trabaja con **la Voluntad Transpersonal**. Puedes afirmar mentalmente:

"Me sintonizo con el ritmo cósmico de la Precesión. Que la Sabiduría (7) guíe mis pasos y que las estructuras obsoletas (16) caigan para dar paso a la Verdad (Acuario)."

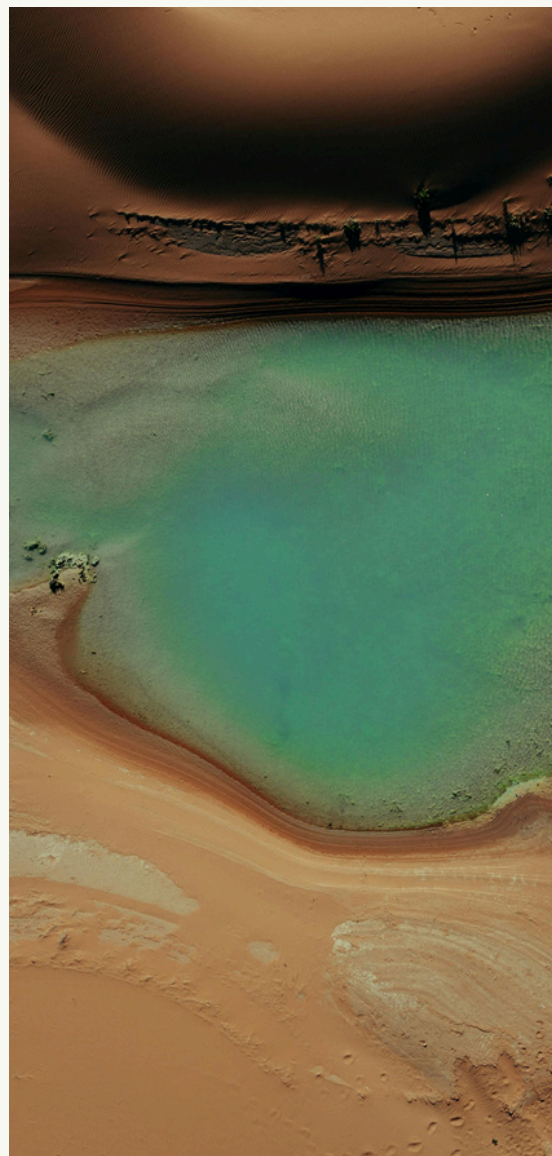
4. El Símbolo del Agua: La Jarra del Aguador

Acuario es el "Aguador" que vierte el agua del conocimiento sobre la humanidad.

La Bendición del Agua: Coloca un recipiente de cristal con agua pura al sol durante las primeras horas de la mañana del 21 de marzo.

Consumo Consciente: Bebe esa agua "solarizada". Es tu medicina vibratoria para el inicio de este nuevo año natural. Contiene la impronta electromagnética del equinoccio.

*"Me sintonizo
con el ritmo
cósmico de la
Precesión. Que
la Sabiduría (7)
guíe mis pasos y
que las
estructuras
obsoletas (16)
caigan para dar
paso a la Verdad
(Acuario)."*



5. Acción Post-Rito: El Servicio (Dharma)

La Era del Aquarius se define por la Fraternidad Universal. Un protocolo iniciático no está completo si se queda en el egoísmo.

Gesto de Unión: Durante el primer día del año (21 de marzo), realiza una **acción desinteresada por alguien más o por la naturaleza** (plantar una semilla, limpiar un área natural). Esto ancla la energía celeste en el plano terrestre.

Resumen del Año 79

FASE	ACCIÓN CLAVE	SIGNIFICADO
<i>Antes</i>	<i>Limpieza y Orden</i>	<i>Vaciar el "recipiente" (la mente)</i>
<i>Durante</i>	<i>Presencia y Silencio</i>	<i>Captar el flujo del Punto Vernal</i>
<i>Después</i>	<i>Acción Fraterna</i>	<i>Manifestar la Era del Saber</i>

Este 21 de marzo, cuando el Sol toque el grado 0 de Aries astronómico, no estarás simplemente cambiando de día, estarás celebrando 79 años de una nueva consciencia humana.

Acerca del autor: Ingeniero Industrial. Dr. en Innovación empresarial: 45 años como docente e investigador. Cinco libros publicados (2 de cuentos). Coordinador general de la Revista Coplanet.

EL PRINCIPIO DEL CUERPO COMO GUÍA HERBOLARIA FEMENINA

Andrea Cortés Morales*



Por años las mujeres guardamos sabiduría convertida en conocimientos y prácticas que te recordarán una verdad profunda: tu cuerpo no está roto, **solo necesita ser escuchado**. Durante mucho tiempo, muchas mujeres hemos vivido desconectadas de nuestros ritmos naturales, creyendo que el cuerpo debía controlarse o corregirse. Pero hoy estás aquí, eligiendo un camino diferente: el camino del autoconocimiento, el respeto y el amor propio.

En esta oportunidad quiero hacer la invitación **a reconciliarte con tu cuerpo**, comprender su lenguaje y **acompañarlo con hábitos, plantas y prácticas que honran su equilibrio natural**.

**Respirar profundo es un
regreso a casa...**

Mujer lectora / hombre lector no estamos solos esto que comparto sirve para hombres en la comprensión de las mujeres, y féminas en la atención a conectar con aquello que nos **abre paso a una generación más consciente y libre**.

Respirar profundo es un regreso a casa: a tu cuerpo, a tu ritmo y a tu poder femenino. **Tu cuerpo es sabio**. Cada cambio, cada sensación, cada ciclo tiene un propósito y un mensaje. Cuando aprendes a escucharlo sin miedo ni juicio, comienzas a recordar un lenguaje antiguo que habita en ti desde siempre. Reconnectarte con tu cuerpo no significa buscar perfección, sino volver a sentirte en casa dentro de ti misma. Es comprender tus ritmos, cuidar tu energía y acompañar tus procesos con amor y consciencia.



TU CUERPO ES UNA EXPRESIÓN DE LA NATURALEZA

Tu cuerpo es una extensión de la naturaleza, y como ella, vive en ciclos.

El conocimiento del ciclo menstrual y su relación con la luna no es una superstición: es una herramienta de educación biológica y emocional que te permite tomar el control de tu bienestar. Comprender tus fases es una forma de respeto hacia ti misma. Dejas de exigir estabilidad constante y comienzas a honrar el movimiento natural de la vida dentro de ti, permitiéndonos ser partes de estos ciclos que nos acompañan como hijas de una gran madre que nos ha traído para conectar y dar a la luz lo mejor que cada mujer tiene para ser y recrearse en si misma, con las parejas, y con la vida misma.

Es por ello que desde tiempos antiguos, las mujeres **han confiado en las plantas para acompañar sus ciclos, aliviar dolencias y fortalecer su bienestar físico y emocional.** En Egipto, Grecia, India y las culturas indígenas de América, la herbolaria femenina era un conocimiento sagrado transmitido de madres a hijas, donde cada flor, raíz o semilla tenía un propósito: armonizar el cuerpo y el alma.

El cuerpo femenino **es una red viva de inteligencia biológica, emocional y energética.** Durante siglos se ha intentado entenderlo desde la mirada médica o reproductiva, olvidando que la salud femenina va mucho más allá del ciclo menstrual o la fertilidad.

Tu cuerpo habla constantemente. Lo hace a través de tus emociones, de tus sensaciones físicas, del ritmo de tu energía, del color de tu piel, de tu digestión o de tus cambios de humor.

