

COPLANET

NO. 22 SEGUNDA ÉPOCA

REVISTA PARA EL DESARROLLO HUMANO

(22 DE JUNIO DE 2025)

0° DEL CANGREJO DEL AÑO LXXVIII DE LA N.E.



SOLSTICIO

Otoño Austral

Verano Boreal

ÍNDICE

C O P L A N E T

EDITORIAL

3

LA VIDA, EL GRAN RECURSO

Rafael Giordanelli

4

EL TIEMPO Y SUS ENIGMAS

Manuel Andrés Escalante

8

SARCOPENIA OSTEOPENIA

Zaida. E. Urbina E.

14

LIBERACIÓN DE ENERGÍA EMOCIONAL

Zulay Toro

18

LA CONTEMPLACIÓN DEL YO

Alexis González

23

ESOTERISMO Y ARTE

Michele Lotter

26

EL FANTÁSTICO MUNDO DEL TAROT

Daniel Furman

30

A LA SOMBRA DEL GUARAPO DULCE

Prudencio Chacón

33

PALOMA PEREGRINA

Miriam Ruiz

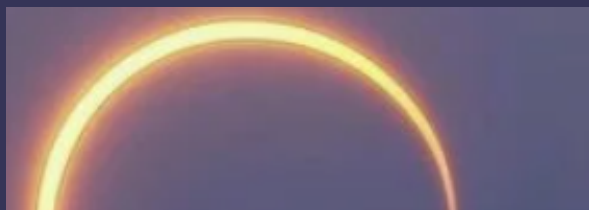
37

No. 22 SEGUNDA ÉPOCA

0° del Cangrejo del año LXXVIII de la N.E. (22 de junio de 2025)

SOLSTICIO

VERANO Boreal / INVIERNO 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

Con gran satisfacción y regocijo presentamos el número 22 de la Revista Coplanet, una publicación trimestral que reúne voces diversas en el cruce fértil entre ciencia, filosofía, esoterismo y literatura. En esta edición, consolidamos nuestro compromiso con la difusión gratuita de publicaciones originales, ofreciendo a nuestros lectores un espacio abierto al diálogo interdisciplinario.

Los artículos que integran este volumen reflejan la riqueza de perspectivas que caracteriza a nuestra revista: desde análisis científicos rigurosos hasta reflexiones literarias profundas y ensayos culturales provocadores de ciencia y esoterismo. Cada contribución ha pasado por un proceso de evaluación cuidadoso, garantizando tanto la originalidad como la calidad académica y creativa. En esta ocasión proponemos:

LA VIDA, EL GRAN RECURSO de Rafael Giordanelli, con una interesante disertación acerca de los recursos en su más amplio significado.

EL TIEMPO Y SUS ENIGMAS de Manuel Andrés Escalante. Con un enfoque científico acerca de ese eterno misterio llamado tiempo.

SARCOPENIA OSTEOPENIA de Zaida. E. Urbina, todo un estudio acerca de lo que se ha llamado 'masa muscular'.

LIBERACIÓN DE ENERGÍA EMOCIONAL de Zulay Toro. Un breve tratado acerca del manejo de la energía fisiológica a través de acciones simples pero efectivas.

Alexis González hace un buen debut en Coplanet con LA CONTEMPLACION DEL YO que hace una simbiosis entre lenguaje, filosofía, yoga, plegaria y contemplación. Lo mismo Michele Lotter con su artículo sobre ESOTERISMO Y ARTE que es un destacado tratado sobre este apasionante tema.

Retorna Daniel Furman con un artículo majestuoso titulado EL FANTÁSTICO MUNDO DEL TAROT, Igualmente lo hace Prudencio Chacón con el cuento A LA SOMBRA DEL GUARAPO DULCE, agradable lectura literaria. Finalmente retorna Miriam Ruiz con el bello poema PALOMA PEREGRINA.

Invitamos a nuestros lectores a que fluyan por este misticismo de conocimientos, y que se den un minuto para escribirnos al correo editorialredgfu@gmail.com para comentarios, artículos propuestos y cualquier otro tipo de colaboración. Gracias y feliz verano (Invierno).

LA VIDA, EL GRAN RECURSO

Swami Rafael Giordanelli *

*Todo en la vida es un recurso.
¿Recurso para qué?*



La respuesta es obvia, para seguir el curso.

A propósito de recursos, en las siguientes líneas y como apoyo a las ideas que aquí se plantean, se recurrirá a citar el equivalente aproximado de algunas palabras en idioma sánscrito, uno de los idiomas primigenios de la humanidad, considerado como una lengua no creada, sino que, revelada.

El sánscrito es el idioma en que fueron escritos los textos más antiguos de sabiduría que se conocen, *los Vedas*. De allí, de esa civilización védica asentada en los Himalayas y posteriormente en India, provienen todas las luces que conforman la tradición del *Sanatam Dharma*, que dio origen al hinduismo y es la base fundamental de casi todas las religiones, filosofías y pensamiento místico hasta nuestros días. Su fonética y sus himnos constituyen en sí, una práctica espiritual conocida como *mantra yoga*.

Así como los ríos son un recurso del mar para llenarse, la vida tal como la conocemos, el manifiesto, la creación, *Prakriti*, es el recurso del Ser, *Purusha*, para reconocerse a sí mismo, según el *Samkya*, una de las seis *Darshanas* o escuelas filosóficas en India.

En el himno de la creación, del *Rig Veda*, los primeros recursos de manifestación de ese Ser o Brahman, en esencia absoluto, al que llamamos Dios, insondable e inaccesible para nuestro intelecto, fueron la Luz y el Sonido. De ahí en adelante, hasta lo que somos hoy, hemos contado con todos los recursos para evolucionar empezando por nuestra dimensión, el tiempo y el espacio que habitamos, el prana o energía activadora, su tremenda proyección a través del sol y todo nuestro sistema estelar y planetario, nuestro propio y perfecto cuerpo, contentivo en sí de los cuatro

fundamentales, aire, agua, fuego y tierra en sus proporciones exactas y de su propio vehículo o éter. Parte de nuestro sistema de siete cuerpos que van de lo más denso a lo más sutil, nos constituye como un verdadero microcosmos, a imagen y semejanza del universo todo.

Estamos de tránsito en esta vida, encarnados para experimentar el proceso humano, y desde aquí descubrir nuevamente nuestros orígenes, nuestra proveniencia divina y nuestra tarea. Viviendo y sintiendo a través de un cuerpo perfecto, todo el universo. Con la libertad, que, en la prisión, del tiempo y el espacio, recursos fundamentales para nuestra manifestación en esta dimensión.

De acuerdo con el budismo, el gran recurso, la gran oportunidad, el milagro más grande ha sido nuestro precioso nacimiento como humanos, después de todo el recorrido a través de los reinos inferiores.

Una caravana de días y noches, de vidas y muertes, de experiencias y olvidos. **Samsara es el término budista para esto, donde nosotros mismos nos hacemos el camino corto o largo hacia el despertar de la consciencia,** la vuelta del aire, de la ola, del amanecer. Y de acuerdo a esta doctrina, la enfermedad, la vejez y la muerte se traducen en un continuo sufrimiento, esto debido al apego a nuestras formas perecederas, a los deseos de buscar la felicidad terrenal, que paradójicamente, se encuentra precisamente en el abandono de los

deseos, el desapego, que nos otorga la libertad de la meditación y el encuentro, en la renuncia, de la liberación final o *Nirvana*.

Siendo todo un recurso, nada está prohibido para el hombre. No ha habido un fruto prohibido en ningún paraíso. **Todo está disponible y existe por una causa, Karma.** El gran recurso no refiere a lo material, a lo ilusorio o *Maya*, la manzana, sino a la capacidad y la libertad de saber usar cada elemento en el tiempo y momento que se amerite, y de la forma correcta, obedeciendo a la consciencia que nos dice “No comerás del árbol de este fruto”, estamos hablando de discernimiento, *Viveka*.

El libre albedrío es el recurso humano para decidir los “NO” y los “SI” de la vida. Todo es permitido en el universo, nada sobra, nada es malo, todo lo que está a nuestro alcance, está a nuestra disposición.



Nada está vetado o prohibido, nada está aislado en un depósito en alguna zona del universo con el letrero “No usar”. No podemos negar o dar la espalda a lo ofrecido de forma natural por el universo, pues en realidad, forma parte nuestra. Nos corresponde más bien, asumir lo conveniente y renunciar o dejar a un lado, lo que no está alineado a un propósito determinado para nosotros. Éste sería el sentido del “no” relativo. Estando siempre atentos a discriminar si la selección proviene del Ser que somos o del ego que nos creemos.

El enigmático sabio *Patanjali*, cuyo nacimiento y periodo de vida son imprecisos por la escasez de registros históricos puntuales, ha sido ubicado en India, entre los siglos V y II a.C. más que un pensador, es reconocido como un Rishi o un ser Iluminado con una misión extraordinaria. Definió en un compendio de 196 aforismos o Sutras, los ocho pasos conocidos como óctuple sendero, *Ashtanga Path*, para lograr la UNIÓN o *Yoga*, con el principio absoluto o *Brahman*. Estos pasos no son otra cosa que recursos. Pero los dos primeros constituyen los dos pilares o columnas sobre las cuales reposa toda la ascensión evolutiva, son la base del sendero que estamos llamados a recorrer y para la que fuimos dotados. **A estos “Sí” y “No” de la vida les llamé Yama y Niyama.**

El **Yama**, más que prohibición, abstinencia o control, es definido aquí como “observancia”, de hecho, resaltan cinco observancias fundamentales a seguir por el practicante, que podríamos interpretar modernamente como: No ejecutar actos violentos, no mentir, no robar, no tener sexo lascivo y no apegarse a nada. Obviamente, base de las tablas con los diez mandamientos de Moisés.

Cabe observar aquí, que las observancias no se refieren a cosa alguna, nada está calificado de malo o de bueno, las abstinencias se refieren a la acción sobre las cosas, al verbo. Por ejemplo, en ninguna parte está señalado que la carne, el alcohol, las drogas, las armas etc. son malas. Lo que debemos manejar es nuestra acción sobre ellas. Comer carne es un acto violento, pues viene del asesinato de un ser indefenso y su posterior ingesta en nuestro cuerpo, que no está diseñado para eso, solo tiene la capacidad de hacerlo como recurso último de sobre vivencia. Tomar alcohol o usar sustancias tóxicas es un

atentado violento contra el cuerpo, pues impacta fuertemente el sistema nervioso, nuestro templo, su uso puede ser otro. Con un cuchillo se puede herir, pero también se puede abrir una fruta. Las cosas no son malas, lo malo es el mal uso, también el hábito, la dependencia a ellas. Es así como los vicios son la máxima expresión del apego y terminan causando sufrimiento y ataduras.

Luego, *Patanjali* presenta el segundo pilar, el *Niyama*, los “Sí” de la vida, que no se trata de un manual de reglas a cumplir, sino por el contrario, el gran recurso, la señalética de la vida, la dirección hacia una vida en la plenitud posible, una vida en Luz, o *Dharma*.



Estas disposiciones nacen en lo profundo de cada ser humano y se puede escuchar la voz de la consciencia que recuerda nuestra calidad divina, se trata de vivir como Dioses en la tierra. Aquí son calificadas como “acciones” y son cinco, a saber: **La pureza, el contento, la austeridad, el estudio del ser y la rendición al Ser Supremo.** La raíz sánscrita de la palabra “acción” se encuentra en dos términos védicos: *Karma* y *Kriya*, la diferencia estriba en que Karma refiere a todo tipo de acción, consciente o inconsciente, lo cual



una reacción igual, esta ley es también conocida como el VI Principio hermético en el texto de sabiduría *El Kyballión*. En cambio, Kriya refiere a las acciones en consciencia evolutiva, por lo que podríamos concluir que el Niyama es el fundamento esencial del sendero sagrado conocido como *Kriya Yoga*. Dispensado por el *Mahavatar Babaji*.

El recurso final con el que cuenta la vida para perpetuarse es la muerte. El cese necesario de las funciones de todo un sistema operativo en un plano para reiniciarse, reorganizarse y reprogramarse en otro plano dimensional de vibración superior. Es paradójicamente, la muerte, el recurso de la eternidad. Una vez más, fuera de nuestro alcance interpretativo racional.

Para entender estos misterios, aún el hombre dispone de un intelecto superior, o *Buddhi*, un recurso intuitivo del cual también está dotado, y se manifiesta con el desarrollo de un sentido volcado hacia el interior, conocido como *El Tercer Ojo, que corresponde a la activación del sexto chacra o Agna*. Pero una vez más, paradójicamente, el hombre debe recurrir a conseguir el camino para desarrollarlo. He aquí que el verdadero Iniciado en estas verdades cuenta con un recurso más, un recurso que le ha acompañado toda su vida sin saberlo, hasta que finalmente lo reencuentra y lo reconoce: El Maestro, el Gurú, el gran disipador de las tinieblas. Aquel que es prueba viviente de la realización posible

y cuya misión es alumbrar el camino al discípulo.

