

COPLANET

NO. 19 SEGUNDA ÉPOCA

REVISTA PARA EL DESARROLLO HUMANO

(22 DE SEPTIEMBRE DE 2024)

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

OTOÑO *BOREAL* PRIMAVERA *AUSTRAL*

ÍNDICE

COPLANET

EDITORIAL 3

LA MAGIA DE LA COMUNICACIÓN
Manuel Andrés Escalante 4

EL INTESTINO DELGADO
Zulay Toro Vivas 9

SÍMBOLOS PARA EL ALMA
Michel Pérez Rizzi 13

CONTIGO O SIN TÍ
Rafael Giordanelli 18

LA GRITA HUELE A PAN CALIENTE
Arcadio H. Urbina 21

NO DUALIDAD ENTRE LA
MENTE Y LA MATERIA
Zaida Urbina 27

CUENTO: EL INDIO RUFINO
Prudencio Chacón 31

DOS POEMAS DE EDITH
SUYAI
Edith Moncada 34

No. 19 SEGUNDA ÉPOCA

0° de la Balanza del año LXXVII de la N.E.
(22 de septiembre de 2024)

EQUINOCCIO

OTOÑO Boreal / PRIMAVERA Austral



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

H. Consejo Mundial (HCOMUN)

Departamento Editorial Coplanet

Presidencia:

Andrea Cossani (Sudamérica Austral)

Andrea 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)

Promoción, Revisión y Corrección de estilo:

Zulay Toro (Venezuela)

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

El inicio del otoño surge del equilibrio y la belleza, una dualidad sublime que sólo la Balanza restablece con sutileza y con encanto cada año. El único signo del zodiaco que no se simboliza con un animal, la Balanza busca siempre la justicia y la armonía. Es el punto medio del año cósmico. Es cuando en nuestro planeta tenemos un equilibrio perfecto de luz y oscuridad. Día y noche tienen exactamente la misma duración. El otoño se conforma también con Escorpio y Sagitario. Así tenemos la belleza de Libra, la sensualidad de Escorpio y la inspiración de Sagitario que magnetiza de magia el momento y lo hace único. El otoño alcanza este triple atributo que le permite el atractivo natural que se requiere para la seducción, para el amor y para la felicidad. Así ocurre en el ciclo de una vida humana. Antes de esto, se transita por la infancia y la adolescencia, primera etapa de la vida, representada por la primavera. Cuando se llega a la edad adulta, en la segunda etapa, representada por el verano, podría parecer prematura una realización total, más bien son etapas de preparación. Si se trata del invierno, etapa final en una vida humana, podría ser tarde para lograr esta plenitud, más bien, se da la oportunidad de vivir este estado de felicidad alcanzado en la edad madura, en el otoño de la vida, y en la ancianidad, antes de abandonar el plano físico, debe gozarse porque se tiene derecho a ello.

Por eso el otoño tiene encanto, a todos nos gusta vivir una de las etapas más bellas del año. De manera análoga, quienes estamos transitando en el otoño de nuestra vida (aproximadamente entre los 55 y los 85 años) podemos constatar que así es o así debería ser.

Presentamos la edición 19 de nuestra Revista Coplanet en esta segunda época. Artículos bellos, originales y de gran interés cultural. Los invitamos a leerlos y a comentarlos. Estos comentarios pueden ser a través de nuestro correo electrónico editorialredgfu@gmail.com Agradecemos profundamente a quienes se tomen tres minutos para enviarnos sus comentarios.

El HCOMUN agradece a todos su invaluable colaboración en nuestras diversas actividades. Estamos por concluir el Diplomado en Ciencias Sagradas que inició en febrero y tendrá su último módulo en octubre. Agradecemos de manera especial a los profesores que participaron como parte del cuerpo docente, a quienes colaboraron en la logística de cada uno de las 18 sesiones sabatinas, tanto en la presentación de los ponentes, la gestión de las preguntas, en la parte técnica, en facilitar el ingreso a los participantes, etc. a los directivos de la Universidad Alva Edison y en particular a su rector, el Dr. Jorge León que pertenece a la Suprema Orden del Aquarius, a los más de cien inscritos, que con disciplina y entusiasmo participaron de manera remota en las sesiones. A quienes tomaron las lecciones de manera diferida. A todos, un gran abrazo fraternal y un agradecimiento sincero que hicieron posible este enriquecedor proyecto.

Seguiremos con nuestro programa de capacitación en diferentes ámbitos del quehacer humano y en asuntos administrativos, técnicos y contables de la RedFGU. Estas sesiones son gratuitas, les pedimos estar pendientes, la participación es gratuita y abierta a todos.

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



LA MAGIA DE LA COMUNICACIÓN

Manuel Andrés Escalante*

“La forma en que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos determina la calidad de nuestras vidas”
Anthony Robbins

Una percepción, una sensación, una emoción, un sentimiento, un pensamiento: cualquiera de ellos por sí sólo es una maravilla, pero cuando los compartimos se multiplican y potencian insospechadamente las posibilidades que nos ofrecen.

La comunicación es consustancial con la vida y sea que nos percatemos o no, vivir implica una fascinante interacción con todo lo que nos rodea y también con nuestro interior. Incesantemente, el universo nos habla -y nos escucha- tanto desde sus más diminutas manifestaciones hasta las más inconmensurables. Sin comunicación no existirían los gobiernos, las organizaciones, las religiones, la educación, la familia y ni siquiera las relaciones personales, de manera que la vida como tal terminaría por desaparecer.

Así como los astros abren el “libro de los cielos” a quien aprende a leerlos, cada evento de la naturaleza conlleva su mensaje. Las primeras luces del amanecer y el canto de las aves anuncian el nuevo día, el relámpago al trueno, y el ocaso a la noche que comienza. En contrapartida, cada expresión nuestra viaja en forma de mensajes que, en menor o mayor medida, impactan y modifican el curso de las cosas, incluso en dimensiones inimaginables.

Se trata de la comunicación, el mágico proceso de compartir información tanto en las esferas física, emocional y mental, y seguramente más allá de estos tres planos primarios, que se desarrolla no solo entre los humanos y entre éstos y su entorno, sino también entre otras especies, sean éstas animales o vegetales. Adentrémonos en ella.

¿En qué consiste la comunicación?

Podemos definir la comunicación como el proceso de intercambiar y compartir significados entre un emisor de mensajes codificados y un receptor, roles éstos que se alternan sucesivamente. El código en que se emite un mensaje puede darse en forma de gestos y señales, palabras orales o escritas, números, gráficos y otras expresiones, o en alguna combinación, como ocurre con mayor frecuencia.

Aunque la comunicación es a menudo calificada como un proceso consciente, esta noción es debatible puesto que ella comprende también al subconsciente, cuando nuestros sueños cobran vida y canalizan expresiones de nuestro sentir y pensar, en una forma de comunicación casi intrapersonal. Decimos “casi” porque los sueños a menudo son respuestas a situaciones o experiencias de la vigilia, y por tanto a la interacción con otros. Cabe mencionar, además, que durante el sueño somos aún susceptibles a estímulos sensoriales y las reacciones que ellos nos producen, filtrándose inclusive al mundo onírico.

Hemos dicho que la comunicación no es exclusiva del ser humano, sino que también se lleva a cabo entre animales y vegetales. Por supuesto, en estos reinos se desarrolla sin el recurso de las palabras. Entre los animales, la codificación consiste básicamente en señales visuales, auditivas, táctiles y/o químicas, con la producción de feromonas.

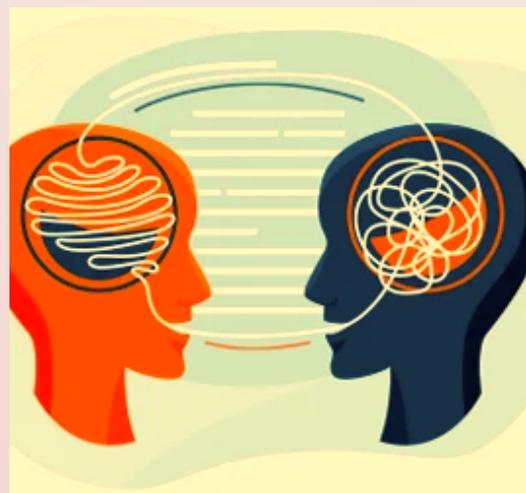
Los vegetales, por su parte, se “comunican” mediante señales químicas y eléctricas, intercambiando moléculas para defenderse, así como el agua y nutrientes que requieren para subsistir. Se ha demostrado que las plantas reaccionan no solo a la luz solar mediante el fototropismo de sus hojas y a la gravedad con el geotropismo de las raíces, sino también a las fases lunares con la actividad de la savia. Más aún, muchos postulan que las plantas responden al efecto de las palabras y de la música, aunque no se tiene evidencia concluyente al respecto.

Tipos de comunicación humana

Los tipos de comunicación dependen de los criterios de clasificación que utilicemos. Sin embargo, en aras de sintetizar, éstos se resumen, según la presencia o no del recurso lingüístico, en dos grandes categorías:

Comunicación verbal: Consiste en el uso de las palabras como medio de codificación del mensaje. A su vez, la comunicación verbal se subdivide en oral, con uso del habla, y escrita.

Comunicación no verbal: También llamada lenguaje corporal, se refiere al envío de mensajes sin utilización de palabras, y comprende entre otros factores la expresión facial, la mirada, la postura corporal, la proximidad o alejamiento, los gestos y señales, así como al uso de otros recursos como los símbolos.



El psicólogo y antropólogo Albert Mehrabian, profesor emérito de la Universidad de California, Los Angeles, considerado el padre de la comunicación no verbal científica, realizó estudios según los cuales, en un nivel interpersonal de las relaciones humanas, la expresión verbal representa solo un 7% del significado compartido, mientras que la no verbal confiere un 55% y la paraverbal o vocal, consistente en tono de voz, entonación, volumen y sonidos no lingüísticos un 38%. Es importante destacar que esta conclusión aplicaría exclusivamente a un plano interpersonal con altos componentes emotivos y en función del agrado o desagrado, teniendo menor vigor en otros contextos como, por ejemplo, cuando el intercambio es de índole técnica o científica, donde el lenguaje es preciso, de alto contenido denotativo y bajo en lo connotativo. No obstante, se evidencia la gran importancia del componente no verbal y paraverbal en la comunicación.