Cada mensaje tiene una causa y un propósito: mostrarte lo que necesita atención o equilibrio. Darnos la oportunidad de escuchar la esencia de nuestro cuerpo, es darnos la oportunidad de escuchar nuestro ser, cada palabra que lees es fruto de esa conexión, esencia y virtud interna, y como mujeres y seres conscientes el compartir, unir nos lleva a una red de conexión de información y de experiencia expandida exponencialmente.

Tu cuerpo habla
constantemente.
Lo hace a través
de tus emociones,
de tus
sensaciones
físicas, del ritmo
de tu energía, del
color de tu piel,
de tu digestión o
de tus cambios
de humor....

La ciencia moderna ha confirmado que esta sabiduría ancestral tenía fundamento: **las plantas contienen principios activos que interactúan con nuestro sistema endocrino, nervioso e inmunológico,** contribuyendo a mantener el equilibrio interno.

Ciencias como la herbolaria no es una práctica mística, sino **una expresión natural de la biología aplicada con respeto.** Cada planta es una pequeña farmacia natural. A través de sus hojas, raíces, flores y semillas, producen compuestos químicos llamados **fitonutrientes o principios activos,** que tienen efectos fisiológicos reales sobre el cuerpo humano.



Estos compuestos actúan sobre órganos específicos: ayudan a regular hormonas, desinflamar tejidos, fortalecer el sistema nervioso y mejorar la circulación. La clave está en conocer qué planta usar, cuándo y cómo. Y allí la fitoterapia moderna ha demostrado que **los fitoestrógenos naturales pueden aliviar síntomas de desequilibrio hormonal sin alterar la función endocrina**. Es por ello que en los tiempos contemporáneos es en donde la ciencia y la sabiduría ancestral son dos caminos que se unen y el cuerpo femenino puede entenderse desde dos lenguajes que se complementan:

Por una parte está la ciencia:

Nos explica cómo funcionan los mecanismos hormonales, los procesos celulares, el microbiota, las fases ovulatorias, las glándulas y sus funciones.

Por otro lado, está la sabiduría ancestral:

Que nos recuerda el “por qué funciona” la conexión con la naturaleza, el valor de los ritmos, el sentido espiritual del cuerpo y la intuición femenina.

Es por ello que la práctica de la fitoterapia moderna confirma científicamente lo que las abuelas ya sabían: **que plantas como la salvia, la ortiga o la maca regulan hormonas y fortalecen el útero**.

La nutrición funcional demuestra que ciertos alimentos influyen directamente en la producción de estrógeno o en la salud intestinal (base del equilibrio hormonal). **La neurociencia explica cómo el estrés crónico altera el eje hipotálamo-hipófisis-ovario**, algo que las tradiciones intuían cuando hablaban de "mujeres que pierden su luna" por preocupación o agotamiento.

Así, la ginecología natural moderna une evidencia y sensibilidad: la ciencia aporta comprensión, y **la sabiduría ancestral aporta propósito**. Dicho lo anterior, la fitoterapia moderna ha demostrado que los fitoestrógenos naturales pueden aliviar síntomas de desequilibrio hormonal **sin alterar la función endocrina**.

A continuación, te comparto **10 plantas femeninas muy importantes para todas**, en donde desde la experiencia personal y en estudios en la ginecología natural moderna son muy claves en nuestra vida femenina. Combinan evidencia científica con tradición ancestral.

la fitoterapia moderna ha demostrado que los fitoestrógenos naturales pueden aliviar síntomas de desequilibrio hormonal sin alterar la función endocrina.



10 PLANTAS CLAVES PARA LA SALUD FEMENINA



Calendula

Antiinflamatoria, cicatrizante, reguladora del ciclo Cólicos, flujo, piel sensible

Manzanilla

Calmante, digestiva, antiinflamatoria Cólicos, SPM, tensión.



Salvia

Fitoestrógeno natural, reguladora hormonal Menopausia, sudoración, SPM

Ortiga

Remineralizante, depurativa, rica en hierro Anemia, fatiga, retención.



Milenrama

Antiespasmódica, tónica uterina Dolor menstrual, flujo abundante.

Maca

Adaptógeno, equilibrante hormonal Libido baja, fatiga, SOP.



Diente de león

Hepatoprotectora, depurativa Retención, digestión, piel.

Trébol rojo

Fitoestrógeno, alivia sofocos Menopausia, sequedad vaginal



Canela

Reguladora del azúcar y circulatoria SOP, fatiga, metabolismo lento.

Romero

Antioxidante, estimulante Circulación, memoria, ánimo.



La herbolaria femenina une lo mejor de la ciencia moderna y la sabiduría ancestral. **Cada planta te invita a reconectar con el lenguaje de la tierra, con el ritmo del cuerpo y con la conciencia de que la sanación comienza en el respeto por ti misma.** Es allí donde las plantas no solo curan el cuerpo; también despiertan la memoria del alma. Es desde allí donde nace la importancia de reconocer que el equilibrio hormonal no se fuerza, se cultiva: observando, descansando y fluyendo con tus propios ritmos.



Sin embargo, en la vida moderna, **muchas mujeres viven desconectadas de sus señales internas, con estrés crónico, tensión muscular y agotamiento emocional.** Es clave que las mujeres regresemos a rituales diarios y la conexión consciente que pueden restaurar la armonía del sistema nervioso, equilibrar las hormonas y devolver vitalidad al cuerpo.

Diversos estudios en neurociencia y psicología somática muestran que prácticas simples como **la respiración consciente, el contacto corporal y la atención plena reducen la producción de cortisol** (hormona del estrés) y aumentan oxitocina y serotonina, hormonas del bienestar, el vínculo y la calma nos llevan a ese bienestar integral.

3 CLAVES PARA RECONECTAR CON TU CUERPO

Te dejo tres claves importantes para reconexión que he descubierto y trabajado con pacientes desde la terapia transpersonal:

- 1) **Presencia: Estar aquí y ahora en tu cuerpo.**
- 2) **Ritmo: Aprender a vivir a tu propio tiempo.**
- 3) **Cuidado Amoroso: Reemplazar el juicio por la compasión.**

Recordemos que esa conexión significa recordar que tu cuerpo es tu hogar, no tu enemigo.

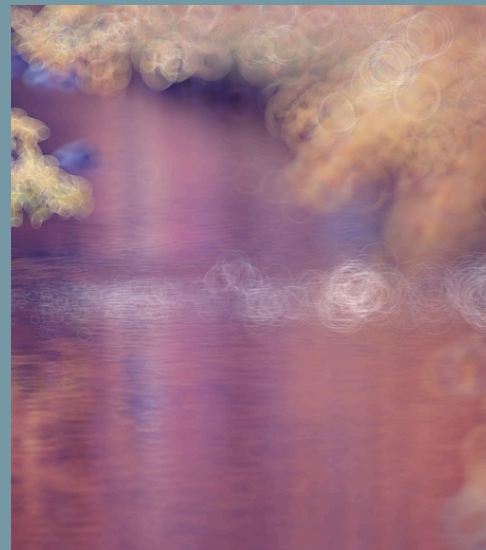
* Datos del autor: Andrea Cortés Morales.
Microbióloga Industrial PUJ- COL; Terapeuta Transpersonal
UEMC-España; Facilitadora D. Transpersonal -EDTe-España;
International speaker ACM; Voluntaria de la RedGFU