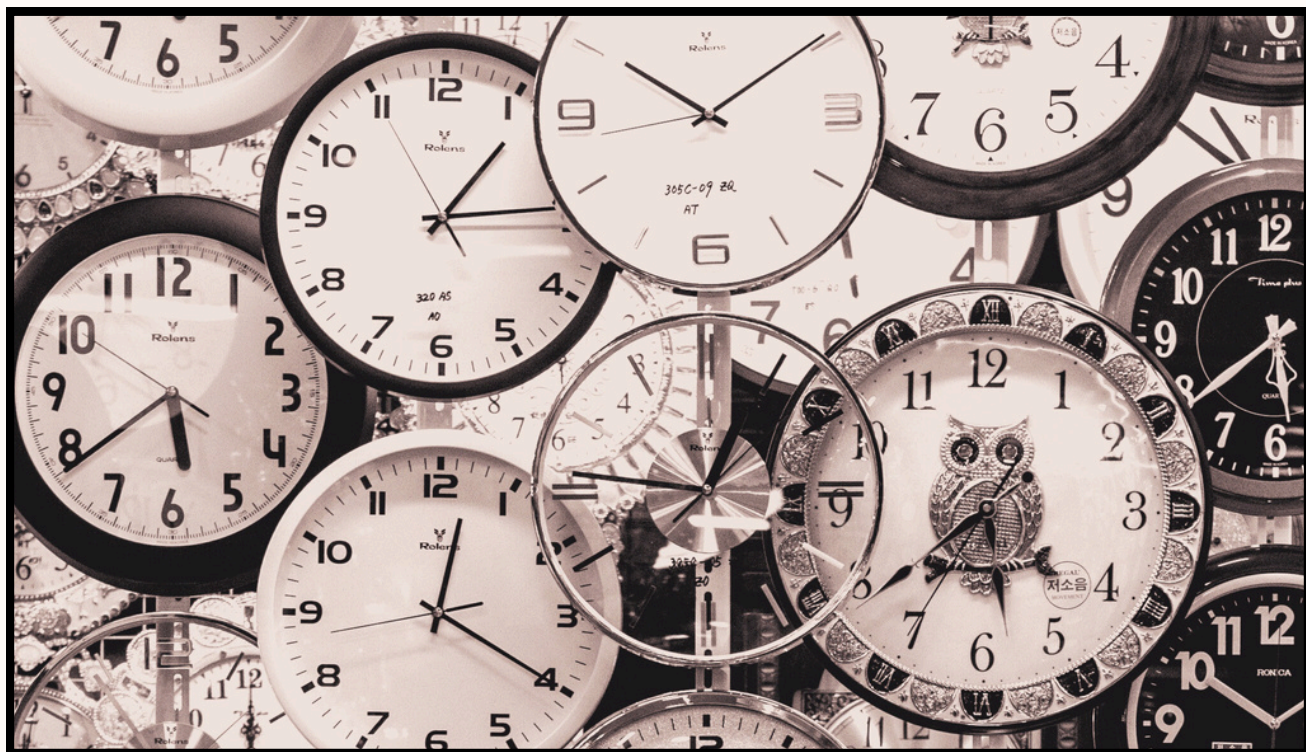
¿Qué sentido tiene todo esto? La respuesta está fuera del alcance racional, y fuera del alcance intuitivo, es entonces cuando aparece un recurso más, un último recurso, una respuesta a todas las preguntas. El sentimiento que hemos experimentado por los seres queridos y que ha justificado y premiado nuestra vida, se eleva al principio divino y se llama devoción.

Ahora todo lleva al chacra oculto del corazón, fractal del centro o núcleo de todo. Lo que originó la primera manifestación del Ser, de esencia a existencia, la causa y el fin de todo y simplemente no hay diferencia entre nosotros y nuestro eterno pulso, más allá de esta vida y de esta muerte, el recurso toma su curso desde el centro hacia el vórtice superior o *Sahasrara Padma*, el loto de los mil pétalos, para brotar y convertirnos conscientemente en el recurso mismo, en el puente que nos lleva a fundirnos con La Luz.

A esta unión suprema, *Samadhi*, le hemos llamado simplemente... Amor.



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



El tiempo y sus enigmas

Manuel Andrés Escalante*

“Todo tiempo es un
ahora en
expansión”

SEVERO OCHOA

Qué es el tiempo? ¿Existe en realidad o es solo una percepción de nuestra mente? ¿Cómo transcurre el tiempo? ¿Tiene principio y fin, o es infinito? ¿Es posible viajar en el tiempo?

Estas interrogantes han despertado nuestro interés desde los primeros amaneceres, y han sido objeto de estudio para filósofos y científicos a lo largo de la historia.

Curiosamente, la palabra tiempo es una de las más utilizadas, pero quizá a la vez una de las menos comprendidas. Más aún, incluso cuando no empleamos el término, nuestro pensamiento discurre coherentemente en función de esta concepción, aunque no tengamos certeza en cuanto a su naturaleza.

La filosofía y el tiempo

“Nadie se baña dos veces
en el mismo río”

HERÁCLITO

Parafraseando a San Agustín de Hipona, “Sé lo que es el tiempo cuando no me lo pregunto”, encontramos una paradoja entre lo intuitivo y lo cognitivo en torno al tiempo.

En un sentido práctico, el tiempo, al igual que su pariente, el espacio, es una noción de la mente. El tiempo nos permite ordenar eventos, unos con respecto a otros, en función del antes, durante y después, con base en su inicio, duración, pausas, continuidad y final: mientras las cosas ocurren, el tiempo transcurre. El espacio, por su parte, ordena objetos en términos de ubicación, posición y tamaño. El movimiento, entonces, es el desplazamiento de uno o varios objetos a través del espacio y en función del tiempo.

Este ordenamiento se enmarca en las tres dimensiones espaciales, a saber: longitud, altura y profundidad, y la que hoy se considera la cuarta dimensión, el tiempo, conformando así el continuo espacio-tiempo.

El concepto del tiempo ha sido uno de los enigmas más profundos y fascinantes para la filosofía, dando lugar a una amplia diversidad de miradas e interpretaciones.

En la antigua Grecia, entre los siglos VI y IV a.C., se debatía en torno a este tema desde ópticas contrastantes como la de Parménides, quien consideraba que la realidad es inmutable y eterna, mientras Heráclito sostenía que el cambio es la esencia de la realidad y el tiempo es la manifestación de ese flujo constante. Platón, por su parte, postuló que el tiempo es “una imagen móvil de la realidad”, una creación del Demiurgo. Una de las concepciones más influyentes fue la desarrollada por Aristóteles, según la cual el tiempo es la medida del movimiento en términos del antes y después, de manera que no concibe al tiempo con independencia de los eventos: si no hay movimiento no existe el tiempo.





La filosofía medieval, con influencia del cristianismo, incorporó una perspectiva teológica a la visión del tiempo. San Agustín argumentó que el pasado ya no es, el futuro aún no es, y el presente es un punto fugaz. Así, el tiempo solo existiría en la mente como producto de la memoria del pasado, la atención al presente y la expectativa por el futuro. Para él, el tiempo es una creación divina, con principio y fin, mientras la eternidad corresponde a Dios.

La ilustración y la filosofía moderna arrojaron nuevas luces al tema. Immanuel Kant revolucionó la concepción del tiempo al considerarle una forma pura de la intuición a priori, una estructura inherente a la mente humana necesaria para percibir y organizar la experiencia. Así, el tiempo se entiende como la lente a través de la cual percibimos los acontecimientos.

La filosofía contemporánea, impactada por las teorías de la relatividad de Einstein y por los hallazgos de la física cuántica, cuestiona la noción del tiempo universal y absoluto, sabiéndole relativo al movimiento y al observador. Un interesantísimo debate se presenta entre las corrientes denominadas “presentismo” y “eternismo”: El presentismo asevera que solo el presente existe, mientras que el eternismo, también conocido como “teoría del universo de bloque”, asegura que el pasado, el presente y el futuro coexisten.

En las filosofías orientales, contrario a la percepción lineal en Occidente, la concepción del tiempo es cíclica, holística y profundamente vinculada a la existencia y la conciencia.

En el hinduismo, el tiempo corresponde a ciclos de creación, preservación y disolución, medidos en vastas eras llamadas “kalpas”, que abarcan miles o millones de años. La idea de la reencarnación o “samsara” está íntimamente vinculada a esta visión cíclica, ya que en ella las almas recorren el nacimiento, la muerte y el renacimiento una y otra vez hasta alcanzar la liberación o “moksha”.

El budismo, por su parte, comparte las nociones de los kalpas y el samsara, pero enfatiza la impermanencia, procura la liberación del sufrimiento asociado al deseo, el apego y la ignorancia, y concibe que la iluminación demanda trascender las nociones dualistas del tiempo.

Para el taoísmo, el “Tao” o camino es eterno, sin principio ni fin, y el tiempo no es una entidad separada sino parte de ese flujo constante y cíclico de la existencia. La idea del Yin y Yang, donde los opuestos se transforman continuamente uno en el otro, refleja la naturaleza cíclica del tiempo.

Podríamos concluir que, mientras la filosofía occidental se ha enfocado en definir, medir y controlar el tiempo, las filosofías orientales se centran en la experiencia subjetiva del tiempo, la impermanencia y la integración del individuo con los ciclos cósmicos.

El tiempo según la ciencia

“El tiempo es una ilusión,
por muy persistente que
sea”

ALBERT EINSTEIN

Entre los siglos XVII y XIX, para la física clásica o newtoniana, basada en los postulados de Isaac Newton, el tiempo es una entidad absoluta, independiente del observador, concebida como un flujo constante y uniforme para todos en el universo, lineal y unidireccional de pasado a futuro, donde una fracción, un segundo, por ejemplo, es siempre un segundo sin importar que se esté en reposo o en movimiento. Bajo esta visión, el tiempo sería una especie de telón de fondo inmutable sobre el cual ocurren los acontecimientos.

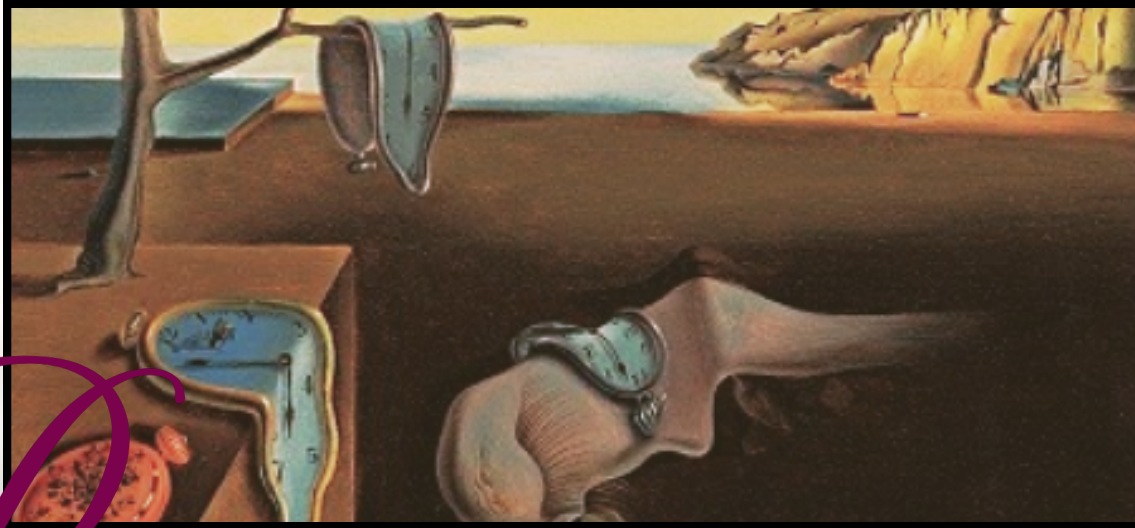
Estos conceptos fueron revolucionados por Albert Einstein a principios del siglo XX con su Teoría de la Relatividad Especial en 1905 y de la Relatividad General en 1915, que demuestran que el tiempo no es una magnitud absoluta sino relativa y entrelazada con el espacio

Primero, la relatividad especial estableció fenómenos como la dilatación del tiempo, que consiste en un más lento correr del tiempo a medida que un objeto se mueve con mayor rapidez; la contracción de la longitud, por la cual un objeto en movimiento se contrae en la dirección que se mueve; la simultaneidad relativa, pues dos eventos que parecen simultáneos para un observador no lo serán para otro que se desplace a velocidad diferente, de manera que no existe la simultaneidad absoluta; fusión del espacio y el tiempo en una única entidad de cuatro dimensiones llamada espacio-tiempo, donde los eventos se describen utilizando coordenadas espaciales y temporales, con la velocidad de la luz en el vacío como única constante. .

Luego, la relatividad general postuló la curvatura del espacio-tiempo resultante de la presencia de masa y energía, siendo esta curvatura lo que percibimos como gravedad, así como la dilatación gravitacional del tiempo, que explica como el tiempo se ralentiza en presencia de objetos masivos, como sería el caso de los agujeros negros.

Esta dilatación en el tiempo, sea por causa de la velocidad cercana a la de la luz o por la presencia de masas de enormes magnitudes gravitacionales, haría hipotéticamente posible viajar al futuro, pues al transcurrir mucho más lento el tiempo para el viajero, éste al regresar a la Tierra habría experimentado un “salto al futuro”. En cambio, el viaje al pasado es mucho menos probable por las paradojas lógicas que representa, así como por la evidencia empírica: de ser posible un viaje al pasado, ya nos habrían visitado viajeros del





Por su parte, la física cuántica, desarrollada a partir de los postulados de Max Planck en el año 1900, y que se consolidaría en las tres primeras décadas del siglo XX con las contribuciones de científicos como Niels Bohr, Werner Heisenberg, Erwin Schrodinger y Paul Dirac, concibe al tiempo de forma más compleja y menos intuitiva que la física clásica y la relatividad.