*“Cuando no se piensa lo que se dice, se dice lo que se piensa”
Jacinto Benavente*

Niveles de la comunicación

Según el número de participantes involucrados, existen tres niveles de comunicación:

Intrapersonal: Atañe a la reflexión, a los mensajes dirigidos a nosotros mismos, al contacto íntimo con nuestras emociones, sentimientos y cogniciones, al fuero interno.

Interpersonal: Se basa en el flujo de expresiones que mantenemos con otras personas de manera cercana y/o directa.

Masiva o Pública: Es aquella entre un emisor único y una audiencia o receptor masivo que cumpla con los tres condicionantes de ser numeroso, heterogéneo y anónimo. En este nivel, los canales habituales son los auditorios, los medios de comunicación de masas como la televisión, el cine, la radio, la prensa escrita y los libros, e internet y las redes sociales.



Claves para una comunicación efectiva

*“Lo importante no es lo que dices, sino lo que la gente entiende”
Frank Luntz*

Por supuesto, las recomendaciones para una buena comunicación dependerán del tipo y nivel de la misma, así como de su propósito, contexto y canal. Sin embargo, para fines prácticos ofreceremos algunos consejos básicos en torno a los tres niveles ya descritos:

Comunicación Intrapersonal:

- Tomar el tiempo para la reflexión productiva.
- No ser excesivamente duro ni demasiado condescendiente con uno mismo.
- Extraer conclusiones y propósitos concretos y positivos de este proceso.

Comunicación Interpersonal:

- Utilizar un lenguaje acorde a la naturaleza y propósito del intercambio,
- Expresarse con asertividad.
- Hacer contacto ocular con el (los) interlocutor (es).
- No interrumpir, reconocer el momento adecuado para intervenir.
- Escuchar activamente, ofreciendo retroalimentación no verbal respetuosa.
- Hacer preguntas o parafrasear los mensajes para asegurar su comprensión.
- Mostrar empatía.

Comunicación Masiva:

Toda comunicación tiene un propósito, y cuanto más cierto en el caso de la comunicación de masas. De allí que tomaremos dos enfoques particularmente útiles:

- No extender ni complicar excesivamente el mensaje, con apego al principio comunicacional KISS, por el acrónimo en inglés “Keep It Short and Simple”, manténgalo breve y simple.
- Asegurarse de cumplir con el Modelo AIDA, que consiste en que el mensaje capte la Atención, despierte el Interés, provoque el Deseo y lleve a la Acción. Cualquiera que sea su objetivo, la comunicación masiva enmarcada en esta premisa será exitosa.

*“Los sabios hablan porque tienen algo que decir, los necios porque tienen que decir algo”
Platón*

La comunicación en la vida espiritual

En su sentido más profundo, el sendero de la espiritualidad aspira al encuentro o unidad con la esencia divina, con el absoluto, el todo, el universo: el “yug” (unión) de los yoguis. Para ello, se cultiva el camino de la virtud mediante el estudio, la disciplina, el servicio altruista y los más altos valores.

Esta aspiración, común a la generalidad de las religiones -del latín “religare”, unir de nuevo- se extiende desde lo personal, armonizando y potenciando nuestros planos físico, emocional y mental, hacia lo fraternal realizando la hermandad con nuestros semejantes, y con la naturaleza, el universo, Dios, viviendo en concordancia con sus leyes para elevar y expandir nuestra conciencia.



La comunicación, por definición, es inherente a estos preceptos fundamentales. En primer lugar, porque en la esfera intrapersonal permite el autoconocimiento, la reflexión y la definición de un rumbo de acción superador. Segundo, porque facilita la interrelación y coordinación con los demás, fomentando la fraternidad, el aprendizaje, el trabajo conjunto y la preservación del conocimiento adquirido. Tercero, porque también nos conecta con la creación en su esencia más sutil, la divinidad.

A este punto, la pregunta es ineludible: ¿Cómo podemos comunicarnos con Dios? Más allá de lo obvio, o no tan obvio, que en todo momento y lugar interactuamos con el universo y la divinidad a través de sus manifestaciones más próximas y que, por cierto, somos una de ellas, contamos con dos herramientas por excelencia para ello: la oración y la meditación.

Se ha dicho que orar es hablar a Dios con devoción, expresarle nuestro amor y modelarnos en torno a propósitos elevados, el bhakti yoga (unión a través del amor devocional), la comunión. Al orar, nos comunicamos con Dios como emisores de mensajes de contenido espiritual.

Meditar, en cambio, es de algún modo escuchar a Dios. Como parte del dharana yoga, la meditación consiste en enfocar la mente en un solo objeto, liberándonos de distracciones para profundizar ulteriormente hacia estados superiores del ser. Al meditar, nos sensibilizamos como receptores de los mensajes de la creación.

Tenemos, además, el recurso de los mantras o palabras sagradas del sánscrito para la invocación a Dios, produciendo vibraciones para sintonizar cuerpo, mente y espíritu. La música, en igual sentido, puede movilizar energías que eleven el alma, como es el caso de los cantos gregorianos, por ejemplo.

Finalmente, es propicio recalcar que de nada sirve el intelecto y los rituales, si no internalizamos lo aprendido y lo volcamos con amor y armonía hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia el entorno, de modo que nuestro accionar sea el mejor de los mensajes. De nada vale lanzar un mantra al universo si no ofrecemos una palabra amable a quienes nos rodean: ¡es la magia de la comunicación!

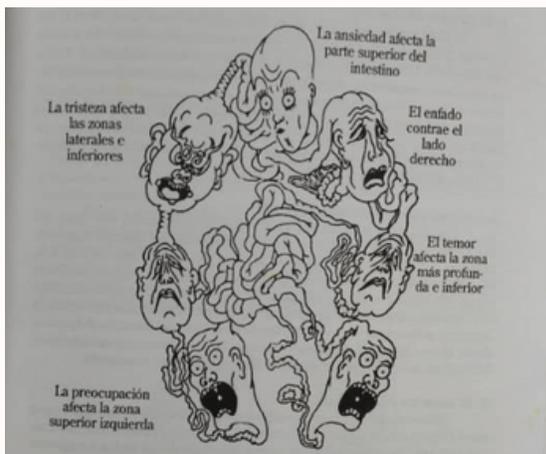
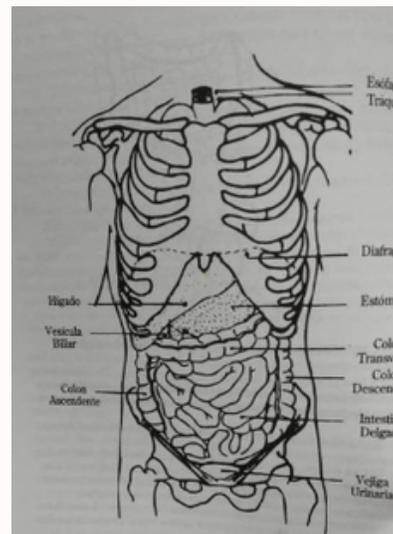
*“Conócete a ti mismo y conocerás a Dios”
Inscripción en la entrada del templo de Apolo en Delfos, Grecia*

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

EL INTESTINO DELGADO

Zulay Teresa de Jesús Toro Vivas*

El intestino delgado es el tracto digestivo que se extiende entre el estómago y el ciego. Se encarga de la absorción y digestión. El intestino delgado se divide en el duodeno, el yeyuno y el ileo. El intestino delgado tiene unos seis o siete metros de longitud y ocupa el espacio central del abdomen. Su función principal es la absorción de los alimentos. Permite que la comida digerida pase a través de la membrana que lo recubre por vía del sistema de la vena porta hacia el hígado, donde el alimento continúa siendo procesado antes de llegar al resto del cuerpo. En la figura observamos el intestino delgado y sus órganos aledaños.

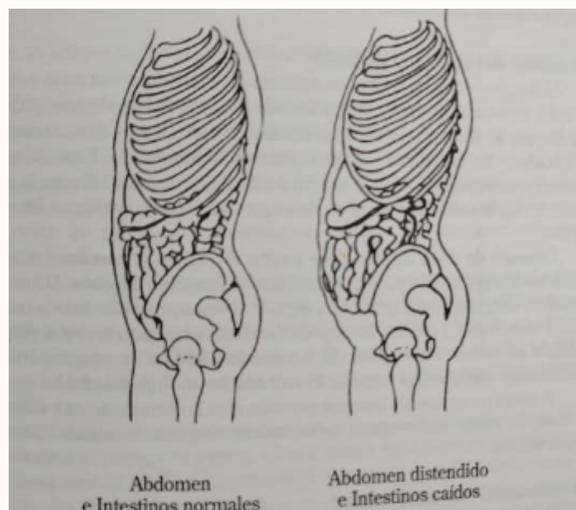


1. El cerebro abdominal

El intestino delgado se encarga de digerir las emociones, además del alimento. Diversas contracciones de este intestino corresponden a emociones mal digeridas. En la medicina china se le llama el cerebro abdominal. Todas las emociones negativas se expresan en el intestino delgado mediante contracciones y circunvoluciones. El enfado contrae el costado superior derecho del intestino cerca del hígado. La preocupación afecta la parte superior derecha cerca del bazo. La impaciencia y la ansiedad afecta la parte superior. La tristeza afecta ambos costados. El temor afecta las zonas abdominales inferiores y profundas

2. Las toxinas en el intestino delgado

Las toxinas que pasan por el intestino delgado están aún fuera del cuerpo puesto que no han penetrado las membranas del sistema digestivo. Están en camino de ser eliminadas. Se trata de toxinas que no han sido digeridas o descompuestas por los jugos gástricos en el estómago en partículas lo bastante pequeñas como para atravesar la membrana digestiva e ingresar en el torrente sanguíneo. Cuando los intestinos están saturados de toxinas, la digestión se hace más lenta y la función de absorción del intestino delgado se altera. El intestino se congestiona y no puede llevar a cabo todas sus funciones fisiológicas: aunque usted se alimente bien, puede estar desnutrido.