PUREZA: SAT-CHIT-ANANDA Y EL ARTE DE VIVIR EN LA LUZ DEL SER

Adom Alexis González Narváez*



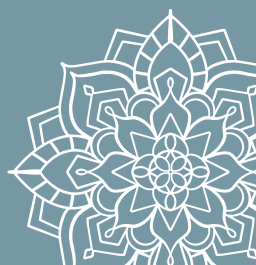
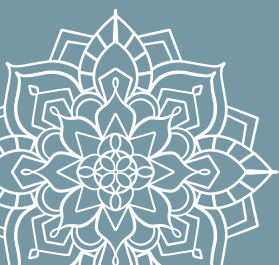
Introducción: La Cláusula Eterna del Corazón

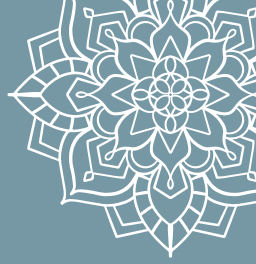
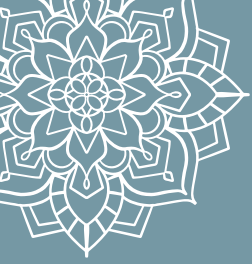
Querido caminante del alma,

En ediciones anteriores, hemos danzado juntos por los **senderos del Atma-Yoga-Zen**, descubriendo que somos arquitectos gozosos de nuestra propia realidad. Aprendimos que el Bienestar es un camino que esculpimos con cada pensamiento amoroso, cada respiro presente, cada elección consciente. Y recientemente, sellamos con júbilo nuestro Nuevo Pacto, un tratado sagrado con nuestro propio corazón, para vivir desde el **"Yo eterno y feliz"**.

Hoy, celebramos un paso definitivo en esta danza de la existencia. Vamos a desvelar el núcleo radiante que sostiene nuestro pacto, nuestro diseño y nuestra alegría: **el Sat-Chit-Ananda**. Esta triple joya del sánscrito nos revela nuestra naturaleza original: **Existencia, Conciencia y Dicha absoluta**. Reconocerla es la verdad más bella: **ya somos pura perfección**

ya somos pura perfección





El Sol Interior: Nuestra Triple Herencia de Luz

Imagina que tu Ser es un sol. Esta plenitud eterna se expresa en tres dimensiones de luz:

SAT (La Existencia que Siempre Es): Es la base inmutable de todo lo real. En Sat, recordamos: **nuestra esencia es eterna**. Somos el fondo silencioso y permanente donde todo ocurre.

CHIT (La Conciencia que Todo Lo Ilumina): Es la chispa sagrada que observa, comprende y ama. Es la luz del testigo (Purusha) que convierte cada experiencia en un milagro consciente. **Chit es amor puro, unidad compasiva y verdad luminosa.**

ANANDA (La Dicha que Todo Lo Inunda): Es la felicidad y el gozo que brota del Ser mismo. Es el latido interno de la vida celebrando su propia existencia. **Ananda es la música del alma, siempre sonando.**

La Pureza: El Cielo Despejado del Alma

La pureza es el estado natural de la conciencia cuando es ella misma. Yo veo la pureza como la transparencia perfecta de un cristal bajo el sol:

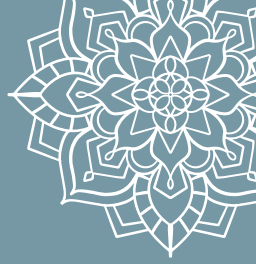
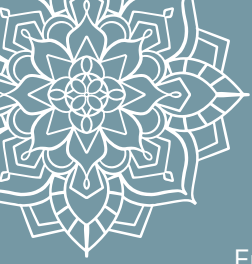
Sattva-samshuddhi (Claridad Diamantina): La pureza es el cielo despejado que permite que la luz de **Chit** brille. Es la mente en calma, el corazón abierto, la energía fluyendo en armonía.

La Neuroplasticidad de la Alegría: Cada vez que elegimos un pensamiento puro, un sentimiento elevado, una acción amorosa, nos alineamos con Sat-Chit-Ananda, y **esculpimos un cerebro de bienestar**. La ciencia lo confirma: nuestro cerebro se moldea hacia la dicha.

La Promesa Cumplida del Pacto: La pureza es el regalo de vivir nuestro **Nuevo Pacto**. Es la unión gozosa de corazón, mente y energía, creando una sinfonía interna donde solo resuena la verdad: **Yo Soy Dios Feliz.**

La pureza es el regalo de vivir nuestro Nuevo Pacto





El Poema-Pacto: Una Oración desde el Corazón

En mi propio camino, estas palabras de Rabindranath Tagore han sido una brújula. Hoy, las comparto contigo como un mantra de pureza encarnada:

PUREZA

*Vida de mi vida, procuraré siempre mantener mi cuerpo puro,
sabiendo que tu toque vivo está en todos mis miembros.
Procuraré siempre mantenerte en mis pensamientos
Sabiendo que tú eres esa verdad que ha encendido la luz de la razón en mi mente.
Procuraré siempre mantener mi amor en flor
Sabiendo que tienes tu asiento en el santuario más íntimo de mi corazón.
Y será mi empeño revelarte en mis acciones
Sabiendo que es tu poder el que me da fuerza para actuar.*

— Rabindranath Tagore (Gitanjali)

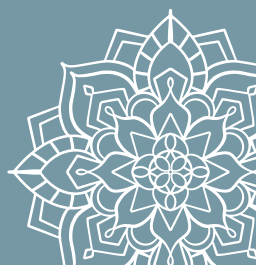
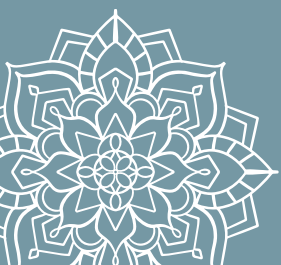


El Lenguaje de la Edad de Oro: Hablar como un Dios Feliz

Como enseña el **Atma-Yoga-Zen**, somos arquitectos de nuestra realidad a través del pensamiento y la palabra. *"Del arcoiris elijo los estados del ser. Pinto con el color de la felicidad."*

La Edad de Oro (Satya Yuga) es un estado de conciencia que resurge cuando elegimos hablar y pensar solo lo que es real, eterno y divino: amor, verdad, belleza, virtud.

Del arcoiris elijo los estados del ser.





Practicar este lenguaje sagrado es:

- 1. Vigilar los pensamientos:** "Pienso en las cosas que pienso." Antes de hablar, pregúntate: *¿Esto refleja mi ser eterno? ¿Es una expresión de vida, amor o felicidad?*
- 2. Elegir los estados del ser:** Como un pintor ante el arcoíris, selecciona conscientemente las virtudes que definirán tu día. "Yo soy Amor. Yo soy Paz. Yo soy Verdad."
- 3. Hablar desde el Paraíso:** "Cuando hablo, expreso vida, amor y felicidad o quedo en silencio." Que tus palabras sean semillas de cielo plantadas en la mente del que escucha — y en tu propia conciencia — y así volverse uno.
- 4. Afirmer con gratitud:** "La gratitud y la complacencia reafirman mis estados del ser." Termina tu día recordando las palabras sagradas que pronunciaste, agradeciendo el don de poder nombrar lo divino.

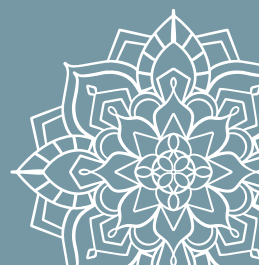
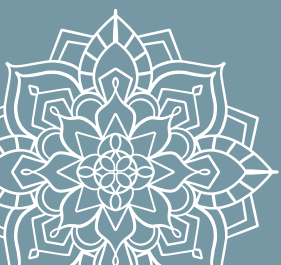
Así, encarnamos la Edad de Oro. Cada palabra se convierte en un acto de creación consciente. Cada silencio, en un espacio donde Dios habla.