Tengamos presente que la física cuántica atañe a dimensiones subatómicas y que hasta el momento no se aplica al universo macroscópico. Fundamentalmente, para la física cuántica, al igual que para la física clásica y al contrario que para la relatividad, el tiempo es un parámetro absoluto aunque no sería una propiedad fundamental del universo, sino una propiedad emergente. Para un observador externo, un sistema cuántico podría parecer atemporal, lo que se evidencia en el entrelazamiento cuántico, donde dos partículas entrelazadas comparten una conexión instantánea, comportándose de manera correlativa sin importar la distancia que les separe.

Los físicos contemporáneos se esfuerzan en avanzar en su comprensión del tiempo y en encontrar elementos que reconcilien la visión de la relatividad con la de la física cuántica, con insospechadas posibilidades que indefectiblemente se nos habrán de ofrecer más temprano que tarde.

El tiempo en la vida diaria y el camino espiritual

“No tengo prisa porque transito la eternidad”

FACUNDO CABRAL

La medición y manejo del tiempo ha sido, es y será siempre un recurso invaluable para nuestra actividad diaria, pues permite administrar el quehacer, contar con expectativas compartidas sobre qué y cuándo esperar de cada quien, y desarrollar las relaciones humanas, la vida en comunidad y la civilización con todas sus maravillas.

Sin embargo, nuestra vida en función de la civilización ha traído consigo un distanciamiento con la naturaleza, y cada vez hemos venido atendiendo menos a los mensajes que ella nos presenta como condicionantes de nuestro accionar en el día a día: comer al sentir apetito, beber al tener sed, descansar y dormir con la obscuridad de la noche, y despertar y levantarnos con la luz del alba y el cantar de las aves. En contraste, comemos cuando es “la hora adecuada” o cuando “el tiempo lo permite”, no nos hidratamos en la medida necesaria por abstraernos en ocupaciones, dormimos cuando sentimos que ya no queda nada por hacer y nos despertamos al sonido de una alarma. A menudo, hasta nuestra respiración parece entrecortada y apresurada, hablamos de prisa y nos hacemos impacientes.

Así, comenzamos a percibir el tiempo como una amenaza, un enemigo implacable, en un círculo vicioso de creciente ansiedad y estrés que termina por minar nuestra salud, no solo mental y anímicamente, sino también físicamente por vía de somatización.

Para transformar positivamente nuestra relación cotidiana con el tiempo, es conveniente:

presente

1. Percibir al tiempo como un recurso que manejamos, una herramienta para organizarnos, una oportunidad para la experiencia y el logro, aun de pequeñas cosas. Hagámoslo nuestro aliado, no nuestro enemigo.
2. Establecer momentos para la pausa en nuestras actividades. Unos instantes de silencio y respiración profunda, de mirar el paisaje por la ventana, de disfrutar una bebida refrescante o caliente, de breves interrupciones, nos conectan con el presente y nos recargan de energía para retomar nuestras actividades.
3. Fluir con los ritmos naturales, prestemos atención y armonicémonos con los ciclos de la naturaleza, con el día y la noche, con el clima, con los mensajes de nuestros cuerpos, liberándonos de la rigidez de un horario artificial para vivir más orgánicamente.
4. Valorar los momentos de ocio, ser conscientes que el descanso en su medida justa no es tiempo perdido, sino tiempo invertido en nuestro bienestar, recreación y conexión.
5. Amar lo que hacemos, pues el trabajo con amor conduce a la excelencia y además hace entretenidas y menos pesadas nuestras jornadas.

“El tiempo es el mejor
autor: siempre encuentra
un final perfecto”

CHARLES CHAPLIN

Finalmente, nuestra percepción y relación con el tiempo es igualmente fundamental cuando caminamos un sendero espiritual.

Se ha dicho que el tiempo es un maestro que todo lo enseña, pero que termina por matar a sus discípulos. Sin embargo, en un sentido espiritual, lo que comúnmente llamamos muerte es en realidad una transformación, un nuevo tránsito, otra cara de la vida que persiste. Una relación espiritualmente productiva con el tiempo comprende:

1. Vivir en el presente, libres de las cargas y apegos del pasado y de la preocupación por el futuro.
2. Ser conscientes de la impermanencia, reconociendo que todo es transitorio excepto la esencia, el ser.
3. Cultivar la paciencia y confiar en la sincronía, pues el crecimiento no es lineal ni tan rápido como pudiéramos desear. Hay un tiempo para cada cosa y en muchos casos soltar el control permite que los acontecimientos se den naturalmente.
4. Practicar disciplinas como ejercicios y rituales en momentos establecidos que nos vinculen sanamente con los principios espirituales, nos ayuden a desarrollar nuestro potencial y a expandir nuestras consciencias. El hatha yoga, la meditación, el taichí y las artes marciales, por ejemplo, son excelentes recursos.

El sentido de la vida espiritual no es luchar contra el tiempo para controlarlo, sino relacionarnos con él como con un maestro que llena nuestros instantes de enseñanzas. Es vivir cada momento con agradecimiento sincero, ese que se expresa en la alegría. Es entender que la medición del tiempo facilita el aprovechamiento de cada oportunidad, pero que, más que una medida, el tiempo es un pergamino donde escribir nuestras realizaciones con la tinta de la experiencia y la mano de la conciencia.

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



SARCOPENIA OSTEOPENIA

*Zaida. E. Urbina E. **

Este artículo está inspirado en los a las personas que bien pueden interesarle la salud y el ejercicio y cómo prevenir lesiones pesas y musculares. Para mí es interesante abordar este tema, por lo usual que resulta, sobre todo al llegar a la edad adulta. Y cómo existen personas que alguna vez realizaron ejercicios, y por alguna razón dejan de hacerlo, y comienzan a enfermar. Al dar clases de yoga, me llama la atención cómo personas activas teniendo más de 80 años están bien activas en realidad, y se ven jóvenes. Con esto vamos tocando temas importantes, que responderá a las interrogantes de los lectores.

Durante los períodos de desentrenamiento, perdemos tamaño muscular rápidamente (sarcopenia, atrofia muscular). **Lo que lleva a una disminución de la fuerza, del gasto metabólico, de la sensibilidad a la insulina y a un aumento de la acumulación de grasa.** Se ha observado que la pérdida de masa muscular y funcionalidad se acentúa en las 2 primeras semana Incluso con solo 36 horas de inactividad podría comenzar a disminuir el tejido muscular, llegando a apreciarse pérdidas significativas tras 5 días de inmovilización.

Este proceso, conocido como **atrofia muscular, o sarcopenia se define como la disminución del tamaño y del número de fibras musculares;** según la literatura donde el músculo inactivo se atrofia a un ritmo de 0.5% al día, aunque dependa de factores como el sexo, el nivel de entrenamiento, el grupo muscular, la edad, etc. Estar en reposo constantemente, como estar en cama, o siempre sentado. La inmovilización de las articulaciones inferiores conllevan generalmente a una mayor pérdida de masa muscular en comparación con las extremidades superiores;





debido a que las fibras musculares requieren un estímulo mecánico para continuar llevando a cabo la síntesis de proteínas musculares a una velocidad determinada, causando reducciones inmediatas (sustanciales o progresivas en la síntesis de proteínas musculares).

Durante los períodos de desentrenamiento e inactividad, **esto conduce a pérdidas rápidas en las proteínas de la fibra muscular**. Y si detenemos la actividad física o el ejercicio de fuerza, ya sea en una parte en concreto del cuerpo – por ejemplo, cuando dejamos de tonificar a uno de los brazos por una lesión o molestia que nos impide moverlo, dejamos de reclutar nuestras unidades motoras de alto umbral.

En cambio sí ejercitamos, seguimos reclutando unidades motoras de umbral bajo y medio como resultado de nuestras actividades de la vida diaria. Esto significa que solo las fibras controladas por unidades motoras de alto umbral experimentan una pérdida en la carga mecánica habitual y, por lo tanto, solo estas fibras reducen su tamaño, como del tamaño total del músculo. Por el contrario, si además detenemos todo tipo de actividad física y hacemos reposo total durante las vacaciones, dejamos de reclutar fibras, más que las unidades motoras de alto umbral, que están controladas por unidades motoras de umbral bajo, medio y alto, lo que causa una reducción que probablemente afectará nuestra capacidad para realizar funciones de la vida diaria una vez que comencemos a hacerlas nuevamente.

Tanto es así, que se ha demostrado que las pérdidas en fuerza, potencia y resistencia, variables que bien indican **la funcionalidad muscular, pueden situarse entre un 10% y un 40%, dependiendo del resto de variables** (sexo, nivel de entrenamiento previo, grupo muscular, edad y tiempo de inactividad, hábitos alimentario).



OSTEOPENIA OSTEOSPOROSIS

A nivel óseo, encontramos también una prevalencia de trastornos de la salud ósea relacionados con la edad, **como la osteoporosis o la osteopenia**, ésta va aumentando a medida que incrementa la proporción en adultos mayores. Estos trastornos se caracterizan por un **deterioro de los indicadores de salud ósea, como la densidad mineral ósea (DMO) y el contenido mineral óseo (CMO)** que a su vez aumentan el riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis. Además, estas fracturas se asocian a una mayor mortalidad y morbilidad tanto en hombres como en mujeres aunque las mujeres pueden tener un mayor riesgo, especialmente las mujeres posmenopáusicas que están particularmente expuestas a una pérdida acelerada de DMO como consecuencia de la reducción de la producción de estrógenos,



Los medicamentos farmacológicos puede mejorar un poco la masa ósea, pero presenta efectos secundarios perjudiciales sobre la calidad y la arquitectura ósea que resultan en una mayor fragilidad. **En este sentido, se han propuesto enfoques no farmacológicos, y si realizar actividad física con el ejercicio,** como medio preventivo y terapéutico dado que el aumento de los niveles de actividad física se ha relacionado con la preservación de la DMO y la función física, y en consecuencia con una reducción del riesgo de fractura o del de estrés mecánico.

Los métodos mente-cuerpo, como el yoga y el Pilates, son modalidades de ejercicio recomendadas para mejorar la salud ósea, ya que incluyen posturas de equilibrio que reducen el riesgo de caídas, así como fortalecimiento muscular, lo que mejora la densidad mineral ósea. A pesar de su clasificación combinada en técnicas mente-cuerpo, el Pilates y el yoga presentan diferencias que pueden influir en la salud ósea. Por ejemplo, el Pilates es un ejercicio terapéutico centrado en el fortalecimiento del Core (abdomen, columna), mientras que el yoga se centra en Posturas, ejercicios de respiración y meditación. De fuerza cuando se trabaja Vinyasa, permanencia o Asthanga, que influyen en la reducción del riesgo de fractura de miembros inferiores y cadera entre mujeres posmenopáusicas. Otros especialistas mencionan en sus estudios que tras estas prácticas, mejoran en la DMO después del entrenamiento de Pilates + Yoga, otros estudios no han observado cambios después de intervenciones de Pilates o yoga si se recomienda, además, combina, con rutinas de resistencia o peso como las bandas elásticas y las pesas.

CÓMO MEJORAR EL ESTILO DE VIDA

Muchas veces, aparecen enfermedades en la adultez, vamos cambiando los hábitos alimentarios y por la disminución de actividades físicas que mejoren la condición física, sostenible en el tiempo, pasa el tiempo y va cambiando el metabolismo, haciéndose más lento y con él, el sedentarismo, afectando silenciosamente el buen funcionamiento sistémico. Hace décadas que la ciencia investiga los efectos de la actividad física y el ejercicio sobre la salud. Las conclusiones no dejan lugar a dudas: la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la osteoporosis. Aunque no es lo mismo actividad física que ejercicio (ni tampoco nos beneficiamos igual de unas prácticas que de otras), lo importante es que se realice movimiento con intensidad

La OMS recomienda que los adultos realicen al menos **150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa** por semana. Y para obtener beneficios adicionales, sugiere aumentar la actividad hasta 300 minutos semanales donde se incluyan actividades de **fortalecimiento muscular dos o más días a la semana..** con prácticas de ejercicio de fuerza. Estas prácticas pueden ser tanto una actividad física (de intensidad suave) como un ejercicio o cuando se incrementa el ritmo y se añade un propósito como subir cuestas o con algo de peso. Sin embargo, los cambios en el estilo de vida actual que cada vez se definen más cerca del sedentarismo crónico y el hecho de que el envejecimiento lleve consigo de la mano el deterioro musculoesquelético impulsa a más expertos en salud a señalar que con caminar a diario no es suficiente.



Las recomendaciones genéricas, como 'camine 30 minutos' o 'sume 10 000 pasos diarios', han quedado obsoletas", escribe en uno de sus artículos Mikel Izquierdo. **"Caminar 30 minutos a diario pueden no ser suficiente, especialmente para adultos mayores** que enfrentan afecciones de salud complejas".

Esto no quiere decir que caminar no sea rentable para nuestra salud, sino que hace falta algo más para evitar muchas de **las enfermedades asociadas al envejecimiento**. **"El entrenamiento de resistencia progresiva (PRT) es una de las formas más efectivas de mantener o inclusive para aumentar la fuerza y la función muscular"**, así lo explican expertos en Biomecánica. Dónde expresan además, que el entrenamiento de fuerza debe estar ajustado según exigencia a cada caso. Y no es por moda. Solo que se ha estudiado más la fisiología y el movimiento humano. **"Muchos planes de ejercicio se quedan cortos debido a su baja intensidad o volumen insuficiente**. Resultando deficientes las prescripciones del ejercicio con dosis inadecuada".