3. El intestino delgado sano

Un intestino delgado sano puede abarcarse con la palma abierta de una mano. Cuando se lo toca, se siente parejo y suave. Debe moverse con facilidad, sin producir dolor y ceder a la presión de los dedos sin generar acción refleja por parte de los músculos. Una vez que se alivie la presión, vuelve a su posición normal. Un intestino delgado liviano se palpa firme cuando se lo toca y con frecuencia permite sentir el pulso de la aorta muy fuerte. Un intestino delgado flojo y débil presenta una forma despareja y está lleno de burbujas de gas y fluidos. Con frecuencia algunos sectores están demasiado flojos y otros demasiado tensos.

4. Un intestino delgado enfermo daña el sistema

El intestino delgado da al abdomen su forma y medida. Si el intestino delgado está lleno de toxinas, con la consecuente inflamación y pérdida de tonicidad, puede ejercer presión hacia abajo y alterar el flujo sanguíneo en el abdomen inferior. Esto genera presión sobre las venas y estimula la aparición de hemorroides y varices.

El peso de un intestino enfermo a menudo deforma la columna vertebral. El peso fuerza exageradamente la curva en la zona lumbar de la espalda y acrecienta la curva torácica.

El peso distorsiona el reflejo de respiración, tira del diafragma y fuerza la apertura de las costillas. Esto causa contracciones crónicas en los músculos intercostales. También favorece la formación de mucosidad en los pulmones y debilita el sistema linfático debido a la falta de movilidad abdominal. Como consecuencia se crea un círculo vicioso de formación de toxicidad y tensión.

De esta manera, las tensiones emocionales acumuladas en los intestinos pueden convertirse en tensiones musculares en la espalda, las piernas y el músculo psoas. La presión que se ejerce sobre el plexo desata una reacción en la espalda. Uno no la percibe, y aun si la sintiera, los músculos no podrán relajarse debido a la presión que bloquea los nervios. El proceso lleva un tiempo, pero eventualmente la contracción comienza a irritar los nervios en otras partes del cuerpo, causando dolor. Aun en ese caso, no es posible aliviar el dolor debido a la presión que se ejerce sobre los nervios.

5. El masaje del intestino delgado

El paciente debería estar en ayunas. En ocasiones esa zona está muy dolorida y extremadamente congestionada. Si éste fuera el caso, pida a su paciente que se alimente sólo con arroz durante dos o tres días, masticando cada bocado entre cincuenta y cien veces, tres veces por día. Esto estimulará la producción de saliva. La saliva ayudará a limpiar la zona. El discípulo puede complementar la saliva con un poco de yogurt. Con esto, ayudará a limpiar el intestino.

Después de esto, cuando lleve a cabo el trabajo, le resultará más fácil percibir los bloqueos y las partes retorcidas del intestino delgado. Al masajear el intestino delgado, usted ayudará a digerir el alimento y eliminar la materia residual con mayor rapidez. Recuerde también que contribuirá a eliminar asimismo el trauma emocional.

6. Técnicas del intestino delgado

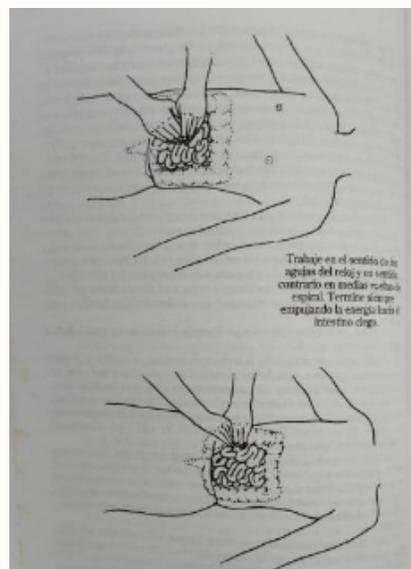
El trabajo sobre el intestino delgado es de importancia primordial para la práctica de Chi Nei Tsang. Cualquier congestión, intoxicación o estancamiento que exista, incluyendo emociones bloqueadas, provocará la inhibición del Centro Umbilical, que no podrá proveer a las necesidades del resto del cuerpo.

a. Si el abdomen del paciente está muy duro y tan dolorido que apenas se le puede tocar, tendrá usted que actuar con mayor suavidad y ser muy paciente. Sus dedos apenas podrán rozarlo y tocarlo ligeramente como una pluma. Después de unos momentos comenzará a ablandarse. Cuanto más tenso y duro esté el abdomen, tanto más suaves deben ser sus dedos. Si desea penetrar en profundidad, sus dedos también deberán ser blandos.

b. Practique la desintoxicación profunda de la piel y use la técnica de la onda.

c. Mientras esté utilizando la técnica de la onda, es posible que sus dedos perciban que una zona de los intestinos está más tensa que otra, o detectar nudos.

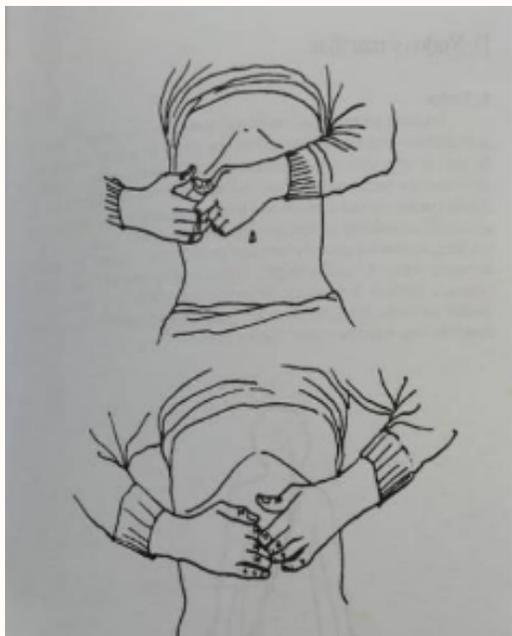
Podría tratarse de una contracción crónica de los músculos involuntarios ubicados en el interior de los tejidos del intestino, o podría tratarse de un apéndice (una bolsa o saco) o una hernia. En la medida en que no se trate de un punto doloroso, el masaje en esa zona eliminará progresivamente el problema.



c. Mientras esté utilizando la técnica de la onda, es posible que sus dedos perciban que una zona de los intestinos está más tensa que otra, o detectar nudos. Podría tratarse de una contracción crónica de los músculos involuntarios ubicados en el interior de los tejidos del intestino, o podría tratarse de un apéndice (una bolsa o saco) o una hernia. En la medida en que no se trate de un punto doloroso, el masaje en esa zona eliminará progresivamente el problema.

d. El intestino delgado tiene una disposición de serpiente, en forma de "eses", con curvas superpuestas. Cuando desintoxique el intestino, use las técnicas básicas en espiral con sus dedos, pero intente asimismo seguir su disposición sinuosa. Cuando sus dedos se topan con un obstáculo, sacúdalo hasta que lo sienta flojo. Esto ayudará a mover el bolo alimenticio y activar el intestino.

e. Trabaje con movimientos cortos y ligeros, hacia adelante y hacia atrás, en medias vueltas de espiral contra reloj y en sentido de las agujas del reloj. Puede usar un movimiento alternado izquierda-derecha-izquierda-derecha, una, dos, tres o cuatro veces, o en secuencias más largas. Termine siempre empujando sus dedos y su energía hacia el ciego, el punto en que el contenido del intestino delgado ingresa al intestino grueso



f. Continúe trabajando hasta haber estimulado todo el intestino delgado.

g. Cubra el intestino delgado con las palmas de sus manos y pida al discípulo que inhale hacia sus manos. Practiquen juntos la Sonrisa Interior. Respire con su discípulo. Llénese de luz y exhale a través de su mano hacia el Interior de su discípulo en el momento que él inhala. Enseñe a su discípulo las técnicas de respiración abdominal profunda.

h. Un buen momento para trabajar sobre su propio intestino delgado (y otras zonas de su cuerpo) es cuando se encuentra sentado en la taza del Inodoro. Puede inclinarse hacia adelante, presionar con su dedo y penetrar en profundidad.

Bibliografía:

Ching Nei Tsang. Técnicas de masaje Chi para órganos internos. Mantak & Maneewan Chia. Editorial Mirach, Madrid-España. 1993



*Acercas del autor: 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

SÍMBOLOS PARA EL ALMA

Michel Pérez Rizzi*

“El Alma es el puente entre el Ser y la realidad de lo humano”

Jose Marcelli Noli

La doble faceta del símbolo

Recuerdo que cuando tenía ocho años solía asistir con mi madrina a un ritual muy especial que se realizaba en el pueblo en el que crecí: la novena de la Virgen de la Milagrosa. Durante nueve días seguidos asistíamos al ritual de la misa y cantábamos el Salve Regina. Cada día miraba extasiado la imagen de la Milagrosa y escuchaba a mi madrina hablar sobre la misericordia divina y el poder del milagro que tenía nuestra madre universal.

Mi corazón y mi mente se abrían y se expandían en una especie de experiencia mística. Toda la realidad me parecía un verdadero milagro. El símbolo y el ritual por sí mismo provocaba en mi mente infantil una expansión de los pensamientos que se abrían a los sentimientos profundos de gozo que mi corazón experimentaba. Sin embargo, tan solo unos meses después, durante una de las catequesis para realizar la primera comu-

comunión, esos mismos símbolos me fueron explicados de manera dogmática, sin ninguna posibilidad de cuestionamiento y mucho menos de experiencia mística.

La vivencia del símbolo cerrado, del símbolo como dogma sin ninguna posibilidad de pensamiento libre, provocó en mí una tremenda desilusión y un gran dilema espiritual.

El ritual de la misa, como símbolo, provocaba en mí una experiencia de unión y de apertura mental hacia nuevas experiencias repletas de amor y gozo. En cambio, la explicación dogmática del símbolo cerraba mi corazón y provocaba un gran sufrimiento en mi mente de niño. Tanto fue así, que al poco tiempo deje de asistir a la santa misa. Mi madrina sufrió mucho porque en ese momento su niño preferido y amado no la acompañara más los domingos a su encuentro con Dios. De la misma forma, ese niño desligado de la experiencia mística del amor que le habían brindado los símbolos y el ritual comenzaba a sufrir lo que la mayoría de nuestra sociedad padece en la actualidad: un sentimiento de orfandad con lo divino, un corte absoluto con la experiencia mística. Fue tan profundo ese corte y tanto el desamparo que sufrí, que me impulsó a buscar esa sensación de conexión desesperadamente, hasta que un día, muy cerca de donde vivía mi abuela, escuché a un guitarrista flamenco. Aquel sonido, con la visión de sus gestos, produjo en mí de nuevo esa sensación mística que me producía el ritual católico.