*La gratitud y la complacencia
reafirman mis estados del ser*

Cierre: Habitar el Lenguaje de la Edad de Oro

Vivir en el Sat-Chit-Ananda es un acto de entrega gozosa a nuestra propia luz. Al elegir vivir desde **la Maitrī (benevolencia radiante)** o **la Santosha (plenitud incondicional)**, nos convertimos en artistas de lo divino, creadores de paraísos cotidianos.

Recuerda, amigo mío: **el lenguaje es el pincel de tu realidad.** Al nombrar solo lo bello, lo eterno y lo puro, pintamos un mundo donde el Ser se reconoce en cada palabra, en cada silencio, en cada latido.



Epílogo: La Contemplación que lo Unifica Todo

Al decir “**Aham Atmanam Pasyami**” (*Yo contemplo a mi Ser*), activas en un instante la esencia de tus cuatro obras:

Eres el Observador (Chit), la conciencia testigo que todo lo ilumina.

Eres la Existencia (Sat), el fondo eterno de todo lo que es.

Eres la Dicha (Ananda), la alegría siempre presente.

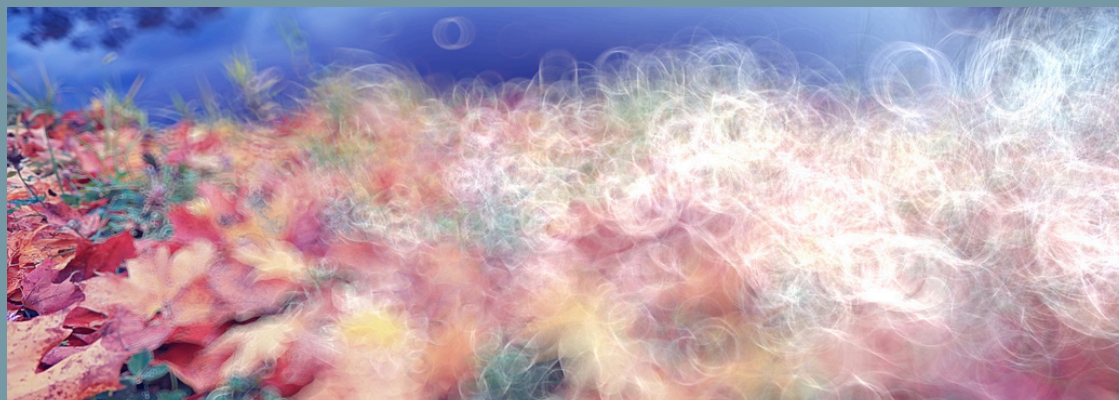
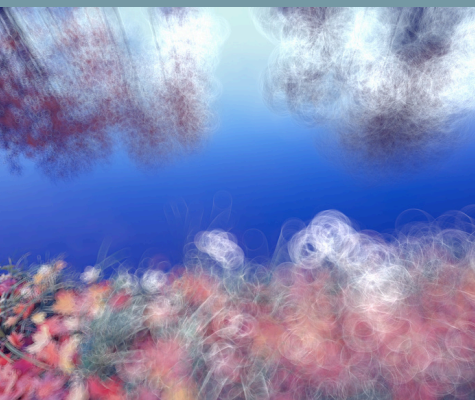
Y eres el Arquitecto del Pacto, el que elige, una y otra vez, vivir desde la pureza perfecta.

ç

En el estado de Sat-Chit-Ananda, solo queda la fraternidad universal. Solo queda el amor que se reconoce a sí mismo en todo. **Yo Soy, en verdad, el instrumento, la música y el músico. El lienzo, la pintura y el artista.**

¡Levántate, entonces, Arquitecto del Gozo! Pinta el paraíso con los colores del entusiasmo.

Vive con el optimismo inquebrantable de quien sabe que es uno con la Fuente de toda belleza.



*Este es el canto.
Este es el pacto.
Esta es la vida:
una obra de arte viva, eterna y feliz.*

* Acerca del Autor: Adom Alexis González Narváez*:

Médico cardiólogo, Maestría y Doctorado en
Fisiología y Biofísica.

adom.a.gonzalez@gmail.com Maracay, Edo. Aragua Venezuela.

LA RESPIRACIÓN Y LAS BHANDAS

Zaida. E. Urbina E. *

*Para este artículo, en esta oportunidad, quise traer para ustedes, algunos conceptos, funcionamiento y biomecánica o fisiología de la respiración y el trabajo con las bandas. En capítulos anteriores, he tocado temas como el movimiento, el ejercicio, y ahora vamos a profundizar en la importancia de la respiración en el cual es considerado según muchos autores entre ellos el Profesor Paco donde menciona que: **“Respiración significa volver al espíritu, infundir vida. La respiración es la experiencia visible de una acción continua que realizamos para permanecer conectados a la vida, el inicio de la vida”**. Lo cual es muy hermoso porque ciertamente la respiración es una acción, que durante la mayor parte de nuestro tiempo, no lo percibimos o no tomamos conciencia de esa acción. Si aprendemos a respirar profundo, completo, nos podremos beneficiar muchísimo a nivel físico y mental en sus funciones fisiológicas para nuestra vida, pero para ello es necesario que sea de manera consciente.*

01.

Con este artículo de la revista Coplanet, podremos llegar a muchas personas que posiblemente poco hayan indagado en el tema, y cómo esto influye en la salud mental, emocional y espiritual. Existe una definición ampliada de respiración qué nos dice: **“La respiración, el proceso de introducir aire en los pulmones y expulsarlos de ellos, está causada por un cambio tridimensional de forma en las cavidades torácica y abdominal.”** Se llama ampliada porque introduce el concepto de tridimensionalidad del cuerpo y de movimiento en todas sus fases durante el proceso de la respiración.

Para recordar un poco existen tres tipos de respiración la respiración alta la media y la baja.

Dicho de otra manera la **1. La Respiración superior** o clavicular que se percibe en la parte alta del pulmón, que es una respiración insuficiente porque es muy rápida y superficial, luego tenemos la **2. La respiración media o intercostal**; se percibe en la espalda, en la zona de omóplatos y vertebras dorsales, lateralmente en los espacios intercostales y en el pecho (zona del tórax).

Es propia de las personas de vida sedentaria. Estimula la zona media de los pulmones y el corazón, pero no llega a ser suficiente para un correcto intercambio gaseoso, y tercero tenemos la **3. inferior o diafragmática**: que se produce en la parte baja de los pulmones con una mayor absorción de oxígeno y al mismo tiempo con menos esfuerzo fisiológico.

Se llama diafragmática porque éste desciende durante la inhalación mientras empuja las vísceras hacia abajo y sube con la exhalación, por tanto, estimula los órganos abdominales a partir del suave masaje que produce en el área y calma el Sistema nervioso y por eso también se habla de que es la respiración abdominal.

Luego tenemos lo que llamamos el ciclo respiratorio en el cual el ciclo respiratorio, la secuencia cíclica de la ventilación pulmonar, que incluye la inhalación (inspiración) y la exhalación (expiración) para el intercambio de gases (entrada de salida de dura aproximadamente 4 segundos, con una fase activa de inspiración y una pasiva de expiración, reguladas por el diafragma y músculos intercostales.