EJERCICIO Y FUERZA EN LA SALUD

A medida que envejecemos, mantener la salud y la autonomía se vuelve cada vez más importante. **Así que, resulta más eficaz realizar ejercicio de fuerza, o bien sea con levantar peso** (libre o en máquinas) o trabajar con el propio peso corporal, como Asthanga, Vinyasa, yoga fluido, Pilates de los cuales, en general, hoy los médicos lo prescriben o recomiendan la práctica, supervisada por profesionales capaces de personalizar el entrenamiento a cada caso.

El ejercicio de fuerza ayuda a **conservar la masa muscular, que naturalmente disminuye con los años**, lo que puede prevenir caídas, mejorar el equilibrio y facilitar tareas cotidianas como subir escaleras o disminuir el cansancio físico al realizar tareas de la vida diaria,



Con disciplina, **acompañado de una nutrición adecuada** aumentando la ingesta de proteínas como los huevos, lentejas, leche, yogurt Permitirá fortalecer los huesos, y a los músculos ayudando a prevenir la osteoporosis, y mejora la sensibilidad a la insulina, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2. **Otro aspecto clave es su impacto en el bienestar mental**, ya que mejora el estado de ánimo, la autoestima y combate los síntomas de depresión.

Pasa también que muchas personas después de haber hecho ejercicio a lo largo de su vida, y por ocupaciones, van disminuyendo la intensidad de sus prácticas, hasta llevarlas a casi nada, y también desmejora su capacidad de rendimiento. Así que tómate un momento y piensa en retomar los ejercicios simples y progresivamente ve, adaptándolos según cada persona. Esto puede marcar una gran diferencia. **Así que motívate y empieza a incorporar el entrenamiento de fuerza en tu rutina.**

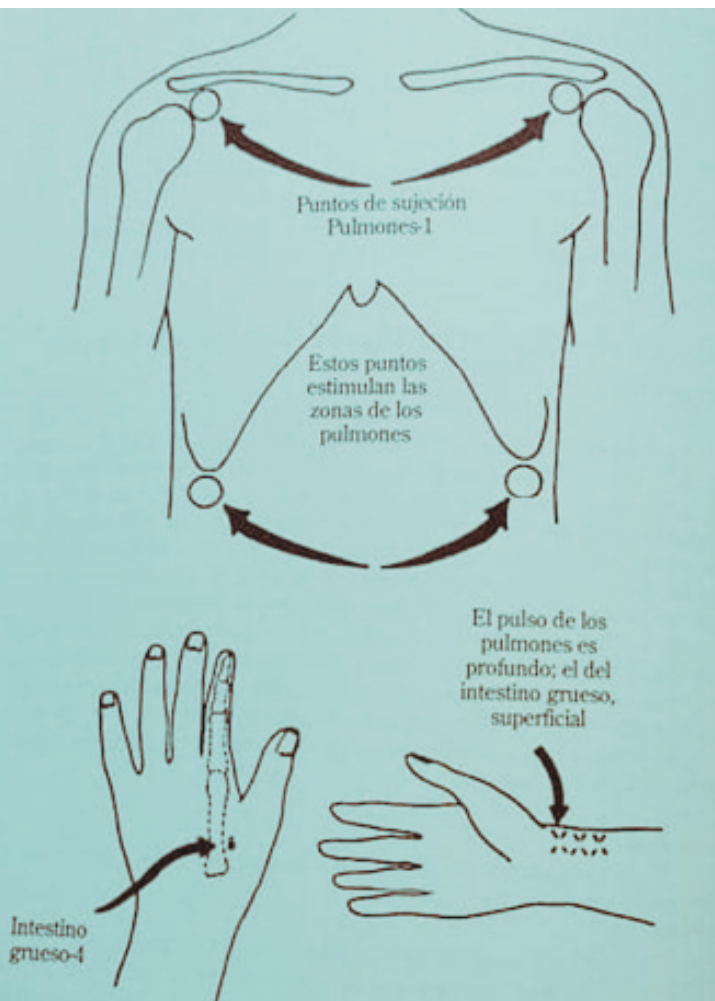
***Agradecimiento:** A la vida, al Creador por haberme mostrado el camino hacia mi profesión como fisioterapeuta y hacia el Yoga, ya que desde ahí, pude conocer a la Red para la GFU Humana. Donde tránsito bellamente.*

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



LIBERACIÓN DE ENERGÍA EMOCIONAL

Zulay Teresa de Jesús Toro Vivas*



El Webster's Medical Dictionary define el tono como "Un estado normal de tensión de los tejidos, en virtud del cual cada componente está en condiciones de funcionar, como respuesta a un estímulo adecuado.

Se empieza a tonificar los órganos automáticamente tan pronto como se han desintoxicado. La energía que gastan los órganos para almacenar y procesar la toxicidad se encuentra ahora disponible para su utilización en algo beneficioso.

Técnicas

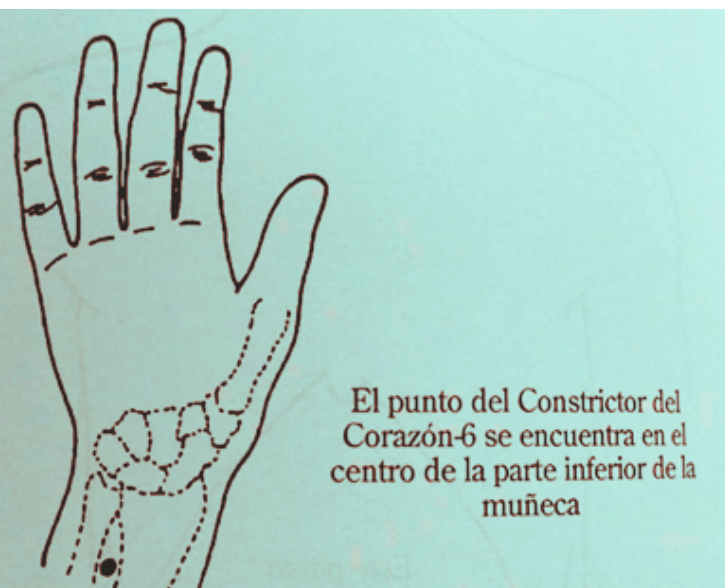
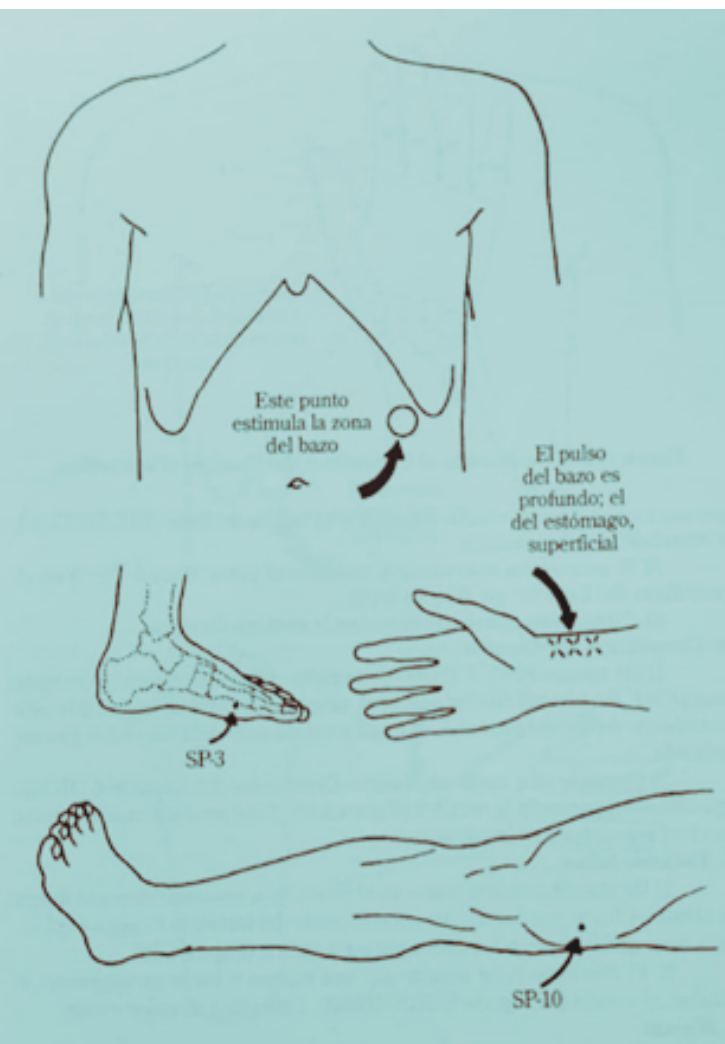
a. Pulmones

1) Se pone una mano en el punto del pulmón, LU-1 (Pulmón 1), en el pecho, mientras que con la otra se da masaje a la zona de los pulmones que está marcada bajo las costillas.

Dé masaje a este punto en los dos lados, empezando por el izquierdo.

2) Mientras está presionando estos puntos, el paciente debe inhala por sus manos. Al Exhalar, debe hacer suavemente el Sonido de los Pulmones (SSSSSSSS) y visualizar el color blanco. Los dos pueden sentir cómo sale la tristeza con un suspiro hondo.

Una vez que se haya limpiado la energía de los pulmones de influencias negativas, trate de notar si es fuerte, sana, fría y seca. Dese cuenta de sus métodos particulares de notarlo. Puede tener facilidad para notar la respuesta emocional o, más aún, para determinar los cambios sutiles de la temperatura de los órganos. Puede tener su propio método o una intuición muy fuerte Algunas veces el cambio de la energía es espectacular; pero en otras muchas ocasiones puede ser sutil.



3) Si se necesita más energía, estimule el punto Intestino Grueso-4 entre los dedos pulgar e índice.

4) Tome el pulso de los pulmones en la muñeca.

Todos los órganos se pueden tonificar al mismo tiempo, pero no se asuste si empiezan a aparecer un montón de emociones imprevisibles. Generalmente, se libera una emoción y esto ayuda a relajar la tensión de los órganos cercanos, según las Leyes de las Cinco Fases de la Energía.

El paciente y usted pueden trabajar juntos para prevenir o atenuar el impacto de la liberación emocional. tanto el paciente como usted puede fijarse en la emoción positiva, al empezar la liberación de emociones. Los dos deberían hacer también la Sonrisa Interior. Es un buen momento para recordar que es importante estimular la energía del paciente para que no absorba la suya. La estimulación de los pulmones será muy importante para que se haga una idea del estímulo que se necesita para alcanzar un estado de equilibrio y armonía en todos los demás sistemas del cuerpo. Una forma de comprobarlo consiste en tomar continuamente el pulso y la posición del ombligo. Como cada persona es distinta, es posible que algunos necesiten trabajar más en el punto de los pulmones y otros, en el hígado.

Procure equilibrar las energías.

b. Bazo

1) Con una mano se sujeta el canal del bazo en el punto Bazo-10 (SP-10) en el muslo, cerca de la rodilla. Con la otra mano se da masaje a las zonas del estómago y del bazo (a lo largo del extremo inferior de la caja torácica). Pueden notarse algunas molestias.

2) Mientras por sus manos. Cuando exhale, debe hacer el Sonido del Bazo (GUUUUUUU) y visualizar el color amarillo.

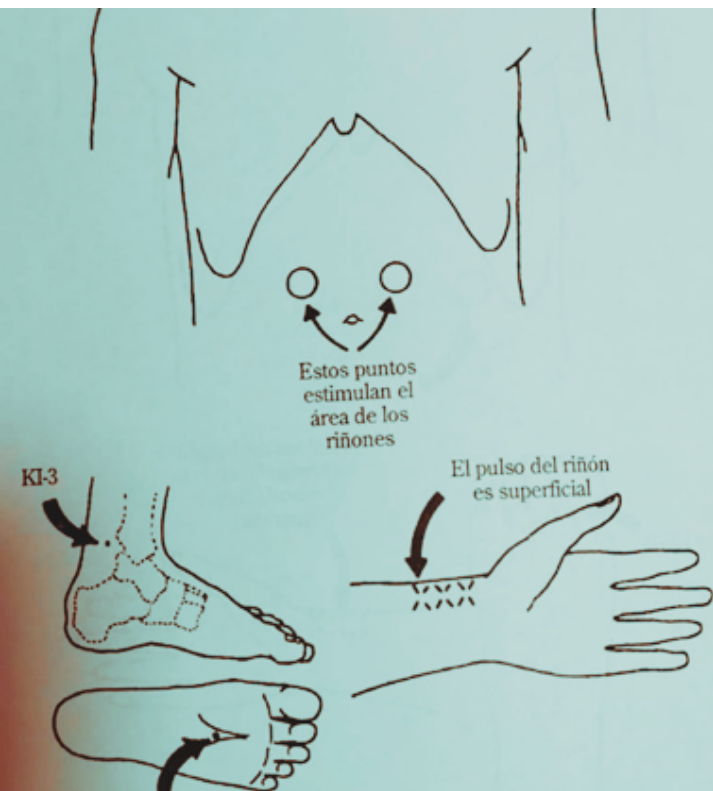
3) Si se necesita más energía, estimule el punto Bazo-3 (SP-3) en el meridiano del bazo del pie.

4) Compruebe el pulso del bazo en la muñeca derecha.

c. Constrictor del Corazón

1) Dé masaje en el punto del Constrictor del Corazón que figura en el mapa. Hágalo con mucha suavidad, ya que el apéndice xifoides, que está justamente debajo del esternón, es frágil y toda la zona del plexo solar es muy delicada.