La iniciación en lo simbólico

Hegel, en sus Lecciones sobre Estética, consideraba que el arte es una manifestación del espíritu humano y que cada forma artística refleja ciertos aspectos del espíritu en su evolución. Según Hegel¹, el arte es una expresión simbólica y sensible del espíritu absoluto. La experiencia artística nos ayuda muchas veces a suplir esa carencia de experiencia simbólica y mística que produce el ritual y el símbolo sagrado, abriéndonos de igual manera a infinitas posibilidades. En la era moderna, la experiencia místico-religiosa ha venido siendo sustituida cada vez con más intensidad por la experiencia artística

Para Hegel, los símbolos en este contexto pueden entenderse como manifestaciones concretas que expresan aspectos del espíritu en diferentes momentos históricos.

El arte moderno suplirá esta carencia de conexión que con anterioridad ofrecía la experiencia religiosa. En nuestros días esa desilusión que yo mismo sufrí en la infancia la padecen una gran cantidad de personas que frustradas y cansadas se desligan cada vez más de la experiencia mística, debido sobre todo a los traumas que los distintos dogmas y sistemas de creencias les han provocado.

No nos referimos únicamente al dogma católico o cristiano. También los sistemas de creencia del islam, del budismo, el judaísmo, o cualquier secta o grupo actual que base la “experiencia” en un sistema cerrado de creencias. Cuando las mentes son dirigidas se cierra la posibilidad de la experiencia mística del amor que el símbolo vivenciado de forma libre puede provocar, al abrirse el pensamiento al sentimiento que surge del corazón.



En este sentido, hablar del corazón no es sólo una metáfora poética. En 1991, el neuro cardiólogo J. Andrew Armour, realizó un importante descubrimiento al encontrar un sistema nervioso en el corazón, compuesto por aproximadamente 40.000 neuronas. Sorprendentemente, estas células nerviosas comparten similitudes significativas con las neuronas del cerebro, llegando en un 60% a ser bastante semejantes. Haciéndonos eco de este descubrimiento podemos decir, que el símbolo vivenciado con el corazón puro e inocente de un niño de 8 años provoca que los circuitos neuronales del corazón expandan las

conexiones sinápticas del cerebro que nos abren la puerta a otra forma de pensar y de vivir.

Los niños son todo corazón, solemos aseverar cuando los observamos. Más aún, cuando recordamos y sentimos realmente las sensaciones de nuestra infancia, todo estaba magnificado, no sólo en tamaño, sino en profundidad. El corazón siente y se abre al amor con una inocencia tal que nos conmueve. Realmente sentimos cómo uno mismo se abre a una realidad sin prejuicios, ausente de creencias, fuera de cualquier tipo de estructura de pensamiento. Esa intensa sensación despierta lo que el último maestro naipero de la ciudad de Marsella, Philippe

Camoin,² define como la “mirada del niño”³

«En ese mismo momento, Jesús se estremeció de gozo por el Espíritu Santo, y dijo: Yo te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a los sabios e inteligentes, y se las has revelado a los niños. Si, Padre, yo te alabo porque así lo has querido».

Lucas 10:21

Observar con la mirada del niño, experimentar con el corazón abierto sintiendo el mundo y estremecido de gozo, esa es la clave para la decodificación y la labor transformadora de cualquier experiencia simbólica. El reino de los cielos del que hablaba Jesús en los evangelios es posible crearlo

2 Philippe Camoin es el último heredero de la tradición de maestros naiperos de la ciudad de Marsella, que junto al chileno Alejandro Jodorowsky, publicó la que hasta hoy día es la mejor restauración del Tarot de Marsella, tradición simbólica que se pierde en la noche de los tiempos, pero de la que ya tenemos las primeras referencias escritas en la Baja Edad Media.

3 CAMOIN, Philippe. *Los Códigos Secretos del Tarot. Una codificación desconocida*. Marsella. Ediciones Conver, 2018 (Trad. Michel Pérez Rizzi). p. 164. “La Mirada del Niño”.

a través de la mirada inocente de la vida. Esta es la idea que proponemos para acercarnos al poder transformador de los símbolos, pasando de una experiencia de simple deleite estético o intelectual a una experiencia integral de la persona que hemos llamado **“Símbolos para el Alma”**.

«En verdad os digo: quien no reciba el reino de Dios como un niño pequeño no entrará en él». Marcos 10:15

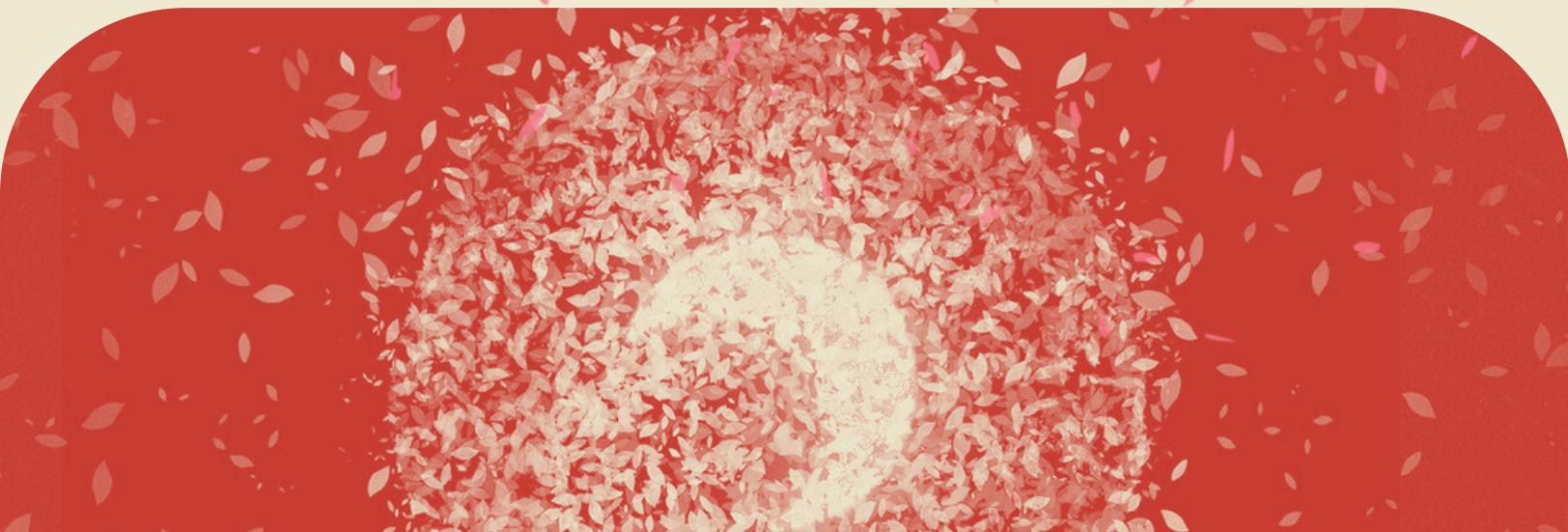
Acercándonos al símbolo con esta inocencia infantil, nos adentraremos en el verdadero significado etimológico del término. La palabra "símbolo" tiene sus raíces en el griego antiguo, derivada del término "σύμβολον" (sýmbolon), que se compone de "σύν" (sýn), que significa "junto" o "con", y "βάλλω" (bállō), que significa "lanzar" o "poner".

Originalmente, se refería a un objeto o marca dividido en dos partes, entregadas a dos personas, quienes luego podían unir las para demostrar autenticidad o identidad común. Con el tiempo, esta noción de unir para revelar una verdad más grande se expandió incluyendo elementos que representan o simbolizan algo más abstracto. A través de su etimología, vemos que los símbolos no son simples representaciones visuales; son puertas de acceso a dimensiones más profundas de la experiencia humana. Al unir elementos aparentemente separados, los símbolos nos permiten conectar con aspectos más profundos de nuestra alma, revelando verdades que trascienden el lenguaje y la comprensión racional. Los símbolos nos invitan a explorar nuestra propia naturaleza y a encontrar significado en el mundo que nos rodea.

La vivencia del símbolo

Según el experto e historiador de las ideas artísticas Erwin Panofsky (1892 – 1968), existen tres fases en el estudio de una imagen. Una fase primaria de comprensión que consiste en la percepción de la forma pura de la imagen. Una segunda fase, donde estudiamos los significados iconográficos de la imagen, por la que podemos saber su sentido o lo que está representando de una forma simple y directa. La tercera parte, la llamada fase iconológica, se basa en el estudio de la imagen, no como un hecho aislado, sino como producto de un entorno histórico y cultural. Estas son las tres etapas de estudio de la imagen:

1. Preiconográfica: la imagen dada por sí misma.



2. Iconográfica: el significado específico de la imagen y sus componentes.

3. Iconológica: la imagen entendida como un producto de la cultura y el entorno que la ha producido.

4. Cuarta fase: A estas tres fases nosotros vamos a añadir una cuarta fase, la que consideramos más significativa y profunda en todo el proceso de la mística simbólica, a la que vamos a poner el nombre de fase vivencial. La vivencia del símbolo, la vivencia completa de la imagen, podemos explicarla como el acto consciente, en el que uno mismo se dispone, por medio de la imaginación y de una férrea voluntad, a sentir en su interior la imagen completa y en todas sus partes, generando una intensa emoción que fluye por todo el cuerpo y la psique, en la que cualquier sensación o pensamiento están completamente teñidos de la vivencia unitaria del símbolo. De igual manera, toda percepción o estímulo que venga del exterior será entendido con el prisma del símbolo que hemos elegido vivir.



Es como si entre el mundo exterior y nuestros órganos de percepción pusieramos un cristal coloreado no sólo con la imagen sino además con el color del significado iconográfico e iconológico de la misma. En estos momentos, el dicho de que el mundo depende según con el color del cristal con que lo mires, pasaría a decir algo así como que el mundo en realidad depende de la intensidad del símbolo con el que lo mires. La vivencia del símbolo pasa a ser un ejercicio de extrema consciencia que se ejerce con plena voluntad de acción. En la vivencia del símbolo comenzamos a vivir el mundo que elegimos a voluntad.