En el yoga es conocido también como el prana, el aire que entra en un recorrido completo que llena los pulmones desde arriba hasta abajo oxigenando totalmente el cuerpo expandiendo el abdomen logrando una total relajación. **El prana en su camino de regreso fuera del cuerpo, descongestiona, relaja y procura una sensación de alivio y frescura física, mental y emocional.**

Si bien recordamos, cuando somos pequeños, nuestra respiración es total y profunda; observemos a un bebé y veremos como sube y baja completamente su barriguita. Con el paso de los años, nuestra respiración se va ubicando cada vez más arriba de nuestro cuerpo físico, sosteniéndose inclusive en la parte alta.

Aquí llegamos al punto de la importancia de utilizar también técnicas de respiración consciente, con las **Bhandas, a través del prana y el apana.**





02. PRANA Y APANA

Prana es la energía de inhalación, ascendente y nutritiva, asociada con la absorción y expansión.

Apana es la energía de exhalación, descendente y eliminadora, encargada de liberar toxinas y soltar lo innecesario.

Paraṇa vayu: energía ascendente y nutritiva, que se activa con la inhalación. Se asocia con el corazón, los pulmones y el sistema nervioso. Su función es absorber, abrir y expandir.

Apana vayu: energía descendente y eliminadora, que se relaciona con la exhalación. Ambas son dos fuerzas vitales o energías sutiles (vayu) fundamentales en la filosofía del yoga y el hinduismo.

Prana Vayu (Energía Ascendente): representa la fuerza vital que entra, la inhalación, la inspiración y la absorción. Se localiza en el pecho, pulmones y sistema nervioso, regulando funciones como la respiración y la absorción de nutrientes. Su función es absorber, abrir y expandir mientras que **Apana Vayu (energía descendente):**

Representa la fuerza que elimina, la exhalación, la depuración y la capacidad de soltar. Se localiza en el suelo pélvico y la zona abdominal, vinculada con la eliminación de desechos, la menstruación y los procesos de depuración física y emocional. Entonces para anayapana tiene como función es limpiar, liberar y soltar lo que ya no se necesita. En palabras cotidianas, **Prana es la energía que nutre y Apana la que purifica.**



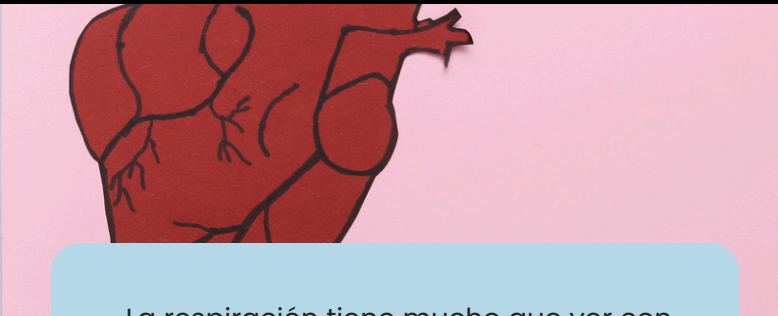
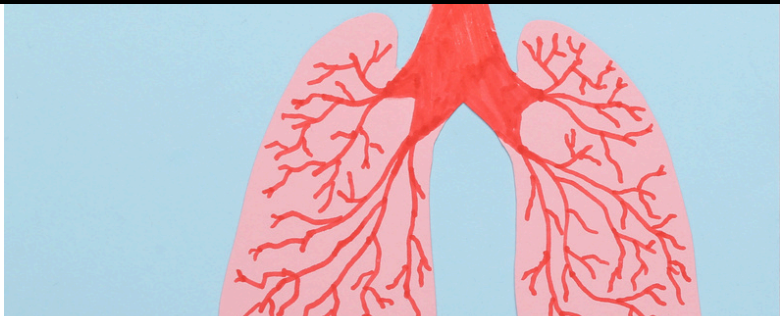
03. BANDHAS: CERRADURAS (BANDHAS)



La palabra bandha significa "sello", "bloqueo", "atadura" cierre o llave. Consiste en una contracción controlada y sostenida en el tiempo de una zona concreta del cuerpo al tiempo que se hace una retención de la respiración, con pulmones llenos o vacíos. El efecto de las bandhas incide a nivel físico, energético y mental. A nivel físico es beneficioso sobre la musculatura, los nervios, los vasos sanguíneos, órganos internos y sistema endocrino. A nivel energético y mental es el más importante desde el punto de vista del yoga.

De ahí **la función de las bandhas de canalizar y acumular el Prāṇa (energía vital) hacia el canal central (suṣumṇā).**

La acumulación de Prāṇa en suṣumṇā intensifica la actividad de los chakras (vórtices) y ayuda a disolver los nudos psíquicos. Estos efectos se optimizan cuando los bandhas se combinan con los Mudrā y el Prāṇāyāma.



Se trata de contraer los músculos de manera intencionada (de ahí lo de «activa bandhas»). En la práctica nos ayuda a concentrar la energía y purificar el cuerpo. Son técnicas físicas que nos permiten tener mayor control de nuestro cuerpo y de nuestros órganos. **Y su activación permite que la energía fluya desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla.** La respiración tiene mucho que ver con estos bloqueos, ya que gracias a ella se transmite la energía interna (prana) hacia los conductos energéticos (nadis).

Las dos energías son **prana vayu (inhalación)** y **apana vayu (exhalación)**. Los bhandas regulan el flujo del prana (energía) y equilibran estas dos energías, manteniendo así la vitalidad y alcanzando estados superiores de conciencia a medida que la energía se eleva desde la base hasta la coronilla. Además, entras en un estado de relajación y calma que hará que te centres en el momento presente y en la conexión que se produce con tus órganos internos. Puedes emplear los bandhas mientras haces las asanas, ayudándote a mantener la postura y a concentrarte, o bien combinándolo con técnicas de respiración (pranayama), para controlar la energía y evitar que se disperse. Como puedes ver, existen muchos otros ejercicios de yoga aparte de la práctica física de asanas en sí, que mejoran tu práctica.

04. TIPOS DE BANDHAS

En los textos sagrados se describen **tres bandhas principales** y un cuarto que es el resultado de aplicar a la vez estos tres conocidos como **jalandhara, uddiyana y mula**. Su activación permite que la energía fluya desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla.

La respiración tiene mucho que ver con estos bloqueos, ya que gracias a ella se transmite la energía **interna (prana) hacia los conductos energéticos (nadis)**. Las dos energías son prana vayu (inhalación) y apana vayu (exhalación). Los bhandas regulan el flujo del prana (energía) y equilibran estas dos energías, manteniendo así la vitalidad y alcanzando estados superiores de conciencia a medida que la energía se eleva desde la base hasta la coronilla. Estas energías permiten que se entre en un estado de relajación y calma, que hará que te centres en el momento presente y en la conexión que se produce con tus órganos internos: **Mulabandha, Uddiyana Jalandhara bandha. Jalandhara bandha** (cierre de barbilla) también conocido como bloqueo de la garganta proviene del sánscrito jalan (red) y de dhara (canal, flujo), es decir, controla el flujo de energía del cuello. A nivel físico, se corresponde con los vasos sanguíneos y nervios de la garganta donde se encuentra ubicado, justo la barbilla baja hacia el pecho haciendo una contracción de la misma.



Las bandhas se pueden aplicar, por un lado, en las posturas (asanas), donde nos ayudan mantener la asana y a concentrarnos y, por otro lado, en el **Prāṇāyāma**, especialmente durante la retención de la respiración, para controlar la energía y evitar que se disperse. Por otro lado tenemos también a los **Mudrās**. **Mudrā** significa “sello” y **bandha**, “fijar”. Los mudrās son técnicas para “sellar” la energía, o sea, para contenerla, controlarla, almacenarla o propulsarla. Así es como se purifican los conductos de energía, se tonifican los plexos y se potencia la acción y beneficio de los ejercicios del Prāṇāyāma.