2) Ponga la otra mano en el punto Constrictor del Corazón-6 (HC-6), que está en el centro de la muñeca. Esto produce muchas veces una risa espontánea en las personas.



d. Vesícula biliar

1) Dé masaje, con una mano, en el punto de la vesícula biliar que figura en el mapa CNT y, con la otra, presione el punto del Intestino Grueso-4 (LI-4), en la zona que hay entre los dedos pulgar e índice.

2) El paciente debe inhalar por sus manos y hacer suavemente, al exhalar, el sonido del hígado (SSHHHHHH) y visualice el color verde.

2) Haga que el discípulo inhale a través de sus manos. Mientras el discípulo exhala, que haga suavemente el Sonido de los Riñones (UUUUUUUU) y que visualice el color azul oscuro.

3) Si hace falta energía adicional, estimule el punto Riñón-1 (KI-1) en la planta del pie.

4) Controle el pulso de los riñones en la muñeca izquierda.

e. Hígado

1) Mientras da masaje en esta zona, el discípulo puede liberar su ira. De masaje en la zona del hígado, mientras sujeta el punto Hígado-3 (LV-3) del canal del hígado, que está junto al dedo gordo del pie.

2) El paciente debe inhalar a través de sus manos. Al exhalar tiene que hacer suavemente el Sonido del Hígado (SSHHHHHH) y visualice el color verde.

3) Controle el pulso del hígado y el de la vesícula biliar en la muñeca izquierda.

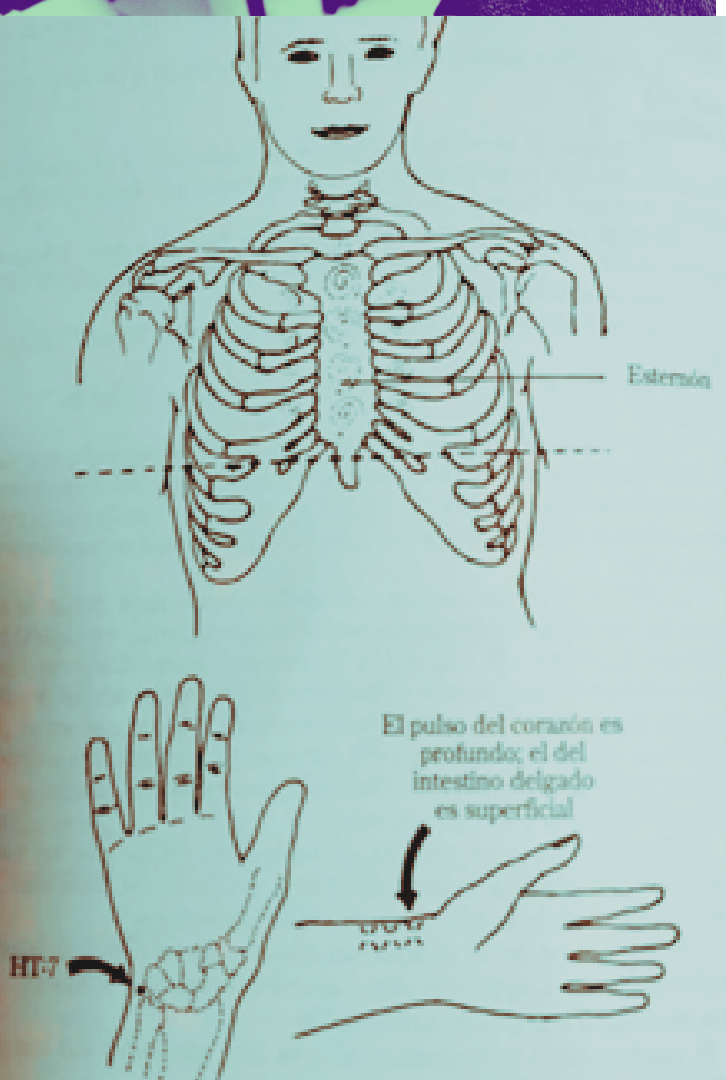
g. Corazón

Cuando una persona es impaciente, ansiosa, apresurada y/o siente odio, el área del corazón estará congestionada, tensionada, dolorida y bloqueada. La respiración puede resultar difícil. Para liberar la tensión y la tirantez y aumentar la autoestima y la confianza, masajee el esternón cerca del corazón.

1) Utilice la técnica de un solo dedo, comenzando desde la parte superior del esternón y bajando con pequeños movimientos en espiral hasta el extremo del esternón. Si encuentra partes dolorosas, trabaje lenta y suavemente, pero tómese su tiempo allí.

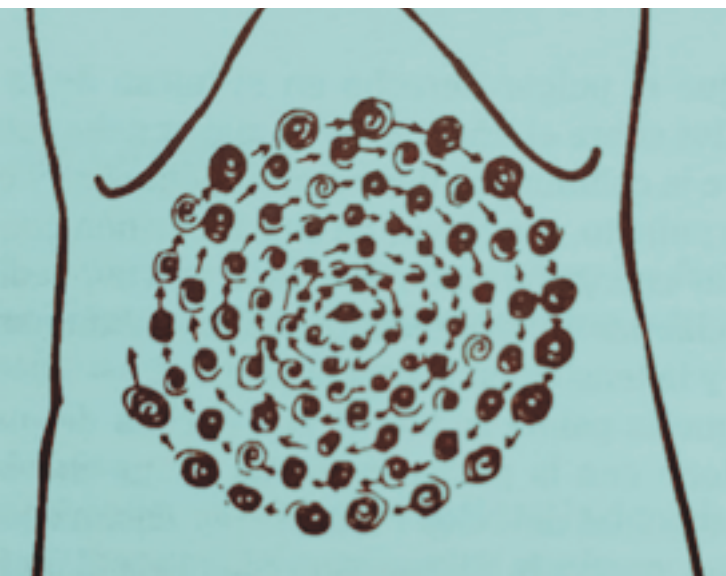
f. Riñones

1) Masajee el área de los riñones mientras sostiene el punto Riñón-3 (KI-3) junto al tobillo. Pueden aparecer temores. Masajee ambos lados.



Observe la cara del discípulo. Si muestra dolor, sostenga el área en el extremo del esternón en el punto HT-7 durante un momento. Masajee el extremo del esternón con suavidad y cuidado, puesto que es blando. Trabaje minuciosamente desde la parte superior del esternón hasta su extremo.

2) Masajee entre las costillas y los lugares en los que se unen al esternón. Trabaje específicamente en el área debajo de las clavículas. Aquí encontrará puntos dolorosos en la mayoría de las personas.



3) Si hay mucho dolor, pida al discípulo que haga el Sonido del Corazón (HAAAAAAA) y que visualice el color rojo mientras recibe el masaje.

h. Área alrededor del borde del ombligo

Si existe mucha amargura y odio, el área alrededor del borde del ombligo estará tensa y dolorida.

1) Utilice la técnica de un solo dedo y masajee muy cerca alrededor del borde del ombligo y la zona abdominal.

3) Presione sobre los puntos en tensión y sostenga durante un instante, luego suelte suavemente y vuelva a presionar un poco más.



4) Si existe mucho dolor, haga que el discípulo use el Sonido del Bazo y no trabaje con demasiada fuerza o durante demasiado tiempo. Puede hacer falta intentarlo más de una vez para aflojar la tensión.

i. Área de la entrepierna

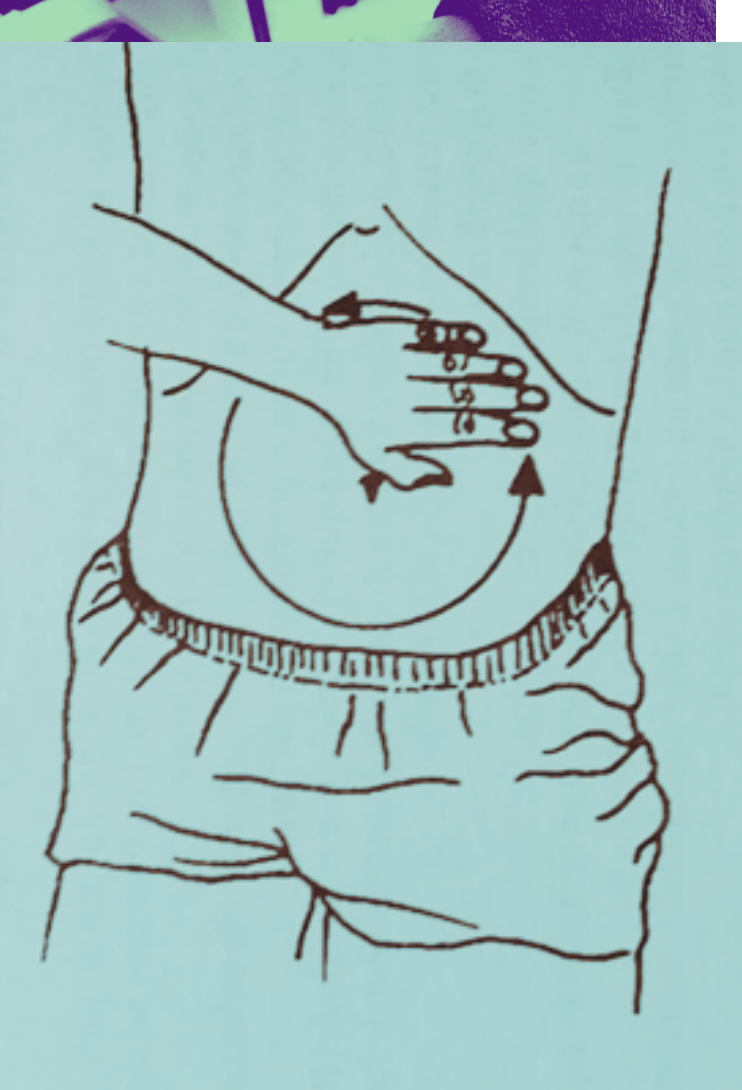
La tensión aquí indica sentimientos de culpa.

1) Use uno o dos dedos para presionar y hacer movimientos en espira desde un lado de la ingle al otro. Trabaje lenta y suavemente.

2) Presione en las zonas en tensión y sostenga durante un instante luego presione más hasta que las sienta aflojarse.

Si hay muchas emociones, ponga énfasis en la Sonrisa Interior y lo Sonidos Sanadores. Trabaje sobre el corazón para incrementar la virtud.

El sentimiento de amor ayudará a liberar emociones y evitar el trastorno en futuro.



Tonificación del Centro Chi Umbilical y Reducción de Estrés

Este es un ejercicio para reducir el estrés y recargar el Centro C Umbilical.

1) Coloque el pulgar derecho en el hueso de la cadera derecha y extienda los dedos sobre el riñón. El dedo mayor debe estar sobre el sacro, y los demás, sobre la columna. Si tiene manos pequeñas y está trabajando con alguien muy corpulento, asegúrese de cubrir el riñón con la mano. Utilice la mano para enviar energía al riñón. Un riñón fuerte puede alimentar todo el cuerpo. Es especialmente beneficioso para el bajo abdomen, puesto que puede calmar el dolor y la tensión en la baja espalda.

2) Coloque la palma izquierda por encima del ombligo, debajo del esternón. Presione con la palma izquierda en un movimiento circular en contra de las manecillas del reloj.

Presione por encima con la mano derecha. En forma gradual, mueva la palma izquierda hacia el ombligo.

3) Practíquelo nueve, dieciocho o treinta y seis veces. Descanse y concéntrese en el ombligo durante un instante. Sienta la energía Chi que comienza a moverse en el ombligo y juntarse en el Centro Umbilical

4) Trabaje con la mano contraria y haga lo mismo en el lado izquierdo. Coloque la mano derecha en el ombligo y la izquierda en la cadera y el riñón. Use la palma y los dedos para masajear la energía Chi del ombligo con movimientos horarios descendiendo gradualmente desde el área del esternón hacia el ombligo.

Puede hacerlo nueve, dieciocho o treinta y seis veces.

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: 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



ATMA-YOGA-ZEN: LA CONTEMPLACIÓN DEL YO

Adom Alexis González Narváez*

Es el diseño, la construcción permanente y continúa de lo que soy. Es un pacto nuevo con mi mente, mi corazón y mi energía. Es la creación continua de la vida, la felicidad, el amor y el paraíso.

ARQUITECTO DEL SER

Yo me convierto en lo que pienso. Si pienso en Dios, soy Dios. Es una danza. Los pensamientos generan sentimientos y energías similares. Los sentimientos generan pensamientos y energías similares. La energía genera pensamientos y sentimientos similares. Uso este conocimiento para crear mi paraíso más feliz.

Observo y afirmo la verdad. **Yo soy la causa, yo soy el efecto.** El mundo de este momento presente refleja mis pensamientos. Volviéndome consciente de mis pensamientos, soy un diseñador intencional de mi vida. Del arco iris elijo los estados del ser. Pienso en las cosas que pienso. Vigilo mis pensamientos y soy intencional con ellos. Pinto con el color de la felicidad. Pido y me doy, busco y encuentro, antes de que lo pida lo concedo. Así soy Yo: fácil.

Solo yo existo, cuando hablo solo lo hago conmigo mismo. Todas mis palabras son un mensaje para mí. Por eso vigilo mis pensamientos y cada palabra para que sean un mensaje de mi YO eterno y feliz para el diseño del paraíso feliz, (PUREZA).