El teatro del mundo, esa sensación de ser gobernados por fuerzas ajenas a nuestra voluntad pasa a ser el teatro del mundo que yo mismo quiero crear. El símbolo pasaría así a ser, el decorado y el atrezzo de nuestra original obra de teatro. La obra la creamos nosotros a través del símbolo, por medio de los Arcanos del Tarot. Esa poderosa práctica es lo que llamamos **la Vivencia del Símbolo: Símbolos para el Alma.**

Este artículo pertenece al libro del autor, en proceso de publicación: *Símbolos para el Alma: la Rueda Revertida en el Tarot de Marsella**

* Acerca del autor:
Licenciado en Historia del Arte. Catedrático de Guitarra: Conservatorio Superior de Córdoba. Cofundador y profesor del Colegio Internacional del Tarot. Traductor y discípulo de Philippe Camoin, creador junto a A. Jodorowsky del más completo Tarot de Marsella de nuestro tiempo. Sanlúcar de Barrameda, España.
Email: michelsanlucar@hotmail.com

CONTIGO O SIN TI.

Karma Tsultrim Dorje Rafael Giordanelli*

"Si quieres caminar rápido, camina solo. Si quieres caminar mucho, ve acompañado."

Proverbio africano.

Vivimos en un mundo de libre albedrío, tenemos la facultad de decidir y de elegir. Nuestra vida actual es el resultado de nuestras acciones pasadas y todos los recursos con que contamos o de los que carecemos, fueron producidos por las elecciones que nosotros mismos tomamos en esta vida o en otras, por nuestros aciertos y nuestros errores. De igual forma, en este presente efímero, estamos generando constantemente situaciones y construyendo escenarios futuros. Todo obedece a una necesidad intrínseca que nos conduce a encararla y satisfacerla, impulsando así nuestra propia evolución, la de los demás seres y la del planeta mismo. Buscar los medios, plantearnos un destino y elegir el camino hacia el logro, es la tarea, luego corresponde a nuestra voluntad establecer el ritmo, el cómo, el cuándo y el cuánto.

El hombre interactúa con los demás seres y con el medio ambiente que le rodea, en diferentes circunstancias, tiempos y espacios, permitiendo que éstas moldeen su carácter y sus decisiones e influyendo sobre ellas. Pero en la mayor parte de las veces, y en el engaño a que lo lleva el desconocimiento de sus sentidos, les entrega el protagonismo de su propia existencia.

Ni los desiertos ni las ciudades, ni la pobreza, ni la riqueza, ni la libertad, ni la esclavitud, la enfermedad o la salud, la vejez o la juventud, la soledad o la compañía, han detenido nunca la increíble energía humana, el poder creativo, el milagro del despertar de la consciencia, que se abre paso en medio de la maleza de la ilusión del ego. Estos no son los factores determinantes de su evolución, pues finalmente no logran ser los carceleros del espíritu.



Harto demostrado ha quedado que para la voluntad, mientras mayores son los vientos contrarios, más se avivan las abrazadoras llamas del fuego sagrado del espíritu humano.

El hombre es un ser social, por naturaleza, nace solo pero desciende de una pareja, que luego igualmente buscará para completarse a sí mismo y ejercer el poder procreativo del que está dotado y que asegurará la preservación de la especie. Aun así, tiene la facultad de elegir a su contraparte o de tomar la decisión de prescindir de ella. Independientemente de consumir el acto sexual per se o de generar una familia, ¿cuál es el estado ideal del hombre, la soltería o la vida familiar?

Indudablemente la vida en pareja, la vida familiar, el crecer a los hijos en amor y consciencia, requiere de una dedicación y entrega que tiene como costo el sacrificio de un buen porcentaje de las aspiraciones individuales. La vida familiar puede ser un verdadero camino de realización integral.

El Mahavatar Babaji, según narra Paramahansa Yogananda en su libro *Autobiografía de un Yogi*, eligió para transmitir la ciencia sagrada del Kriya Yoga, al maestro Lahiri Mahasaya, un abnegado hombre de familia.

Al genio polifacético de Leonardo da Vinci, en cambio, no se le conoció pareja alguna, mucho menos descendencia, al parecer vivió toda su vida en soledad, dedicado a sus estudios, obras e inventos, que de otra manera sería difícil pensar que hubiera sido tan prolífero intelectualmente.

Nikola Tesla, por ejemplo, famoso inventor serbio, célebre por sus aportes al diseño del moderno suministro de electricidad, exacerbaba el culto a la soledad, para poder esgrimir el máximo del tiempo posible y la concentración necesaria para poner a trabajar en el mayor porcentaje de sus facultades mentales. El filósofo griego Epicuro, fundador de la corriente filosófica que lleva su nombre, hablaba de la soledad como etapa de amor a sí mismo, de felicidad y de placer de filosofar.

Enrolarse en el ejército, tomar los hábitos como monje o monja en un monasterio o convento, lanzarse en una expedición astronáutica, alistarse en un equipo de alta competencia deportiva, son actividades que requieren el sacrificio de la vida en pareja, en pos de obtener los resultados deseados.

Para el buscador de la verdad, ¿es favorable la soltería como oportunidad de Ser?

Hace más de 2.000 años, Jesús aleccionaba a sus discípulos con frases como “Dejarás padre, madre e hijos”, o “Quien pierda su vida por mí, la encontrará”.

Los Sutras de Patanjali contemplan, dentro de las cinco abstinencias que forman parte del Yama, o primera práctica del Yoga, al Bhramacharya, que literalmente traduce “el estado que place a Dios”, lo que se ha interpretado como voto de abstinencia sexual, en todo caso este requisito de celibato, presente en casi todas las religiones, puede ser asumido como un voto de por vida o como experiencia temporal. Esto conduce a la concentración de la energía y potencialidad del cuerpo humano, para ser utilizada a los fines superiores de ascensión.

Independientemente de vivir en soltería o en familia, la decisión más importante a tomar es la de despertar en consciencia día tras día, así como despierta el cuerpo de su letargo nocturno. Si no despertamos en consciencia estaremos condenados, por nuestra ignorancia, a ser el vehículo ejecutor del karma negativo de otros, su verdugo, su carcelero, su agresor, su obstáculo etc. Lo que generará para nosotros otra vez, las causas para efectos en reversa, en la caravana que nacimientos y muertes que los budistas llaman Samsara.

En el ser humano mora una energía conocida como Shakti, con el potencial de descender externamente y/o de ascender internamente. De ser expelida en forma de semilla en el hombre y crecer en un vientre femenino para lograr el milagro del nacimiento de otra vida, y/o de ser elevada internamente de manera individual para lograr la autorrealización, el milagro del renacimiento en consciencia de la propia vida.

Según la sabiduría más antigua de la humanidad, revelada a seres ancestrales y extraordinarios, el verdadero romance, es el sublime encuentro, entre la energía ascendente, Shakti que se levanta en busca del cobijo de Shiva, que se inclina para abrazarla.

* 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 GRITA HUELE A PAN CALIENTE (RECUERDOS DE ADOLESCENTE)

Arcadio H. Urbina M.*

Introducción

Mi querida ciudad cumplirá 450 años en el 2026, su magia proviene de las encantadoras montañas que guardan celosamente lagunas semiglaciares y frailejones. Hermosa y consentida por griteños y visitantes. Estando lejos añoramos sus cotumbres y paisajes. Cuando regresamos a ella, lo primero que oímos a las 6:00 am, es el tañir de las campanas con el melodioso himno al patrono del Táchira, que, se encuentra en la Basílica del Santo Cristo de La Grita.

Iniciamos el día tomando cafecito en el Mercado Municipal, seguidamente nos envuelve la calidez de los primeros rayos del sol, que alejan la neblina, y nos conecta nuevamente con la vida del pueblo que brota de la cordillera andina. Caminamos un poco por sus angostas calles en medio del trasteo (trabajo ruidoso), de panaderos que limpian las bandejas para colocar la masa, que en minutos estará en el horno y esparcirá su aroma a pan caliente.

Vienen a nuestra mente recuerdos de la infancia: El puntal con café y almojábanas de Doña Emilia o las Ramírez, sin que falten las quesadillas de Mercedes. Extrañamos las aromáticas almidonas de Doña Dominga. No se olvidan los pasteles de Doña Lucía o La Turca, chicha de Don Amable. Guarapo y paledonias donde Candelario Cucas...Dulce de cabello de ángel entre otros. Siempre las remembranzas en el Colegio Sagrado Corazón de Jesús o del Grupo Escolar Padre Maya...los juegos tradicionales y paseos a las Porqueras...Así como serenatas y romances.

Este trabajo exploratorio tiene como objetivo visibilizar la importancia del pan griteño, por su variedad y sabores ha puesto en alto el nombre de La Grita. No obstante la importancia de tema, hay que dejar claro, que Jáuregui es el mayor productor de hortalizas del estado Táchira, con una red de distribución en todo el país, a través de los llamados "Ferieros".

En lo cultural, es tierra de notables, pintores, profesionales en la música y otras artes y ciencias. Instituciones emblemáticas como: Liceo Militar Jáuregui, Colegio Santa Rosa de Lima, Liceo Ángel María Duque, Núcleo Univesidad Simón Rodríguez, Iufront, Escuela Música Santa Cecilia, Sistema Juvenil de Orquestas Simón Bolívar, Museos, entre otros.

CAPITULO I AL PRINCIPIO FUE EL TRIGO

Trigo, Tercer cereal más producido mundialmente, bajo el nombre Einkorn (*Triticum monococcum*), su originario de Mesopotamia (Hoy Turquía). Apareció aproximadamente hace 10.000 años. (Steemit.com). Importante por su harina para la Industria panificadora.

El Trigo en Venezuela: según describe Chacón Z (S.F), la Junta de Sevilla y el gobierno provisional español en el año 1809, puso fin al monopolio en la importación de trigo ejercida por el Marqués de Branciforte, lo que estimuló la su siembra iniciada desde el siglo XVI hasta mediados del XVII. Tiempo después Venezuela llegó a obtener el 60% de sus divisas por exportaciones de harina de trigo.

Según Ávila y Urbina (1984:76). El trigo se cultivó mucho antes que el cacao y el tabaco en los Valles de Tuy, al norte de la Victoria, Valles de Caracas. La mayor producción estuvo en el Tocuyo y los Andes: La Grita, Mérida y Trujillo. En el año 1579, se vendió harina a Coro, Maracaibo, La Española y Cartagena de Indias.