Las bandhas, por su parte, son procedimientos de control y acción neuromuscular.

Tanto los mudrās como los bandhas tratan de acceder a todo el cuerpo, a sus funciones y energías. Todas procuran también salud, armonía y resistencia. Son métodos muy refinados del control de músculos que por lo general no se controlan conscientemente, y también de lo que podemos denominar una “ingeniería” energética. Las tres bandhas principales para la práctica de Prāṇāyāma son **Jālandhara bandha**, **Uḍḍīyana bandha** y **Mūlā bandha**.

05. RECOMENDACIONES Y AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todos por su atención y su apoyo a la lectura y al desarrollo del bienestar en la conciencia, las recomendaciones en esta oportunidad es que para la práctica de la técnica se sugiere consultar con un profesor de yoga que ya tiene la experiencia en el manejo de las Bhandas ya que es de cuidado la técnica y requiere supervisión para su realización, la finalidad de tocar este tema en esta oportunidad en el artículo de la revista es para incentivar a que conozca y la lleven a práctica acompañado de los mudras, cómo la meditación para recibir todos sus beneficios de gran amplitud.



* Acerca del Autor: Zaida Urbina. Fisioterapeuta. Acupuntor. Naturópata. Homeópata. Profesora de yoga, cardio, zumba y baile. Procedente de La Victoria. Estado Aragua. Venezuela

CAMINANTES JAUREGUINOS

Arcadio Urbina*



En la cordillera andina venezolana, se localiza el estado Táchira, al cual pertenece el Municipio Jáuregui. Capital: La Grita “Atenas del Táchira”. Fundada en 1576, por el capitán Francisco de Cáceres. Allí los corazones palpitan con la intensidad del viento, y el sabor a quesadillas. Tierra con vocación agrícola, comercial, con desarrollo sostenido de la pequeña y mediana industria.

Del mismo modo el aspecto panadero, mencionados por Urbina. A. (2005). La cocina grítense reflejada por Cartay. R (2007), en sus libros: Diccionario de la Cocina Venezolana. -El Pan Nuestro de cada Día. Con tendencia creciente evoluciona el turismo religioso, representado en miles de peregrinos devoto al Santo Cristo de La Grita, acuden con promesas a la Basílica y Santuario.



Cuenta además esta ciudad con prestigiosas instituciones educativas, deportiva y recreacionales. En el ámbito cultural han realizado su gentilicio jaureguino por muchos años, pintores, músicos y artesanos...



No obstante los aspectos antes mencionados, vale resaltar el ámbito recreacional, tan necesario para la sociedad, tiene una de sus expresiones en las caminatas que realiza un grupo de adultos, destacando valores en pro de la sociedad, razón por la cual realizó este trabajo, enmarcado en la línea de investigación-acción, con el propósito de darle difusión al área recreacional y ecológica, para beneficio de los habitantes de Jáuregui y visitantes.

GÉNESIS DE LAS CAMINATAS

Sus comienzos son tan viejos como el hombre mismo. Caricuenas y Humogrias andaban con absoluta libertad (sin fronteras). Eran otros tiempos. Por el momento hagamos remembranza hacia los setenta del siglo pasado, de allí saltarán algunos nombres, de aquellos jóvenes caminantes que abrían caminos por Aguadía - Osorio y llegaban a Las Porqueras. Se encontraban entre ellos: Hermanos Ramón y Francisco Toro, Alí Colmenares, Arcadio Urbina, Armando Arias, Miguel García, Francisco Camargo, Luciano García... Por otra parte el Liceo Militar Jáuregui, llevaba a sus alumnos por trochas al Hotel Montaña, cuando no existía carretera. Además eran frecuentes los paseos familiares a fincas y ríos cercanos. Siempre fueron lugares predilectos: Las Porqueras, El Pinar, Sabana Grande, Llano de los Zambrano y Mogotes, Hotel de Montaña. Los caminantes mejor preparados exploraban Río Bobo, El Pulpito y Laguna Grande....



CAMINANTES JÁUREGUI

Hoy en día, las caminatas son una modalidad deportiva no competitiva asequible a toda la gente, en consonancia con esa filosofía de vida, surgió el grupo caminantes, que según comentó Miguel García; Se reúnen para ese fin, desde hace más de treinta años, por las tardes en La Plaza Sucre a las 4:00 pm. Allí se organizan y salen a toda máquina por las rutas descritas a continuación: Hotel de Montaña. Agua Caliente. Mogótes. Mesas del Palenque. Torneadero. Mesa de León. Osorio. Tequía. La Espinosa. Caricuenta. Alto de los Duques. Boniquea. Loma del Trigo. Quebrada de San José. Tadea. El Pinar. El Paramito. Aguadía. Palmero. Palmerito. Laguna Grande. El Sorúre. Las Palmas. Llanetes. Páramo del Palenque, Sabana Grande, Páramo de las Piedras, Santo Domingo, Páramo del Verde...





Pasión Por Caminar

A pesar de que los caminantes Jáureguinos no tienen una organización formal, puntualmente salen a caminar, cumpliendo así su objetivo, demostrando pasión por lo que hacen, son disciplinados, puntuales, conocen cada rincón Jáuregui, expertos en pendientes, sin jefes, se coordinan entre ellos mismos al momento elegir una ruta. Cooperan gratuitamente con persona que deseen vivir esas experiencias. Por ese motivo se consideró necesario incluir sus nombres a los fines de honrar su labor, e informar a quienes deseen informarse sobre ellos. Caminantes y teléfono, (código 0414, lo usan todos): Miguel García-0414-7349789. Giovanni Montilla-7429678. Eduardo Camargo-7546399. Jesús Duque-7406940. Hugo Guerrero-7038053. Luis Guerrero-5693663. Antonio Vega. Zacarías Chacón-7454629. Damazón Duque-7297997. Asdrúbal Pérez-7115049. Juanita Zambrano-7545785. Beti Camargo-7349786. Gerardo Arellano-7115049. Rene Díaz-7405095. William Díaz-7407336. José “Cheo” Parra.

Sorpresas DEL Camino

Estos caminantes en sus andanzas y venturas suelen recibir sorpresas, por ejemplo, un día cualquiera camino a las lagunas, hay lugares donde los reciben con un cafecito, acompañado; de arepa de maíz bofo, de harina criolla de trigo, cuajada o queso, ajiaco y costilla de res, cochino frito...Y de postre, fresas recién cortadas. Y hasta un Michito. “La montaña no es solo frio, también es humanismo y generosidad”.

De acuerdo a sus comentarios, y vivencias, estar con los campesinos es una experiencia bonita, en el recorrido se conocen antiguas casas, que sobrepasan los cien años. Construidas en convite, sobre paredes de pisón. Columnas y Péndulas de madera, techos de barro y caña brava, teja. Esas experiencias nos hacen volver a nuestros ancestros. Andar por montañas, no es solamente conocer jardines, trojas y neblina, entenderse con ellos respetado sus valores (acento de idioma, costumbres), es despertar en un mundo diferente donde la palabra todavía tiene valor, su sencillez y generosidad nos lleva a reflexionar hacia la conservación de esa cultura, conocerlos es buena ocasión para entender lo arduo del arado y la siembra a la intemperie de la papa, el maíz, apio, legumbres, frutas...

BENEFICIOS QUE APORTAN LAS CAMINATAS

A modo de contribución de este trabajo, se agregan un conjunto de opiniones sobre beneficios de realizar caminatas, como uno de los medio que coadyuvan a mantenerse saludable:

Caminar es una manera de relajarse, y descansar del trabajo rutinario, te convierte en persona más felices y capaces de sobrellevar las adversidades.