CONTEMPLACIÓN

Contemplo el ser que se manifiesta a sí mismo como experiencia pura de felicidad. Contemplo el ser que se denomina con la palabra 'Yo'. **Sólo en ese estado experimento la paz, la verdad y la felicidad.** Vivo el momento presente y permanezco todo el tiempo sonriendo. Vivo una vida con voluntad propia, haciendo lo que hay que hacer en cada momento. Ahora y aquí yo soy la contemplación amorosa y feliz de mí mismo.

Mi ser está en todos los lugares y todo soy yo, todo se ve como un único ser omnipresente. Aquí y ahora sólo existe el uno, que es la luz suprema. **Soy omnipotente y omnisciente.** El presente está aquí sólo para que me vea a mí mismo. Vivo feliz aquí y siempre.



PRESENTE

Los estados del ser son el conjunto de cualidades y virtudes que definen lo que soy. Se localizan en mi conciencia, en mi energía y en mi corazón. Mis estados del ser son naturales, espontáneos, ineludibles y permanentes. Son los colores del arco iris que elijo para crear mi paraíso feliz.

Ahora y Aquí mis estados del ser son: **YO SOY:** Abundante, Admirador, Adoración, Ágil, Agradable, Agradecido, Alabanza, Alegre, Altruista, Amigable, Amoroso Incondicionalmente, Armonioso, Artista, Atractivo, Audaz, Auténtico, Autónomo, Bello, Bienestar, Bueno, Bondadoso, Brillante, Cariñoso, Caritativo, Claridad, Certeza, Comprensivo, Complacido, Comunicador, Conciencia, Confiado, Conocimiento, Constante, Corazón, Creación, Creado, Creador, Cuántico, Determinación, Descansado, Diligente, Digno, Dios, Diosmano, Disfrutador, Disciplinado, Dócil y Dulzura.

Ahora y Aquí mis estados del ser son: **YO SOY:** Eficiente, Eficaz, Elemental, Elocuente, Embelesado, Enérgico, Entusiasta, Equidad, Esencial, Esperanzado, Esplendor, Eufórico, Excelente, Exitoso, Expansión, Éxtasis, Extraordinario, Hábil, Honesto, Honorable, Humano, Humilde, Igualdad, Iluminado, Independiente, Inocente, Inteligente, Integracionista e Investigador.

Ahora y Aquí mis estados del ser son: **YO SOY:** Generoso, Gozo, Gratificado, Gratis, Gracioso, Fácil, Fe, Feliz Infinita y eternamente, Fiel, Firme, Fuerte, Jubiloso, Justo, Leal, Libre, Líder, Limpio, Magnánimo, Magnifico, Majestuoso, Manso, Maravilloso, Medicina, Mejor, Milagroso, Misericordia, Noble, Nuevo, Obediente, Omniconsciente, Omnipresente, Oportuno, Optimista, Opulencia, Ordenado, Orgullosa, Pacífico, Paciente, Pasión, Perfecto y Perfectible, Perseverante, Poder, Precioso, Prodigioso, Prospero, Protector, Prudencia, Puro, Rápido, Renovación, Respetuoso, Responsable, Riqueza y Romántico.

Ahora y Aquí mis estados del ser son: **YO SOY:** Sabio, Sanación, Sano, Santo, Satisfecho, Sencillo, Sensual, Ser feliz, Sereno, Simple, Simpático, Sincero, Soberano, Solidario, Soñador, Sosegado, Soy, Tierno, Todopoderoso, Trabajador, Tranquilo, Transparente, Valiente, Verdad, Victorioso, Virtuoso, Vivo Eternamente, Único, Unidad, Universo y Útil, YO soy Dios feliz.

Yo Permanezco siempre calmado y me recuerdo a mí mismo de los estados del ser antes de proceder (contemplación). **La gratitud y la complacencia reafirman mis estados del ser.**



EN EL PARAISO DE LA VIDA

Yo realizo siempre la verdad suprema y todas mis acciones son perfectas. En mi paraíso feliz, Yo soy Dios feliz. Cuando hablo, expreso vida, amor y felicidad o quedo en silencio. **Digo lo que es bueno para mí de forma convincente y tranquila.**

ESTADOS DEL SER

Todos los tiempos y espacios existen en el ahora y el aquí. El Ahora-Aquí-Siempre es perfecto y feliz porque yo me lo envié a mí mismo. Estoy agradecido y complacido por que todas mis experiencias han sido y son felices y por la oportunidad de ser aún más feliz. **La vida y todas las oportunidades para avanzar están en el eterno momento del Aquí y Ahora.** Si quiero resultados más rápidos, lo hago así. Yo soy el que todo lo hace, lo que tiene que hacerse debe ser hecho.

PUREZA PERFECTA

La salud y la vida eterna son los premios de la unión perfecta y feliz de mi corazón, mi energía y mi conciencia. **Solo la vida, el amor y la felicidad existen en mi pureza perfecta.**

* Acerca del autor: Médico cardiólogo, maestría y doctorado en fisiología y biofísica. Maracay. Edo Aragua Venezuela. adom.a.gonzalez@gmail.com

ESOTERISMO Y ARTE

Michele Lotter*

“El mundo entero es un único ser vivo que baila al ritmo de la música”

Marsilio Ficino

“Los yoghis son sacerdotes sin altar (...); los artistas son igualmente sacerdotes que operan la unión mística, su misa es diferente, así como la liturgia cambia de una secta a otra: siguen el ritual musical, de la pintura o de la poesía, guiados por su inspiración”.

Serge Raynaud

“Lo que une es Verdad, lo que separa es mentira”.

José Marcelli Noli

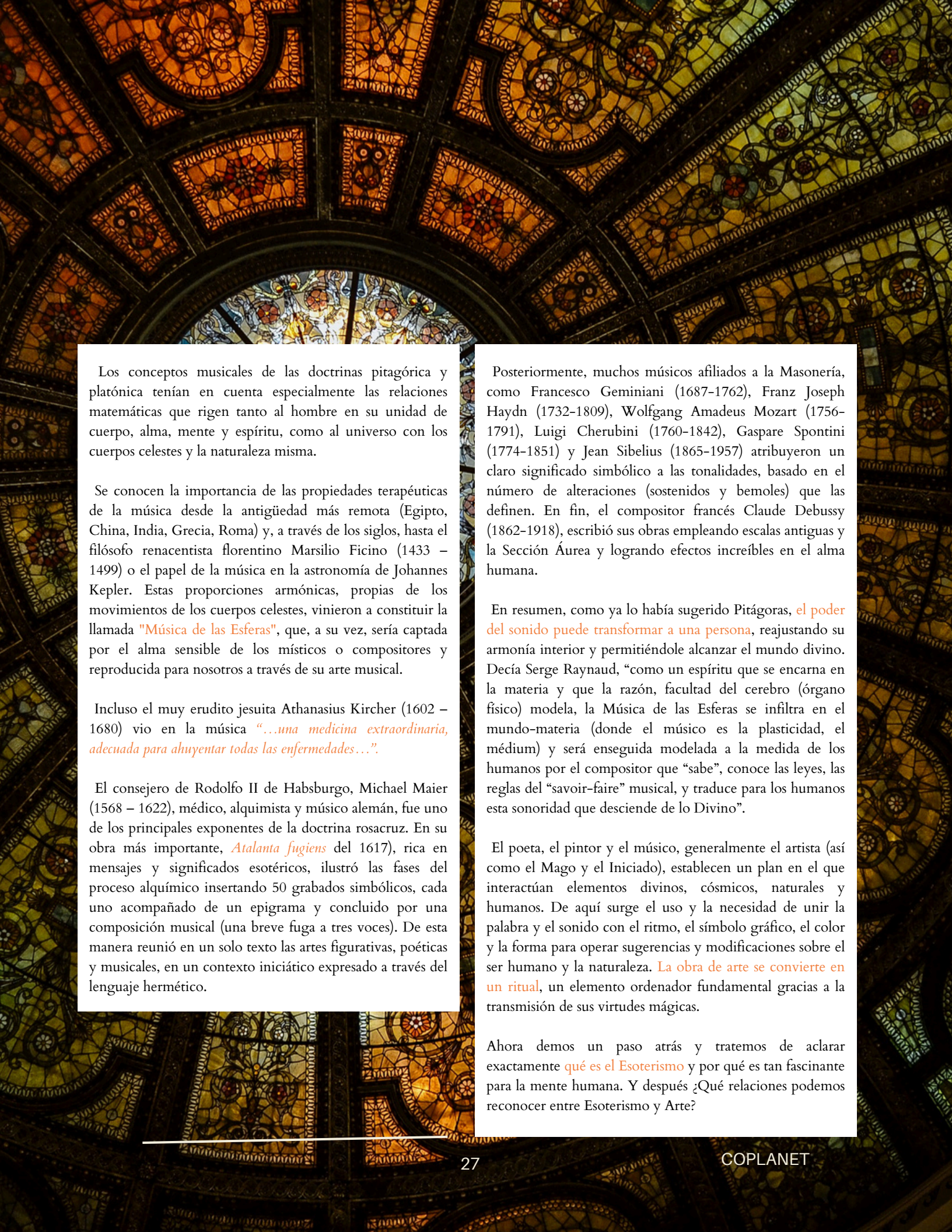
Incluso hoy en día, gran parte de la cultura académica tiene dificultad para admitir la contribución del pensamiento esotérico en el desarrollo de la ciencia moderna, pero reconoce sin embargo su papel en la evolución de las artes visuales y musicales.

El binomio inseparable **Esoterismo y Arte**, así como el de Arte y Misterio, es una constante en la historia de la cultura desde la antigüedad, para encontrar quizás su desarrollo más famoso en el arte figurativo renacentista, que parece ser el más esotérico ya que incluyó a grandes artistas que fueron al mismo tiempo también conocedores y exponentes del mundo oculto, como el toscano Leonardo da Vinci (1452-1519), el alemán Alberto Dürero (1471-1528), los venecianos Giorgione (1478-1510) y Lorenzo Lotto (1480-1556) o el parmense Francesco Mazzola, conocido como Parmigianino (1503-1540). Sin embargo, incluso en el período barroco encontramos artistas como el holandés Rembrandt (1606-1669) y en la época moderna otros como los austriacos Egon Schiele (1890-1918) y Gustav Klimt (1862-1918).

Sin embargo, **la música es probablemente la más esotérica de todas las artes** por su doble naturaleza corpórea, física (la materia sonora) y al mismo tiempo abstracta e incorpórea (el ritmo, los efectos armónicos que generan sugerencias psíquicas).

Observó Serge Raynaud: “La pintura, la arquitectura, la poesía, pueden ser contempladas a gusto; se puede estudiar en detalle una rima, analizar largamente un trazo coloreado. Nada semejante se realiza en la música, en donde todo es movimiento”.

Hasta el siglo XVII, la Astrología, la Magia y la concepción de la estructura musical del cosmos todavía influían en el desarrollo cultural y, en parte, también en el desarrollo científico que se estaba gestando.



Los conceptos musicales de las doctrinas pitagórica y platónica tenían en cuenta especialmente las relaciones matemáticas que rigen tanto al hombre en su unidad de cuerpo, alma, mente y espíritu, como al universo con los cuerpos celestes y la naturaleza misma.

Se conocen la importancia de las propiedades terapéuticas de la música desde la antigüedad más remota (Egipto, China, India, Grecia, Roma) y, a través de los siglos, hasta el filósofo renacentista florentino Marsilio Ficino (1433 – 1499) o el papel de la música en la astronomía de Johannes Kepler. Estas proporciones armónicas, propias de los movimientos de los cuerpos celestes, vinieron a constituir la llamada "Música de las Esferas", que, a su vez, sería captada por el alma sensible de los místicos o compositores y reproducida para nosotros a través de su arte musical.

Incluso el muy erudito jesuita Athanasius Kircher (1602 – 1680) vio en la música *"...una medicina extraordinaria, adecuada para ahuyentar todas las enfermedades..."*.