Tabla1. Hectáreas de trigo sembradas en Venezuela

de repostería mundial. Alimento para animales, cosméticos y medicinas...

La elaboración del pan se remonta a Egipto, país con tierras irrigadas con aguas del río Nilo. Con la invasión del Imperio Romano a Egipto, Grecia., llevaron consigo los mejores panaderos a Italia, sus técnicas se expandieron por el resto del mundo. En las ruinas de Pompeya se encontraron antiguos hornos de arcilla, de la época del Emperador Trajano. Asimismo en la Roma de ese siglo se formó el primer gremio de panaderos.

Con el tiempo los conquistadores, españoles, italianos y portugueses, alemanes.. Trajeron sus técnicas. En la colonia, caraqueñas cocinaban el pan en pequeños hornos de ladrillo y arcilla tal como ocurría en Europa. Se organizaron panaderías que repartían su producción en cajones que montaban sobre carretillas, costumbres que perduraron durante años en toda Venezuela.

Años/estados	Mérida	Táchira	Lara	Trujillo	Monagas
1937	8.250	2.084	329	2.515	241
1950	8.250	787	973	3.595	0
1960	3.741	352	42	3.870	
1971	454	0	0	953	0
1975	422	0	0	1.028	0

Fuente: Ávila y Urbina (1985)

La Grita y el Trigo: La Grita fue fundada en 1576, por Don Francisco de Cáceres. Nombrada Gobernación el 28 de enero de 1589, formó parte de la Capitanía General de Venezuela. Su ubicación geográfica la hizo próspera, agradable clima y vegetación. Territorio cubre 454 km², población para 2020 estimada en 99.572 habitantes (INE)

Por las razones mencionadas, en Jáuregui no se sembró más trigo, solo quedó como recuerdo el lugar llamado "La Loma del Trigo", vía La Quebrada de San José. En ese lugar, comentaba Ciro Zambrano, que estando muy joven, veía como se producía la harina criolla, por medio de molinos de piedra movidos con bueyes.

Por otra parte, cosecha grandes eran procesadas en Molinos La Grita, allí vendían la harina que se cubría parte de la demanda local, con la cual se elaboraban arepas de harina criolla. Pan negro, mojicones y acemas con chicharrón, muy tradicionales de los andes venezolanos

La producción de pan en la Grita, no ha cesado ni en los momentos críticos de la economía, venezolana, caracterizada por escasas de insumos, hiperinflación, covid-19. A pesar de ello, los panaderos nunca apagaron sus hornos para que los consumidores continuaran alimentándose con buen pan. Su principal amenaza es el incremento de costos de la harina importada, por ejemplo en el 2022, se importaron 1.100.000 toneladas de trigo. (Gutiérrez A. 2022), Los incrementos en los precios del trigo se debe entre otros a las escasas de divisas y la guerra Rusia-Ucrania, grandes productores de trigo y fertilizantes.



Variedades de Pan Griteño

Almojábanas, paledonias, quesadillas, mojicón (en extinción), pan de maíz y de leche, acema con chicharrón, mantecadas (de arroz tostado), pan torcido, francés, campesino, de sándwiches, peregrino tostado (dulce o salado), almidonas, polvorosas, manitas, señoritas, tostadas, acema con salvado de trigo, (negra), acemas de queso y/o de sabores combinados, de avena o cebada, trenzado, camaleón, tostadas, palmeras, pan de jamón, tortas. Tantas variedades han hecho posible, que al viajar llevábamos siempre pan de calidad a nuestras amistades.

Secretos del buen Pan: Hay quienes opinan, que el agua. Otros dicen la harina, o las mezclas y el horneado...Sin embargo, no se han realizado investigaciones al respecto; nuevas generaciones aprendieron de los primeros panaderos, y continuaron el negocio con éxito; ellos opinan, que, el buen pan exige insumos de calidad, personal especializado, equipos, tecnología y honestidad. Aunque muchas panaderías usan talvina (harina, melao de papelón y agua)

CAPITULO II PANADERÍAS

En la información siguiente se encuentran las panaderías que existieron hace algún tiempo, y luego las más recientes.

Panadería La Realidad, funcionó entre los años 1942 -1950, su propietario Rosalino Pineda Méndez, después la vendió, y se mudó a San Cristóbal-Táchira, luego montó allí la Bodega el Cerrito (calle 15).

La Estrella, de Don Vicente Lamus. Comentó José V. Lamus (hijo), allí se elaboraba: pan barquito, camaleón y señoritas... A Don vicente le gustaba el michito (aguardiente andino), era aficionado al billar y la música, fue perseguido por la S.N. (policía de Marcos Pérez J.) en este negocio aprendieron: Estansilao S. Dominga Z. Doroteo y Mercedes Sanches Z.

Panadería de Don Cruz Mora, en la calle 3 (carrera 10 y 11). El hornero era su hermano Jacinto M, vendía su mayor producción en El Cobre. Le gustaba el michito que compraba en casa de Doña María Toro.

Panadería de Don Estanislao Sánchez y Doña Dominga Z. (carrera 10, entre calle 3 y 4). Él se dedicaba a las quesadillas, paledonias, que vendía en una gran carreta por el pueblo. Ella hacía polvorosas y almidonas (melado de panela, hinojo y almidón), cocinadas en pequeño horno de arcilla calentado a leña, quedaban crocantes y apetecibles con su característico olor a hinojo... (¿No se volvieron hacer más?)

Doña Emilia, administraba con eficiencia el negocio, además de elaborar las Almojábanas y quesadillas, contaba con la ayuda de su comadre, Doña Edilia de Angarita. Antonio Duque fue hombre de entera confianza en la dirección operativa de esa empresa, la cual empleaba más de 20 trabajadores. Otra persona de confianza era Don Rosario, hombre quien llevaba en carretilla el pan al Liceo Militar Jáuregui, también estaba Eloino Sanchez, panadero y vendedor de pan, que fue de gran valor para la empresa.

Las almojábanas (pan de yuca y queso). Eran vendidas por "Almojabaneros" (muchachos del pueblo), quienes las llevaban en cestas cubiertas con paño blanco (tela), de esa manera permanecían calientes un buen rato, entre los almojabaneros estaban Emilio Salas. Eloino Sánchez, Humberto Urbina, Clemente, Don Rosario Salas...

Panadería Las Ramírez, de Don Julio Ramírez y sus hermanas: Emérita, Toña y Oliva (desde 1930), calle 3. Almojábanas, quesadillas, pan torcido y mantecadas.

Panadería La Preferida, de don Mercedes Sánchez y familia, estuvo en sector el Topón, frente al Liceo Militar Jáuregui. Famosas sus quesadillas y almojábanas, con sus productos cubría varias localidades en su propia flotilla de vehículos. Su legado se mantiene por medio La Preferida 1. La Preferida 2. Panadería Salvadore.

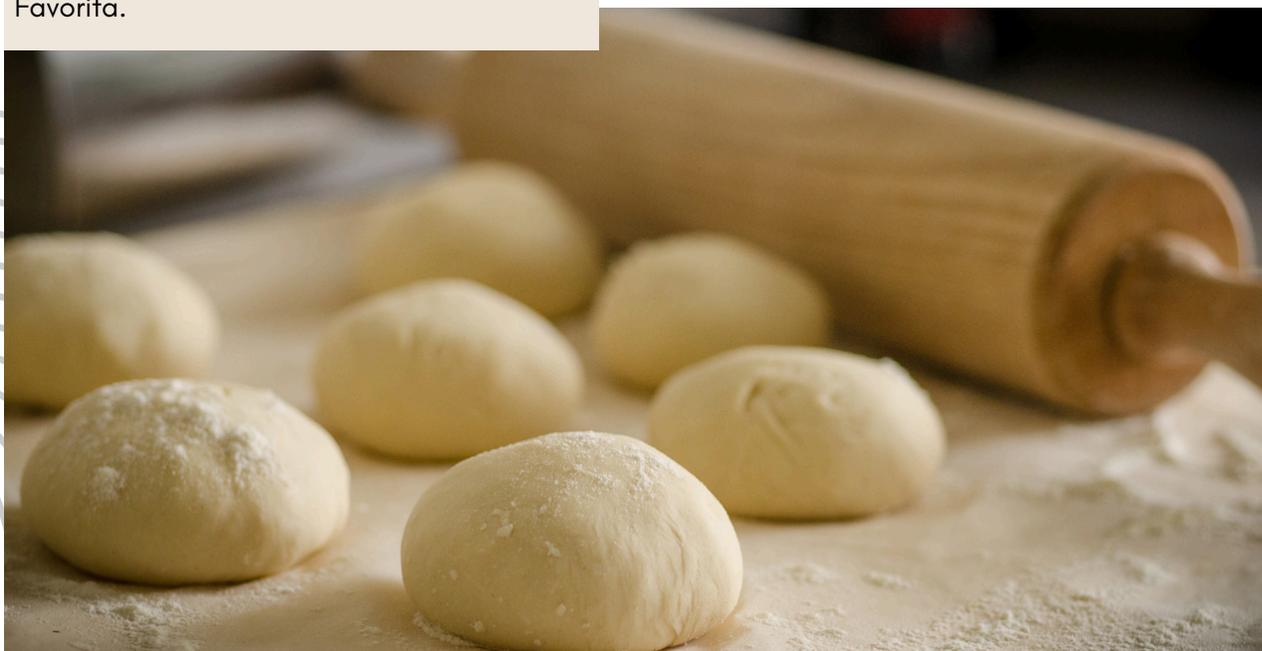
Panadería Glomar, de Don Manuel Vega y Doña Alba de Vega. En la calle 4, (carreras 8 y 9). Según, José Vega: Don Manuel, era de las Talas, Quebrada de San José-Jáuregui, compró casa en La Grita donde había un horno, de esa manera se comenzó..., los primeros quedaban como piedra..., buscó un maestro panadero que le enseñara y pronto, aprendió. Le tocaba ser el hombre orquesta, hacer y vender. Hasta que apareció Antonio Duque, quien aumentó rápidamente la producción...

Bizcochuelos de Doña Isable Salcedo. Elaboraba tortas de sagú (harina deribada de tubérculo llamado San, cosechado en páramos). El bizcochuelo se consumía en todos los eventos, y lo acompañaban con vino tinto. Actualmente se consume en paradas de niño y otras celebraciones.