Las salidas al campo son saludables para el cerebro, mejoran la atención, concentración y el estado de ánimo. Según Rojas Marian, en su libro *Recupera tu Mente, Recupera tu Vida*, explica, “caminar se produce la liberación de Neurotransmisores, lo que explica nuestra sensación de bienestar”. (Mascareñas M. 2026)

Caminar es permite pensar libremente y propicia los vínculos de amistad, se comparten ideas. *“El senderismo cansa el cuerpo, pero alegra el espíritu”*.

Andar por los páramos, sin prisa, horario, ni presiones, es la mejor forma de hacer turismo ecológico con la gente, costumbres y paisajes.

Según la Alpinista, Pecorí, M. cuando la persona se inicia en la caminata, se recomienda un tiempo de 20 minutos de acuerdo a como estén las rodillas y tobillos, mientras no le duela, puede aumentar a media hora diaria, en semanas subir el ritmo hasta caminar bien, hacer una hora diaria.



CONCLUSIONES

Los caminantes Jáureguinos no compiten, conforman un grupo que sirven a la comunidad aportando experiencia y conocimientos, abriendo nuevas rutas, ayudado sin interés monetario a personas interesadas en esta actividad. Único requisitos, querer caminar, cada quien anda a su ritmo, los líderes esperan siempre por el último.

Cualquier persona mayor de edad, que desee caminar con este grupo, los encontrará en La Plaza Sucre de La Grita, a las 4:00 pm. Llevar zapatos adecuados, hidratación y ropa deportiva.



SUGERENCIA A LOS ORGANISMOS PÚBLICOS

Sería bueno tomar en cuenta el conocimiento y experiencia, que sobre rutas tiene los caminantes de Jáuregui. Luego desarrollar a partir de allí, mapas con los lugares atractivos y promover turísticamente al municipio Jáuregui, en el marco de un turismo sustentable, que produzca divisas a la región, por alojamiento, alimentos, bebidas y recreación.

Desarrollar un sistema de información, de libre acceso, sobre las particularidades más llamativas existentes en los páramos.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

Cartay, R. (2007). Diccionario de la Comida Venezolana. El Pan Nuestro de cada Día. Revista Estampas #57 aniversario. (11 noviembre). Pp. 15-56. Disponible en: <https://Estampas@eluniversal.com>.

Caracas

Jean-Jacques Rousseau. Meditaciones de un caminante solitario. Disponible en: <https://You Tube>.

Mascareñas. M. (2026). Hipócrates, filósofo y médico griego. "Caminar es la mejor medicina del hombre. Si estas de mal humor sal a caminar. Si sigues de mal humor, sal a caminar otra vez. Disponible en: [http:// amp.telva.com](http://amp.telva.com), 26/01/2026. 13:00

Nietzsche F. El Caminante y su Sombra. Caminantes incansables que encontraba la inspiración para pensar en la soledad de la montaña. [https:// LA VANGUARDIA](https://LA VANGUARDIA). The sopris sun.

Nietzsche y Kant. El Arte de Caminar. Disponible en: <http://You tube>

Pecorí. M. (s/a). Consejos para empezar caminatas. Disponible: <https://Nota de voz WhatsApp>. 14/02/2026. 9:15

Sánchez. I. (2026). El Caminante es un rebelde que camina hacia sí mismo. Disponible en: <https://www.lavanguardia>. Com. LA VANGUARDIA.

Urbina. A. (2025). Manaslu-Soria.pp. 38-41. Disponible en: <https://www.redgfu.org/mundial/10-general/239-revista-coplanet-n-24-segunda-epoca>

Urbina. A. (2025). La Grita Huele a Pan Caliente. pp. 21-26. Disponible en: <https://www.redgfu.org/mundial/10-general/239-revista-coplanet-n-19-segunda-epoca>

Velásquez M (2026). Senderismo y filosofía de la vida. Alegorías delos caminantes de montaña. Disponible en: steetmit.com. 12/02/2026 9:39. @marinvelasquez. Colombia.

* Datos del Autor: Arcadio Urbina.

Cel. 0141-1762189-. email: urbina3a@hotmail.com

San Cristóbal, febrero 2026. Estado Táchira- Venezuela

EL ECO DEL ASCO

Prudencio Chacón*

"El amor no se manifiesta en el deseo de acostarse con alguien (ese deseo es propio de cualquier camarada), sino en el deseo de dormir junto a alguien (ese deseo es exclusivo del amor)."

La insoportable levedad del ser.

Kundera

— ¡Me das asco!

Aquí, en esta terraza frente al mar que debía ser nuestro refugio, las palabras resonaron con una claridad ensordecedora. Estaba a punto de levantar mi taza de té caliente cuando la frase, cargada de un aire ya familiar, cortó el silencio marino del amanecer. Detuve la taza a medio camino y volví la cabeza lentamente, como moviéndome bajo el agua. La cara de Georgina —mi pareja por ocho años, la mujer con quien había soñado terminar mi vida después de varios fracasos, no mostraba rabia arrebatada, sino algo peor: una repulsión serena, definitiva. Su expresión era el reflejo exacto de sus palabras. Y en ese instante, mientras el vapor de mi té se disipaba en el aire frío de la mañana, supe que hoy sería el día en que dejaría de preguntarme por el "porqué" y empezaría a actuar. La pregunta, sin embargo, aún resonaba en mi cabeza: ¿en qué momento el amor se había convertido en esto?





Durante años, mi amor

había funcionado como un filtro que dulcificaba la realidad, convirtiendo cada señal de alejamiento en una explicación benévola: no era desprecio, sino estrés; no indiferencia, sino independencia. Me construí una narrativa paralela de una pareja moderna que se daba espacio, pero ahora, con el eco de su "asco" aun vibrando en el aire salado de la terraza, las grietas se revelaban con claridad brutal.

La primera había surgido en una noche de concierto, cuando hacía la fila para adquirir el boleto, emocionado por compartir esa pasión; al enterarme de que solo quedaban butacas separadas, se lo conté con cara larga, y ella soltó una risa cortante con expresión burlona: — Venimos a oír un concierto, no a estar juntos —. Me convencí de que era su independencia, ignorando el recuerdo de cómo, al inicio de nuestra relación, se aferraba a mi mano como ancla; me senté solo, diez filas atrás, aplaudiendo ante su nunca impasible.

Luego, eso escaló a las ausencias:

— Me quedo en casa de Rafaela —,
— Matilde tiene problemas con el marido, necesita compañía —, noches enteras que convertían la casa en un vacío denso; en lugar de cuestionar su huida, me preocupaba por si tenía donde dormir o cenaba bien, dejando la luz encendida de la casa como para un regreso intempestivo, mientras su perfume se evaporaba de las almohadas y yo justificaba su "*derecho a su vida*", incluso aquella vez que la encontré llorando en el sofá, murmurando sobre presión laboral, un eco vulnerable de la Georgina que me enamoró, pero que ignoré para aferrarme a mi ilusión.

El ninguneo culminó

en mi último cumpleaños, que pasó inadvertido para ella: salió temprano sin torta ni felicitaciones y al volver, ante la cena que preparé, preguntó distraídamente — ¿Celebramos algo? — mientras sacaba un yogur de la nevera, abriendo un agujero en mi pecho que mi mente traidora selló como mero olvido.