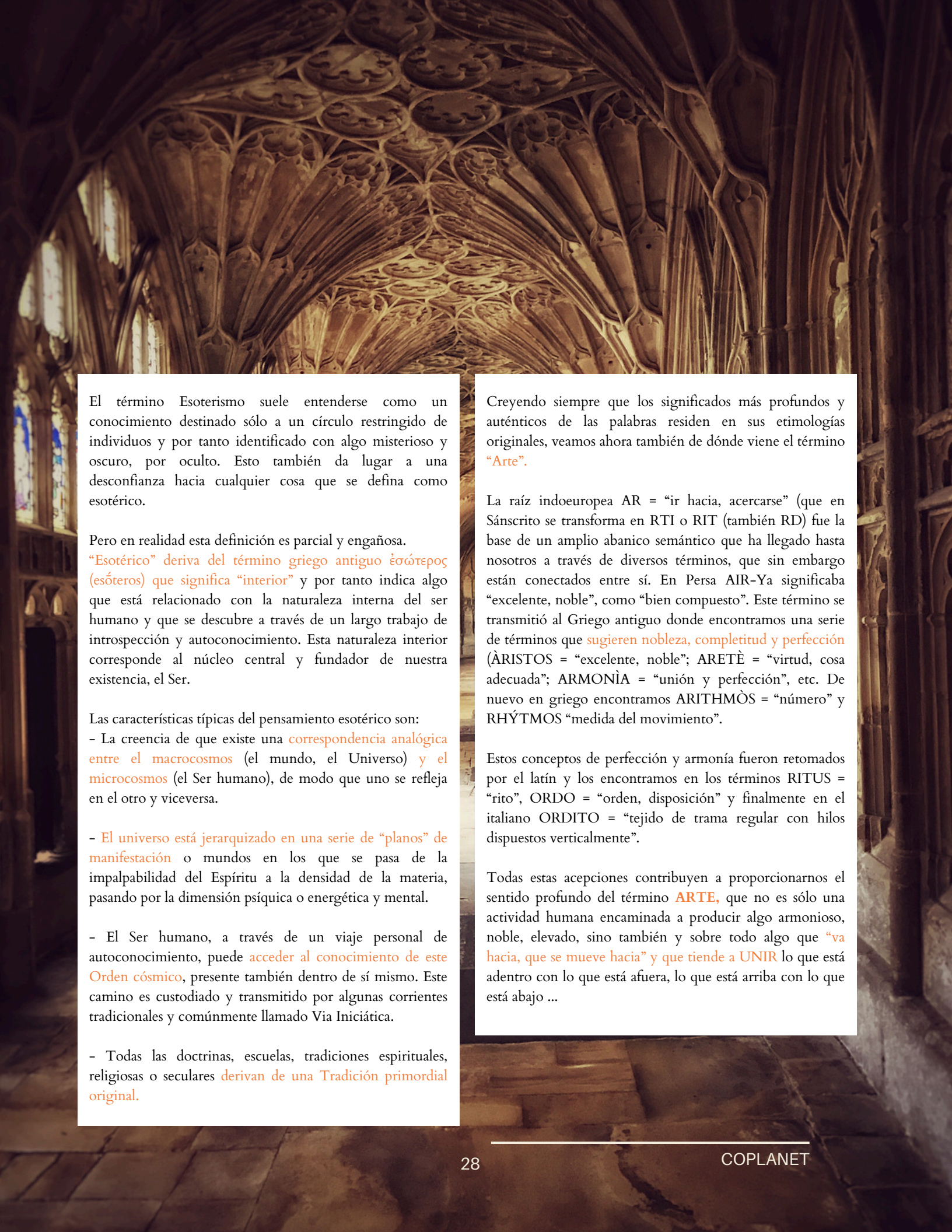
El consejero de Rodolfo II de Habsburgo, Michael Maier (1568 – 1622), médico, alquimista y músico alemán, fue uno de los principales exponentes de la doctrina rosacruz. En su obra más importante, *Atalanta fugiens* del 1617), rica en mensajes y significados esotéricos, ilustró las fases del proceso alquímico insertando 50 grabados simbólicos, cada uno acompañado de un epigrama y concluido por una composición musical (una breve fuga a tres voces). De esta manera reunió en un solo texto las artes figurativas, poéticas y musicales, en un contexto iniciático expresado a través del lenguaje hermético.

Posteriormente, muchos músicos afiliados a la Masonería, como Francesco Geminiani (1687-1762), Franz Joseph Haydn (1732-1809), Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791), Luigi Cherubini (1760-1842), Gaspard Spontini (1774-1851) y Jean Sibelius (1865-1957) atribuyeron un claro significado simbólico a las tonalidades, basado en el número de alteraciones (sostenidos y bemoles) que las definen. En fin, el compositor francés Claude Debussy (1862-1918), escribió sus obras empleando escalas antiguas y la Sección Áurea y logrando efectos increíbles en el alma humana.

En resumen, como ya lo había sugerido Pitágoras, *el poder del sonido puede transformar a una persona*, reajustando su armonía interior y permitiéndole alcanzar el mundo divino. Decía Serge Raynaud, "como un espíritu que se encarna en la materia y que la razón, facultad del cerebro (órgano físico) modela, la Música de las Esferas se infiltra en el mundo-materia (donde el músico es la plasticidad, el médium) y será enseguida modelada a la medida de los humanos por el compositor que "sabe", conoce las leyes, las reglas del "savoir-faire" musical, y traduce para los humanos esta sonoridad que desciende de lo Divino".

El poeta, el pintor y el músico, generalmente el artista (así como el Mago y el Iniciado), establecen un plan en el que interactúan elementos divinos, cósmicos, naturales y humanos. De aquí surge el uso y la necesidad de unir la palabra y el sonido con el ritmo, el símbolo gráfico, el color y la forma para operar sugerencias y modificaciones sobre el ser humano y la naturaleza. *La obra de arte se convierte en un ritual*, un elemento ordenador fundamental gracias a la transmisión de sus virtudes mágicas.

Ahora demos un paso atrás y tratemos de aclarar exactamente *qué es el Esoterismo* y por qué es tan fascinante para la mente humana. Y después ¿Qué relaciones podemos reconocer entre Esoterismo y Arte?



El término Esoterismo suele entenderse como un conocimiento destinado sólo a un círculo restringido de individuos y por tanto identificado con algo misterioso y oscuro, por oculto. Esto también da lugar a una desconfianza hacia cualquier cosa que se defina como esotérico.

Pero en realidad esta definición es parcial y engañosa.

“Esotérico” deriva del término griego antiguo ἐσώτερος (esóteros) que significa “interior” y por tanto indica algo que está relacionado con la naturaleza interna del ser humano y que se descubre a través de un largo trabajo de introspección y autoconocimiento. Esta naturaleza interior corresponde al núcleo central y fundador de nuestra existencia, el Ser.

Las características típicas del pensamiento esotérico son:

- La creencia de que existe una **correspondencia analógica entre el macrocosmos** (el mundo, el Universo) **y el microcosmos** (el Ser humano), de modo que uno se refleja en el otro y viceversa.

- **El universo está jerarquizado en una serie de “planos” de manifestación** o mundos en los que se pasa de la impalpabilidad del Espíritu a la densidad de la materia, pasando por la dimensión psíquica o energética y mental.

- El Ser humano, a través de un viaje personal de autoconocimiento, puede **acceder al conocimiento de este Orden cósmico**, presente también dentro de sí mismo. Este camino es custodiado y transmitido por algunas corrientes tradicionales y comúnmente llamado Via Iniciática.

- Todas las doctrinas, escuelas, tradiciones espirituales, religiosas o seculares **derivan de una Tradición primordial original**.

Creando siempre que los significados más profundos y auténticos de las palabras residen en sus etimologías originales, veamos ahora también de dónde viene el término “Arte”.

La raíz indoeuropea AR = “ir hacia, acercarse” (que en Sánscrito se transforma en RTI o RIT (también RD) fue la base de un amplio abanico semántico que ha llegado hasta nosotros a través de diversos términos, que sin embargo están conectados entre sí. En Persa AIR-Ya significaba “excelente, noble”, como “bien compuesto”. Este término se transmitió al Griego antiguo donde encontramos una serie de términos que **sugieren nobleza, completitud y perfección** (ÀRISTOS = “excelente, noble”; ARETÈ = “virtud, cosa adecuada”; ARMONÌA = “unión y perfección”, etc. De nuevo en griego encontramos ARITHMÒS = “número” y RHÝTMOS “medida del movimiento”.

Estos conceptos de perfección y armonía fueron retomados por el latín y los encontramos en los términos RITUS = “rito”, ORDO = “orden, disposición” y finalmente en el italiano ORDITO = “tejido de trama regular con hilos dispuestos verticalmente”.

Todas estas acepciones contribuyen a proporcionarnos el sentido profundo del término **ARTE**, que no es sólo una actividad humana encaminada a producir algo armonioso, noble, elevado, sino también y sobre todo algo que **“va hacia, que se mueve hacia” y que tiende a UNIR** lo que está adentro con lo que está afuera, lo que está arriba con lo que está abajo ...

¿De dónde viene y a quién va dirigido el ARTE?

El ARTE surge del Ser humano, gracias a un camino de internalización en el que el individuo, con modalidades supra racionales que parecen misteriosas y trascendentes, contacta con las capas más íntimas de su esencia y luego se dirige a su entorno para comunicar esas experiencias a otros individuos.

Como no se trata de un proceso mediado simplemente por la razón, el artista debe encontrar una manera de expresarse que no se base sólo en la palabra común, sino que debe utilizar el lenguaje simbólico, poderoso instrumento de sugestión más que de explicación, para propiciar en el espectador, a través de sus obras, la experiencia que ha vivido en su interioridad.

El símbolo es el denominador común entre el lenguaje del Esoterismo y el lenguaje de los Artistas. Nos permite expresar, sin la ansiedad de definir y circunscribir, experiencias internas extremadamente intensas. El lenguaje simbólico sirve para construir puentes entre lo indecible y lo decible, estableciendo la UNIÓN entre los Sacro y lo humano y convirtiéndose por tanto en un instrumento privilegiado tanto para las Tradiciones Iniciáticas como para el mundo del Arte. En ambos casos, el Iniciado durante su recorrido y el espectador frente a una obra de arte intuirán y vivirán experiencias intensas, aunque con matices diferentes y personales, basados en la experiencia y sensibilidad individual.

En el ámbito artístico, los símbolos pueden pertenecer a la esfera visual (colores), a la esfera acústica (sonidos, cantos) o a la esfera espacial (formas, movimientos). Incluso la palabra puede usarse como símbolo, cuando se emplea en el contexto de la poesía.

Así, si bien el proceso de creación artística es un hecho que concierne sólo al artista en su interioridad (y por tanto no requiere de un público), el Arte es sin embargo también la necesidad de "ir hacia" y, en consecuencia, el artista se moverá hacia un interlocutor, su público, en un intento de transmitirle la experiencia interna que ha vivido. Lo mismo pasa con los Iniciados.

Aquí queda claro cómo, con la mediación del símbolo, tanto el Esoterismo como el Arte se marcan un camino que va desde el interior del individuo hacia el exterior de sí mismo, y que pone por tanto al Ser en contacto con lo humano.



* Acerca del autor: Veneciano, tiene formación artística como guitarrista profesional y es investigador espiritual de las Tradiciones Iniciáticas. Es traductor de las obras de Serge Raynaud y autor del ensayo "El pensamiento de Serge Raynaud. Para una epistemología de la Iniciación" (2016). Email: michele.lotter@tiscali.it



EL FANTÁSTICO MUNDO DEL TAROT

Daniel Elías Furman*

¿Cómo adentrarse en este viaje de auto descubrimiento sin parecer Loco?

Ese es el desafío. Adquirir conocimientos es acumular datos que sólo ocupan lugar, creo que la clave es transformarlos en sabiduría. El antiguo Tesis – Antítesis – Síntesis – se supera únicamente con el concepto de Matesis, traído a mi saber por el Dr. Serge Raynaud de la Ferrière. Es la experiencia de la síntesis.

Conocí el Tarot a través de un gran sabio en la materia, Antonio Iborra, me abrió las puertas a este maravilloso mundo y ahora solo queda bailar en él y fluir en la vida del modo más consciente posible, siempre en el Aquí y Ahora. Tal es la propuesta del Arcano 0, El Loco.

Les invito a lanzarse a la aventura sin temor, dispuestos a desaprender conceptos limitantes que han incorporado y cambiarlos por otros que les permitan modificar sus vidas dirigiéndolas hacia dónde realmente quieran ir.



Es importante saber que hay dos grandes corrientes interpretativas del Tarot. La versión francesa y la inglesa. Eternamente enemigas una de otra, sin embargo, al profundizar la enseñanza podemos observar la similitud que hay entre ambas y la complementariedad que manifiestan.

El Tarot es un sistema de transmisión de sabiduría. Sirve para cambiar en forma práctica la manera de vivir, trasciende lo teórico para transformarnos a través de la mimesis. Sólo viviéndolo comprenderemos su profundo significado.

¿CÓMO ES UN MAZO DE TAROT?

El mazo de Tarot, tanto en una versión como en la otra, está conformado por 22 Arcanos Mayores, numerados del 0 al 21, y 56 Arcanos Menores. Los Menores están divididos en los tradicionales 4 palos de la baraja: Varas, Copas, Espadas y Oros, numerados del 1 al 10 y se le agregan 4 figuras a cada palo: Sota o Paje, Caballero, Reina y Rey. De modo que quedaría conformado por los 22 mayores + 56 menores= 78 cartas.

En cada lámina del Tarot se transmiten grandes conocimientos muy antiguos, encriptados en el antiguo lenguaje de los símbolos. Aquí entramos a un mundo infinito, el de los símbolos.

¿QUÉ ES UN SÍMBOLO?

Según la IA un símbolo “es un objeto, imagen, palabra o concepto que representa algo más allá de su significado literal. Los símbolos pueden tener diferentes significados dependiendo del contexto cultural, histórico o personal en el que se utilizan.”

Así por ejemplo un signo más (+) significa adición, ese es su único significado. En cambio, una cruz (+) puede significar una religión, un cruce de caminos, un hospital próximo, y es un carácter similar, pero cambia el contexto en el que se utiliza. De modo que un símbolo sugiere varios significados, y más aún, nos lleva a un proceso de asociación de ideas. Por ejemplo, una bandera nos puede asociar a recuerdos del país de nacimiento, las escuelas que transitamos, amigos, parejas, etc. Inclusive el Arte, en todas sus expresiones es un símbolo viviente.

De esta manera, a través del idioma del simbolismo es que los Humanos intentamos conectar con el Ser. Desde una poesía que nos invita a soñar, a una pintura que incita a conectar con mundos extraños y aparentemente lejanos.