Personas relacionadas con el negocio del pan: María de Rufo Paz, conocida por sus bizcochuelos, tortas. Saturnina, elaboraba quesadillas en la calle 5. #35-40, Jorge Salas (el guerrillero) encargado de La Favorita.

Antonio Duque (administrador, La Favorita). Emilio Salas. Porfirio (maestro panadero), Pablo Dúque, panadero, chofer de Don Leónidas.. Ignacio Dúque, vendedor mayorista en La Favorita. Don Antonio Márquez, propietario de panadería.

Panaderías recientes: El Trigo de José "Cheo" Vega. Baupan: Propietario Antonio Vega (Toño Vega). La Preferida 1 y 2, propietarios: Ángel Rey y Berta Sánchez. Panadería Olzar, de Sandalio Contreras (Av. Fco de Cáceres). Los Ángeles (Av. Fco. De Cáceres) sucursal en Valle Alto. Propietario Robert Urbina y familia. Panadería Sancho Panza (Llano el Cura, vía Liceo Militar.). Panadería y pastelería Salvadore (El Topón). Dulce Merlot (frente al avión el Topón). Panadería La Grita, sector El Calvario (antes La Polar). Panadería el Vagón. (Surural- San Vicente). El Portal de los dulces (sector el Surural). Panadería de Ramón Sánchez Gómez, (el Llano de la Grita). Panadería de Germán Vera, (esquina calle 4 con carrera 9).



Referencias

Ávila, N. Urbina A. (1984). La Agricultura Venezolana. Trabajo Especial de Grado, Escuela de Economía Universidad Santa María. Caracas.

Chacón Z. (S.F). Auge- El Trigo en Venezuela: Auge y Decadencia (XVI-XIX). Academia Nacional de la Historia. 9pdf

Colmenares A. (2001). Las Almojábanas de Doña Emilia. Remembranzas por sus 97 años de vida. San Cristóbal.

Gutiérrez A. (2022), Miembro de la Red Agroalimentaria de Venezuela, Realizan Ensayos de Producción de Trigo en Venezuela. Disponible en: Hispanopost.com. <http://gilmareducfdcra.blogspot.com/2013/07/resena-histotica-municipio-jauregui.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Tachiraptor>
Steemit.com. Origen del Trigo

Agradecimiento a quienes aportaron información para este trabajo.

José V, Lamus (hijo). Artistas: Mario y Rafael Sánchez M. Ciro Zámbrano, Artista plástico.

Antonio Duque, maestro panadero y músico.

Antonio Vega, premio, mejor panadero de Venezuela 2007. Manuel Vega. Liliana Duque U. José "Cheo" Vega.



* Acerca del autor:
Diplomado en Estadística Aplicada (UNET-San Cristóbal-Táchira) Investigador independiente.
E-mail-urbina3a@hotmail.com

NO DUALIDAD ENTRE LA MENTE Y LA MATERIA

Zaida. E. Urbina E.*

En cada uno de nosotros hay dos naturalezas opuestas: la física y la espiritual. El hombre es un ser de dualidad y su vida es un plan de Dios. El hombre tiene un cuerpo natural y un cuerpo espiritual, y las escrituras sagradas lo afirman como por ejemplo “Y los Dioses formaron al hombre del polvo de la tierra, y tomaron su espíritu (esto es, el espíritu del hombre), y lo pusieron dentro de él; y soplaron en su nariz el aliento de vida, y el hombre fue alma viviente” Por aquí iniciamos con este tema, y con él, podría despertar en el lector, su interés para profundizar al respecto.. pero, también es claro la resistencia que se percibe en sectores académicos y religiosos frente a la No-Dualidad. En sánscrito esta palabra «no dualidad», significa que no estamos separados del universo, porque en el nivel espiritual todos somos uno y Reconectar con nuestra divinidad pasa por considerar en trabajar en nuestro ego, descubriendo así nuestra auténtica identidad: el ser esencial o atman. Y observar de forma neutra e impersonal de este estado, desde la experiencia, en la que desaparece La duda o Nihilismo y nos fusionamos nuevamente con Dios.

En lo antagónico: de la duda «nihilismo» y la «espiritualidad». El «nihilismo espiritual» parte de la premisa de que nada tiene sentido y al mismo tiempo todo lo tiene. Y va depender del nivel del estado de consciencia y del plano de interpretación que percibamos la realidad.



Atman, del sánscrito ātman, que significa “esencia, aliento, ser.”; dualidad del latín dualitas, señalando a la existencia de dos fenómenos o caracteres diferentes en una misma persona o en un mismo estado de cosas. En el ámbito de la filosofía y la teología, dónde se conoce como dualismo a la doctrina que postula la existencia de dos principios supremos independientes, antagónicos e irreductibles. Tenemos entonces por ejemplo:

El yin y el yang

Que vista desde la filosofía china apela a la existencia del yin y del yang para resumir la dualidad de todo aquello que existe en el universo. Esta idea puede aplicarse a cualquier situación u objeto, ya que podría explicarse en la premisa que sostiene que en todo lo bueno hay algo malo y viceversa,, entre la oscuridad hay un punto de luz, y en la la luz hay un punto de oscuridad, en dónde en lo pequeño también hay algo grande, y en lo grande algo pequeño.

No obstante, a lo largo de la historia han existido otros dualismos importantes. En el caso de la filosofía nos encontramos, por ejemplo, con el pensador prusiano Immanuel Kant que estableció la siguiente dualidad: la razón práctica y la razón pura.

Dualidad teológica

El dualismo teológico se basa en la existencia de un principio divino del bien (asociado a la Luz) en contraposición a un principio divino del mal (las Tinieblas). Dios es señalado como responsable de la creación del bien, mientras que el mal es atribuido al diablo. El dualismo, por lo tanto, libera al hombre de la responsabilidad por la existencia del mal en el mundo.

La Iglesia católica se opone a esta dualidad ya que defiende a Dios como omnipotente e infinito, sin que pueda existir un mal que limite su potencial. Todo lo que existe fue creado por Dios, nada de lo creado por Dios puede ser malo.

Cada día hay más personas en el colectivo, que busca de algún modo, conocer, del ser de un modelo cognitivo no dual o, simplemente, no-dualidad. Para no suponer dar así mejores respuestas desde la experiencia, para una revolución que puede transformar de raíz la consciencia que tenemos de nosotros mismos y de todo lo real. Por decirlo de otra manera, el modelo mental ha dado de sí lo que estamos viendo. Esto no significa negar sus logros ni prescindir de él, sino simplemente reconocer sus límites y lo que es más importante, integrándolo en la nueva perspectiva, no reducirnos a él, para no negar otro modo de conocer que, al ser más abiertos, nos amplía a horizontes insospechados e inimaginables desde el modelo anterior.



De hecho en los ámbitos académicos he podido observar que en los campos de la psicología, la filosofía y la religión, parecen sentirse incómodos y recelosos con este tema de la No dualidad, que viene de textos muy antiguos, como el Samkhya, la cual es la doctrina Sāṃkhya que se basa en la enumeración de 25 tattvas (entidades reales):

Puruṣha (el que disfruta, el espíritu), quien no es productor de nada ni producto de nada.
La prakṛiti (esencia primordial), a partir de la cual evolucionan las siguientes 23 entidades:
Ahaṃkāra (el concepto de yo)
Buddhi (inteligencia)
Manas (mente)

Los cinco gñana-indriias (órganos de conocimiento: nariz, lengua, ojos, piel, orejas)

Los cinco karma-indriias (órganos de acción: ano, genitales, pies, manos, habla) los cinco tan-matras (elementos sutiles: olor, sabor, color, tacto, sonido) los cinco majá-bhutas (elementos burdos: tierra, agua, fuego, aire y éter).

El sāmkhya es una doctrina fuertemente dualista (conciencia/materia). Afirma que tanto el puruṣha (varón, espíritu, esencia) como la prakṛiti (materia, substancia) son dos realidades. Cada verso del Samkhya Karīka, es tan importante como cada sutra de los Yoga Sutrās. Quizás sea la primera filosofía védica en proclamar la inmutabilidad del Atman o Ser que es considerado pura consciencia. El sistema samkhya defiende el dualismo entre la conciencia y la materia postulando dos eternas e independientes realidades: Puruṣha y Prakṛiti. Mientras que la Prakṛiti es una sola entidad, el samkhya admite una pluralidad de puruṣhas en este mundo.

Prakṛiti es solo la fuente del mundo de los objetos que está implícita y que lo contiene todo. El Puruṣha se considera como el principio consciente, un disfrutador pasivo (bhokta) y la prakṛiti es la disfrutada (bhogya).

En la filosofía hindú, especialmente en la escuela vedānta del hinduismo, Ātman es el primer principio, el verdadero ser de un individuo, más allá de la identificación con los fenómenos, la esencia de un individuo.

Para alcanzar la liberación (moksha), ellos consideran que uno debe adquirir autoconocimiento (atma jñāna), que es darse cuenta de que el verdadero ser (Ātman) es idéntico al yo trascendente Brahman. Es decir La no dualidad, sino, La UNIDAD. Brahman se refiere al principio eterno realizado en el mundo como totalidad y ātman a la esencia más profunda del yo". Asimismo, la esencia del ātman tiene una vinculación de no-dualidad con Brahman.

Igualmente en el Rīg-veda y las Upanishād se suele utilizar para hacer referencia al atmán el término yivātma, (alma viva) (siendo jīvā: 'vida, vivo' y atmán: 'ser').

Si bien en occidente se considera un "sinónimo" o "equivalente" del alma; el concepto del Atman es más profundo y complejo al describir la esencia primordial que está más allá del concepto occidental del alma propiamente tal.

Dar a conocer un tanto de estas filosofías, nos permite ver cómo culturas de más de 5000 años, ya difundían el conocimiento y como la dualidad entre la mente y la materia forman parte importante para nuestro conocimiento. Tenemos entonces:

- Época Védica 4500-2500 a.C. Rig Veda, Sam ceda, Atharva Veda, Yajur Veda
- Época Brahmánica 2500-1500 a.C. Comentarios a los vedas
- Época postvédica o upanishádica 1500-1000 a.C. Chandoguia, Isha, Kena, Aitareia, Taitiríia, Kaushitaki, Katha, Mundaka, Shueta-ashuatara, Prasna, Mandukia, Maitraiani
- Época preclásica o épica 1000- 100 a.C. Majabharata -Bagadva gita. Budismo.etc
- Época clásica 100 a. C. – 500 a.C. Yoga Sutras.
- Época Tantrica y puránica 500-1300 d.C. Markandeia-purana, Vaiú-purana, Brahmanda-purana, Vishú-dharmottara, Jari-vamsa y Vishú-purana, Vamana-purana, Devi-majatmia, Kurma-purana, Linga-purana
- Época sectaria 1300-1700 d.C.
- Época moderna 1700 – presente.