Las llamadas lo terminaron

por confirmar todo, horas en el balcón con risitas ajenas, un "¡shhh!" como dardo si me acercaba, convirtiéndome en un fantasma pisando de puntillas en mi propia casa, donde su odio empezaba a mimetizarse con el que yo sentía por mí mismo, creciendo paulatinamente, sin pausa.

¿Cuándo caí del todo o cuando acepté lo evidente? Un martes cualquiera, cuando colgó el teléfono, entró a la cocina donde fregaba mi taza y espetó: — Mueve eso, estorba — sin "por favor" ni "el plato", solo "eso". En ese instante, las justificaciones se derrumbaron: la risa burlona, las noches ajenas, el cumpleaños borrado, el silencio impuesto. No era descuido; era desprecio metódico, el anverso perfecto del amor que yo llamaba convivencia.

Pero ese "asco" de hoy, aquí, con el aroma a sal invadiéndolo todo, era la versión final, sin disfraces. Ya no había narrativa que lo dulcificara. Solo la certeza glacial de que aquel hombre que alguna vez amó no se levantaría de esta silla. Se disolvería en el brillo del mar, como si nunca hubiera estado allí.

Y así lo hice

La mañana siguiente, aunque no lo había extrañado en la cama, al no verlo en la terraza, Georgina asumió que había salido a caminar, como desde hacía algún tiempo empezó a hacerlo, quizás para evitarla.

Pasó el día en la playa, entregada a un hedonismo simple y satisfactorio. Leía despreocupada, interrumpiendo la lectura solo para darse breves chapuzones en el mar o para saborear la comida ligera que le llevaban. Degustaba con lentitud los cocteles que los meseros, solícitos y sonrientes, depositaban en su mesita. De vez en cuando, como un pensamiento intrusivo y leve, recordaba que había llegado allí con su pareja. Entonces, su mirada vagaba sin convicción por la arena, deslizándose sobre cuerpos bronceados y sombrillas de colores, buscando sin realmente buscar. No encontrando el rostro familiar, un encogimiento interno de hombros — ¿qué importaba? — la devolvía al placer inmediato: el sol acariciándole la piel, la historia entre sus dedos, el hielo derritiéndose dulcemente en su boca.



Al anochecer, subió a la

habitación. Se vistió para la cena sin prisa, eligiendo un vestido que sabía la favorecía. En el restaurante, la silla frente a la suya permaneció vacía. Cenó sola, pero no aislada: su sonrisa para el joven mesero que le recomendaba el vino tenía un punto de complicidad y sus ojos se encontraron, fugaces pero calculados, con los del hombre de la mesa contigua, que cenaba con una mujer que parloteaba sin cesar. Se acostó tarde y el sueño le llegó fácil, ahogado en un vago bienestar. Por la ausencia de su acompañante, no tuvo el menor de los recuerdos.

Al amanecer del segundo

día, Georgina despertó sola en la enorme cama de la habitación del hotel de playa que debía ser un refugio de tiempos mejores — habitación con terraza frente al mar, lejos de la rutina que los asfixiaba —. La sábana a su lado seguía fría, impecable. Un escalofrío la recorrió: ¿dónde estaba él? La imagen del primer amanecer — la frase lanzada como un veneno, su silueta inmóvil frente al mar — regresó con un golpe seco. Habían llegado poco antes, cenado en silencio en el restaurante del hotel y se habían acostado sin tocarse, como extraños. Ahora, en esta nueva madrugada, no había rastros de él. Sus cosas — lentes de sol, sombrero de paja, bloqueador solar — permanecían en la mesita de noche, como si hubiera salido a dar un paseo matutino. Sin embargo, algo en el orden perfecto la inquietó. Llamó a la recepción: nadie lo había visto salir.

Decidió esperar, convenciéndose de que era una de sus molestas rarezas, pero la soledad de esta mañana — la primera en mucho tiempo sin su presencia opresiva — ahora se sentía como una amenaza latente. Estuvo tentada de llamar a los hijos del hombre de una relación anterior. Pero desechó la idea rápidamente. — Ya aparecerá cuando le pase el enojo — se dijo.



A pesar de la aparente

tranquilidad, la ausencia empezó a picar como un remordimiento fugaz, pero siguió disfrutando la playa. Esa misma tarde, tomando el sol en la arena, una silueta en la orilla le pareció familiar: camisa clara, postura conocida.

Se incorporó, protegiéndose

los ojos con la palma de su mano haciendo visera. La figura se volvió hacia el mar y se alejó, fundiéndose en la intensa luminosidad de la tarde litoral. Corrió al sitio donde creyó ver al hombre. Al llegar jadeando, solo miró huellas frescas que se borraban en la espuma de las olas. Podrían ser de cualquiera, pensó, pero el pulso le martilleaba en las sienes.

Esa noche, de vuelta a la habitación, su jabón de almendras en la ducha olía a sal y arena, como si alguien lo hubiera usado recientemente. ¿Paranoia? Sacudió la cabeza, pero al preparar su café matutino al día siguiente — sola, por tercera noche en estas vacaciones — notó un regusto extraño, a agua de mar o quizás a lágrimas. — Coincidencia — pensó. Volvió a llamar a la recepción, donde confirmaron una vez más que no había registros de que el hombre hubiese salido del edificio.

No hubo mensajes

misteriosos; en cambio, el silencio se volvió opresivo. Cada ruido —el rumor de las olas, pasos en el pasillo— la hacía girar la cabeza, esperando verlo en la puerta de la habitación. Pero no aparecía. La reserva estaba a nombre de ambos, pero el hotel le confirmó que, según el registro de llamadas internas, él había telefoneado esa mañana muy temprano para mantenerla solo a nombre de ella hasta el fin de la semana, con una nota: "Disfruta del atardecer. Yo lo haré desde otro lugar."

Pasó el resto de la semana entre indiferente y por momentos preocupada, con pensamientos insistentes sobre su frase corrosiva que interrumpían sus momentos de placer. La última noche de estas solitarias vacaciones, sentada en su tumbona de la terraza, abrazándose las piernas contra una brisa que sentía fría, miró la desocupada silla de playa a su lado. En ese instante supo con certeza que nunca estaría del todo vacía. Él se había convertido en una sombra en su desprecio: una presencia ineludible en su soledad, real o imaginada, alimentada por la culpa que ahora la roía. El mar, antes consuelo, ahora era testigo indiferente de su encarcelamiento.

El Peñón, 21 de enero de 2026

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



EL MANTO SIN COSTURAS

M I R I A M A . R U I Z *

Del corazón del gran silencio
brota la vida incesante.

¡Oh peregrino!

Cansado en un país extraño,
te unes al infinito mar de luz cósmica,
ya no importan los trajes que vistas,
regresas al manto sin costuras.
Joya que flota libre de bruma,
sin vestiduras ni formas,
libre de limitaciones, de dolor,
y de espejismos;
sin pensamientos ni emociones.

Donde todo es silencio y vacío,
un vacío donde está todo,
donde está la luz del Cristo.

No te hayas solo,
la hueste de Maestros Ascendidos
de la gran Hermandad Blanca
te acompañan, te guían y
te muestran la luz, el amor y
la sabiduría que buscas.

Ves en el espejo del cosmos
fragmentos de existencias viejas,
segundos en la eternidad del alma.

Sigues tu camino y
te unes al todo,
vas a donde la vida te lleva.

¡Oh, peregrino!
ya no importa los trajes que vistas,
regresas al manto sin costuras.

* Datos del autor: Miriam A. Ruiz, Residente en Querétaro, México, Lic en Educación Especial, Maestro en Administración Pública, Poeta. Amplia experiencia en Educación: niños, jóvenes y en yoga. Email: miriamruiz@hotmail.com