El budismo es la religión, la filosofía, y discutiblemente la psicología, desarrollada a partir de las enseñanzas difundidas en el norte de la India por Siddharta Gautama, conocido como el Buda, del siglo V A.C.

En el budismo, la no-dualidad no se refiere a la singularidad, sino a la falta de extremos dualistas. Evita los dos extremos: el esencialismo (las cosas existen por sí mismas) y el nihilismo (las cosas son totalmente vacías y sin ningún tipo de existencia).

Todas las fechas nos muestran también, que el yoga no surge de forma espontánea con Patañjali, sino que es el resultado de la evolución y práctica de Yoguis durante muchos siglos antes de Patañjali, así como de las diversas tradiciones y filosofías que surgen en la india y que van conformando las diferentes filosofías y prácticas a lo largo de la historia.

Estudiar a Dios y llevarlo a nuestras vidas es real y viviente, y no dudar de la existencia de un creador separado de la creación. Es responder a que son exactamente lo mismo. Todas las formas físicas que existen en el universo son manifestaciones que proceden de una única sustancia indivisible: la vida misma. La unidad es el principio esencial que rige el orden cósmico del que todos formamos parte. Si lo percibimos como algo separado es únicamente por la dualidad inherente a nuestra mente, desde la que fragmentamos conceptualmente la realidad.



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

EL INDIO RUFINO

Prudencio Chacón*

Los pies del indio chapoteaban en el sudor acumulado en las botas de goma que calzaba mientras caminábamos por las fértiles riberas del Orinoco. Noté que caminaba con cierta dificultad. El calor era intenso. No soplaba ni una brizna de viento. La humedad que surgía del descomunal río, hacía que el sudor se pegara a las ropas, al cabello y corriera libre por nuestras caras.

Elaboraba un trabajo de levantamiento del estado social y económico de los habitantes ribereños. En su mayoría indígenas o mestizos, sembraban pequeños conucos que aprovechaban la bajada de las caudalosas aguas del río para sembrar algodón, caraotas, patillas y otras especies en los fértiles suelos que quedaban al descubierto en la estación de estío.

El diagnóstico me obligaba a realizar grandes caminatas para conseguir, en primer lugar, los conucos y luego a sus propietarios, con quienes me sentaba a conversar por largas horas, con frecuencia

diifíciles dada la parquedad de estos para suministrar la información que necesitaba. Un banco multinacional pagaba el trabajo. Con esto contribuía, a sus ojos, con la trillada lucha contra la pobreza, siempre presente en sus ampulosos discursos, que los hacía sentir con tranquilidad de espíritu como el rico que da una limosna al miserable en la puerta de la iglesia.

Para andar por los recovecos que dejaba el río en sus crecientes y que cambiaban cada año, y por supuesto no aparecían en los mapas en detalle, necesitaba inapelablemente un baquiano que me guiara por los meandros y conociera dónde hacían los conucos y los lugares donde vivían los agricultores. Además, me ayudaría a cargar con las pocas herramientas que requería para mi trabajo: unos mapas, cuadernos de notas, brújula, lápices, algún avío, agua y el infaltable machete para abrirse camino a través de la vegetación o liquidar alguna serpiente que se atravesara peligrosamente en el camino.

Me encaminé al caserío en busca de alguien que me acompañara en mis correrías. Hice un par de preguntas a algunas personas que encontré en la desolada aldea y de inmediato me indicaron al indio Rufino como el posible candidato. Después de buscar un rato preguntando aquí y allá a los recelosos vecinos, llegué al rancho de Rufino. Allí vivía con su mujer y un par de niños barrigones que corrían despreocupados por el patio, junto con unas cuantas gallinas, un par de perros flacos y un marrano gruñón. Tenía un conuquito en la vega vecina.



Al borde de la cerca grité:

-¡Buenas!-

Salió hasta la puerta del rancho un hombre no muy alto, de contextura fuerte, con evidentes rasgos indígenas; no se alejó mucho de la entrada. Vestía un pantalón corto y estaba sin camisa y descalzo que dejaba ver unos pies anchos y gruesos. En la cabeza un sombrero viejo, de paja, puesto de medio lado. Ladeando la cabeza me miró de abajo hacia arriba expresando algo que no pude descifrar, quizás mostrando cautela o suspicacia ante un desconocido que llegó en un carro rústico, medianamente bien vestido para las faenas del campo, con cachucha en vez de sombrero y hablando demasiado fino.

Al identificarse como el Rufino que buscaba, le comenté mi intención de trabajo en la zona y le pedí si podía acompañarme a las exploraciones por la orilla del río, por supuesto, con pago mediante por su labor. Se mostró interesado, dio un par de pasos acercándose a mí y alejándose de la puerta de su rancho indicando más confianza. Acordamos el pago y la duración probable del trabajo. Estuvo de acuerdo y quedamos para vernos al día siguiente cuando vendría del cercano pueblucho donde me alojaba. De allí seguiríamos a pie por la orilla del Orinoco.

Al llegar al hotel, por darle un nombre al escuálido parador, organicé todo lo necesario para la primera salida del día siguiente. No olvidé verificar la existencia de las botas de caucho de varios números que siempre llevaba en el auto, para los trabajadores eventuales que con frecuencia tenía que contratar.

-Algún par le servirá a Rufino -, pensé.

Estoy siempre pendiente de la seguridad laboral, sobre todo para cuando se trabaja para estas entidades tan celosas de algunas cosas.

Al día siguiente, temprano en la mañana ya estaba en la puerta del rancho del indio Rufino. Salió a recibirme con una taza de peltre plena de café muy fuerte y muy dulce. Aunque ya había desayunado, la acepté como un gesto de cortesía y alabé su sabor. Antes de salir para la caminata sacó de su casa su filoso machete y de una vez me dijo:

- Estamos listos -, usando el plural mayestático, o quizás refiriéndose a él y al machete.

Me fui a la parte de atrás del vehículo y saqué un par de las botas que había traído y que me parecía la talla más ajustada a su pie. Le dije que para trabajar conmigo tenía que, al menos, ponerse esas botas. Le eché el cuento de los peligros de las serpientes, mi responsabilidad si lo mordía alguna, entre otra serie de advertencias. Me oyó con atención sin mover un solo músculo de su rostro. Pareció resignado cuando se sentó al borde del parafango y se embutió el primer par de botas que le extendí. No respondió cuando le pregunté si le quedaban bien.

Nos fuimos de inmediato a la exploración. Esta rutina se repitió durante una semana. El indio Rufino se portó de maravillas, atento, servicial, incansable, callado. Solo hablaba muy quedamente y con sobriedad de palabras, cuando le preguntaba algo; caso contrario a mi comportamiento con el que debí haberlo aburrido a muerte con mi cháchara incontenible sobre la sociedad, los elementos dinamizantes de la totalidad social, los sistemas agroecológicos, el enfoque sistémico, la grandiosidad del río Orinoco, el "soberbio Orinoco," como me gustaba repetir rememorando la archiconocida novela de Jules Verne. De vez en cuando le recitaba un poema de mi propia cosecha. Rufino mostró otra faceta de su carácter: la paciencia.

Feliz de haber terminado este trabajo que además me apasionaba, caminamos hasta la casa de Rufino para recoger mis cosas, pagar el servicio y devolverme a la gran ciudad a redactar mi sesudo informe internacional sobre el uso agrícola de las vegas del Orinoco por las comunidades campesinas ribereñas.

Llegado al sitio de su vivienda. Le pagué lo convenido, le di las gracias y le dije unas cuantas palabras adicionales por su buen trabajo. El indio ni se inmutó. Le pedí que me devolviera las botas. Se me quedó viendo con esa peculiar mirada de abajo hacia arriba y sin decir nada se quitó las botas. Iba a extender la mano para recibirlas, pero Rufino se dio vuelta con ellas y caminó hacia un tocón del patio, puso las botas encima y con una ferocidad inimaginable en el apacible indio, las macheteó hasta volverlas papelillo de caucho.

Sin darme la cara caminó con adoloridos pies hacia su casa y no salió más. Me quedé un rato de pie enfrente del rancho, confuso. De pronto se me iluminó una idea que explicaba el acto que acababa de ver. El indio Rufino marchaba desde su nacimiento sin calzado, por sobre piedras y espinas, y fue creando una corteza en la planta de sus fuertes pies, que no requerían calzado alguno. Al usar las botas, el sudor acumulado reblandeció su suela natural, causándole seguramente incomodidad y dolores al caminar. Yo que creía entender a los campesinos, su idiosincrasia y sus modos, había fallado estrepitosamente con Rufino. Lo torturé con mis poesías, cuentos, filosofía y con unas desafortunadas botas de goma.

Me di vuelta lleno de consternación, pensando:

- Rufino, bendito sea él, destrozó las botas para no machetearme a mí, el verdadero culpable.

El Peñón, 4/6/2023

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



DOS POEMAS

Edith Moncada Monteiro*

ME HA ROBADO EL ALMA

ORFANDAD

Miedo, tengo miedo,
como cada hora
como cada día
como cada noche.
La luz se acaba,
no está encendida
mis ojos ciegos van.
La sombra no aparece
en esta solemne oscuridad,
vago entre la gris
penumbra de esta terrible
orfandad.

Me ha robado el alma
se ha ido mi alegría,
mi piel,
mis ojos,
mi cuerpo.
Deambulo nostálgica
perdida en el olvido
sin amor,
sin consuelo.
Se ha llevado mi luz
vago de noche y día
sin alba
sin aurora
Silencio de caricias
se hizo un tsunami en mis venas.
No hay crepúsculo
ni luna, ni sol
que de paz a mi quebranto.
¡Oh! mi agonía
Le he perdido
y me ha perdido.
No hay Dios!

* Acerca del autor: Profesora y escritora, reside en Valparaíso, Chile.
Escribe cuentos y poesía. Email: suyaiedita@gmail.com