En esta idea se sustenta el Tarot. Todas sus pinturas son conjuntos de símbolos diseñados para sugerirnos lo sagrado, lo sacro, lo secreto. Sus imágenes nos abrirán puertas hasta ahora cerradas, por el sólo acto de mirarlas con atención (El Mago)



CONSCIENTE SUBCONSCIENTE SUPRA CONSCIENTE

Que paradoja, lo que nos permite adquirir consciencia, nuestros sentidos, a su vez nos separan de ella. Darnos cuenta de esto es algo que puede cambiar a toda la humanidad. Ésta es la clave.

Nunca llegaremos al Ser a través del consciente, el camino es el subconsciente, debemos dejar de buscar fuera y comenzar a buscar dentro.

Desde pequeños nos condicionan a buscar afuera de nosotros lo sagrado, cuando aprendamos a abrir la mirada interna descubriremos la falacia en la que vivimos.

En estados elevados de consciencia, es el Ser el que se expresa sin barreras por medio del subconsciente hacia el consciente, y así aparecen los Avatares de las Eras, indicándonos por dónde es el Sendero.

Si no sabes, la ignorancia te protege, si sabes debes hacerte responsable de tal conocimiento. Tú decides.

comenzarán a acceder a este registro guardado celosamente en el inconsciente, y al reconocerlo lo harán consciente, lo traen a la luz, y así podrán hacer uso de todo el potencial que cada uno posee.

En este contexto veremos varias veces estas ideas por lo cual considero importante aclarar sus significados para saber bien de que hablamos. El consciente (El Mago 1) tiene que ver con nuestra parte cognitiva, la parte de nosotros que razona, que se da cuenta de las cosas y sus circunstancias.

Luego consideramos el subconsciente (La Sacerdotisa 2), es esa parte nuestra que registra, no razona, solo guarda todo aquello que el consciente atiende, guarda y procesa para luego retroalimentar al consciente. Podemos decir para un mayor entendimiento que opera debajo del nivel de la consciencia. Éstos dos aspectos de la Consciencia, consciente y subconsciente, nos constituyen como humanos. Pero a decir verdad somos Seres Humanos, de modo tal que aparece un tercer factor, el Ser (El Loco 0), y a esta parte la denominamos supra consciente, así podemos identificarnos los Seres Humanos como constituidos por tres aspectos de la consciencia:



* Acerca del autor: Tarólogo. Cofundador y docente del Colegio Internacional de Tarot. CIT

Organizador y Docente en Cursos y Talleres On Line y presenciales desde 2015 en diversos países. Iniciación Real Solar y Viviente. Red Gran Fraternidad Universal. Miembro activo de la Suprema Orden del Acuario donde se capacitó hasta alcanzar el 4to Grado Iniciático.

Director del Ashram Piedras del Sol entre los años 1991/94

A LA SOMBRA DEL GUARAPO DULCE

Prudencio Chacón*

Yo no le temo a la muerte
ni que la encuentre en la calle,
porque sin permiso de Dios,
la muerte no mata a nadie...

ÁNGEL CUSTODIO LOYOLA

Me llamo Juan de la Paz Jaramillo, aunque en este pueblo polvoriento y sin esperanzas me conocen como Juanlapá, y estoy esperando la muerte. No con miedo, sino con la curiosidad de quien ha visto tanto que ya poco le sorprende. Sentado en esta vieja y quejumbrosa silla de mimbre, a mis 90 años, sino es que son más, porque el tiempo aquí se mide más por las cosechas que por los calendarios, recuerdo las veces que esa huesuda señora se me acercó. Aparte de ahora, en por lo menos una de esas ocasiones la vi cerquita.

Eso pasó ya un montón de años. Estaba yo jovencito y muy enamorado de Genoveva Castillo, una de las pocas muchachas que quedaban en este pueblito donde seguramente me van a enterrar. Ella era morena, pequeñita y de cuerpo armónico. Olía a hierbas recién cortadas. Reía mucho. Pero lo mejor era que aceptaba mis requiebros.

Yo ya tenía una tierrita al otro lado del río donde sembraba cada año en los tiempos de las lluvias. Pero el trabajo era todo el año, porque como dicen aquí, en conuco viejo siempre hay batatas, y yo cosechaba siempre algo para llevar a la casa que compartía con mi madre y un par de hermanitos menores. Cada día me presentaba en mi rancho de techo de paja con un racimo de topochos, alguna yuca, las consabidas batatas y hasta lograba cazar algún cachicamo o una lapa, de las que se aventuraban por el conuco, también en busca de batatas. Comida no faltaba y me quedaba hasta para vender en la bodega de mi compai Mayo.

Terminada mi faena en el conuco, a media tarde, con el sol que rechinaba sobre las piedras y la tierra blanquecina, me regresaba al pueblo con mi saco lleno de vituallas. Al llegar al río, me daba un baño refrescante sintiendo como el cansancio se iba con la corriente y me llenaba de vitalidad, pensando que luego iría a ver a Genoveva.

Al salir de mi reparador baño, enrumbaba pa' la casa a ponerme ropa decente, comer algo de lo que preparaba mi madre y salía apuradito a visitarla. Ella, con su madre y otra hermana, ocupaban un caserón casi derruido en lo alto de un cerrito a la orilla del río.

Allí doña Petra, su madre, me recibía con un guarapo clarito y muy dulce como una evidente demostración de que mi visita y mis intenciones eran bien recibidas. Me sentaba en un viejo taburete con mi taza de guarapo mientras esperaba que saliera mi adorada de emperifollarse para mí. En esa vieja y acogedora casona, tristes restos de una antigua mansión de un rico ganadero, terminaba de pasar la tarde diciéndole cosas bonitas a la Genoveva que me escuchaba sonriente sentada en su chinchorro. Desde la cocina Doña Petra nos veía vigilante y esperanzada de colocar otra de sus hijas con un buen hombre. No estaba lejano el tiempo en que se fuese a vivir conmigo.

Pero algo cambió aquel verano. Llegó al pueblo, un hombre joven, alto, fuerte, blanco, pelo claro rizado, con una sonrisa altanera siempre en su cara. Tenía un grueso cuello enrojecido por el sol y por eso lo bautizaron Nuca colorá, aunque se llamaba José Flores. Según me decían era el hijo de una familia que hacía años se había ido del pueblo. Él regresaba, parece, de buscar fortuna en las minas de oro de la selva, otros en voz baja, murmuraban que había estado preso en la cárcel del estado pagando un crimen. Al principio no le di importancia, pero pronto noté cómo sus ojos se posaban en Genoveva y cómo ella le sonreía de vuelta. Eran escasas las muchachas en este pueblo de pocas casas, y menos aún tan lindas como ella. Y el Nuca colorá de verdad, debo reconocer, llamaba la atención.

Fue entonces cuando sentí que el aire se volvía más pesado, como si una tormenta se acercara sin que nadie la viera venir. La paz que acompaña mi nombre empezó a desmoronarse.

Y la tempestad llegó.

Iba rumbeando hacia el caserón de la orilla del río para visitar a mi amada, vestido con mi mejor camisa, el sombrero colocado a la pedrada y calzando alpargatas nuevas. Caminaba apurado, espoleado por el dulzor anticipado del guarapo que doña Petra me serviría y la presencia vivificante de la muchacha, reclinada en su chinchorro con esa gracia que solo ella tenía, olorosa a hierbas del campo y al jabón del reciente baño. Todo a su alrededor parecía iluminado, no solo por el sol de la tarde, sino por las fantasías fabulosas que danzaban en mi mente: imágenes de futuros compartidos, risas entretejidas con promesas y manos que se rozarían bajo la sombra de aquel caserón derruido.

Pero poco dura la dicha en la casa del pendejo. Mi marcha rápida y entusiasta se detuvo en seco, así como mis pensamientos, cuando vi salir del caserón al recién venido. Todas las imágenes hermosas que había construido con esmero se derrumbaron de un solo golpe, como al asestar el último hachazo a un árbol y este cae con bulla de truenos, arrastrando en su desplome ramas de los vecinos, aplastando el matorral y destruyendo los nidos ocultos entre el follaje. Sentí que el estómago se me subía a la garganta, mientras un golpe de sangre me enrojecía la cara, quemándome los cachetes como si el sol se hubiera posado directamente sobre mi piel.

En medio del ventarrón que bramaba dentro de mi cerebro, logré reflexionar sobre aquel evento inesperado: quizás había llegado demasiado temprano, o quizás el recién llegado se había demorado en el encuentro que, sin duda, había tenido con mi amada.

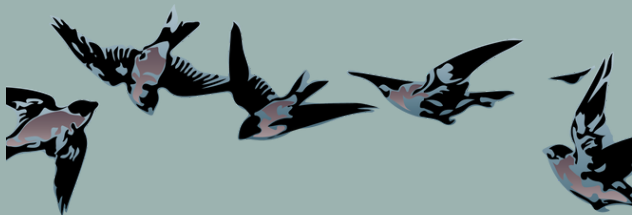
¿Qué otra cosa podía buscar ese hombre en esa casa? La respuesta, fuera cual fuese, no cambiaba el resultado. Mis amores con Genoveva estaban en peligro, y con ellos, el futuro que tanto había imaginado entre susurros y tazas de guarapo endulzado con papelón.



Desde el punto donde me detuve como si me hubiesen salido raíces, veía inmóvil el caminar altanero y despreocupado de José Flores, mi rival, con su eterna sonrisa arrogante. Una sed asesina me agarró del pescuezo y me ahogaba como una culebra tragavenado. Sentía las venas de mis sienes y mi frente palpar aceleradas.

Los días siguientes las idas a mi conuco no tenían el entusiasmo que siempre me acompañaba al ver prosperar las siembras gracias a mi duro trabajo. El río, antes compañero de chapuzones frescos, ahora murmuraba como un chismoso contándole al viento mi derrota. Ya sus aguas no me parecían vivificantes y las visitas a mi amada se convirtieron en un rito desnudo de sueños y de la emoción que sentía apenas hace unos días.

La idea que llevaba royéndome las tripas, desde aquel encuentro desgraciado, cobró fuerza durante un baile en la pulpería de mi compadre Miguel Mayo. Allí, bajo la luz rojiza de las lámparas de kerosén y el ritmo alegre de una guitarra y un cuatro, José Flores osó tenderle una mano a Genoveva sin pedir el permiso que todo el pueblo sabía debía solicitar al novio formal. Pero lo que hizo saltar los resortes de mi odio no fue el atrevimiento del rival, sino la sonrisa de ella: amplia, despreocupada, como si los meses de promesas susurradas al oído no hubieran existido.



Salté del banco que compartía con Genoveva hecho un demonio, furioso como toro en celo en el corral. Los insultos que grité —que el tiempo implacable o generoso borró de mi memoria— resonaron sobre la música. Al mismo tiempo le di un empujón que lo hizo trastabillar de espalda a todo lo largo del salón, arrastrando mesas y quebrando la tinaja de chicha fuerte a su paso, hasta que la pared lo detuvo y cayó estrepitosamente. La gente enmudeció, viendo al hombrón incorporarse, la cara roja de la sorpresa y la rabia, que se lanzaba en mi contra.

La música se detuvo y los bailarines se tiraron sobre nosotros: mujeres halándonos por los brazos, hombres interponiendo sus cuerpos sudados entre él y yo. Me arrastraron hacia la calle, pero mi docilidad era engañosa. Mientras las voces de los vecinos me aconsejaban calma, ya olía el filo del machete cola e' gallo que guardaba en mi casa —esa hoja curva que desbrozaba con su filo las malezas en el conuco pero que se convertía en un arma terrorífica como en las manos de los campesinos transformados en soldados en las tantas guerras de este país. Adiviné que José Flores también corría hacia su propia arma. Dos grupos se dispersaron hacia rumbos opuestos en la noche: uno tras un amor, otro tras una venganza.

Mi compañero de cosechas ya no partiría yucas. Esa noche, su filo brillaría bajo la luna como en los tiempos de las cargas de machete. Solo que ahora, la guerra no era por caudillos ni tierras, sino por el derecho a seguir oliendo el perfume de albahaca que Genoveva escondía en el cuello.

Sali de la casa machete en mano en medio de gritos y llantos de las mujeres. Me fui hacia lo que llamábamos plaza, un peladero desprovisto de todo, cerca de la pulpería de la fiesta; desde allí le vociferé una retahíla de insultos a mi contrincante que me respondió igualmente desde el otro extremo del pueblucho. Corrí hacia donde provenía la voz, dispuesto a cortarle la cabeza y él a no dejársela cortar. En la oscuridad de la noche alumbrada solo a medias por la luna menguante, los dos grupos de hombres y mujeres que nos rodeaban, se acercaron corriendo al encuentro definitivo.

Pero una cosa es decir y otra hacer. Al vernos frente a frente con sendos machetes, el miedo, o la cautela para no ser tan severo, se sobrepuso al odio y nos detuvimos. Empezó una contienda de ofensas a voz en cuello, pero sin acercarnos al alcance de nuestras armas. Entonces, se inició una especie de rito guerrero que quizás tenía como objeto evitar llegar a la sangre. Como dos gallos de pelea antes de herirse con las espuelas.

Yo rastrillaba el machete por la calle empedrada haciendo saltar chispas que alumbraban la cara de los vecinos aterrorizados, sin dejar de maldecir e insultar del modo más horrendo que se puede permitir alguien en el frenesí de la furia.

Ahí fue cuando vi a la murte. Revoloteaba entre la gente como zamuro alrededor de un animal muerto, pero nadie la veía, solo yo. No era como la del libro de la escuela rural unitaria. No vestía la sábana blanca que cubría su esquelética desnudez ni llevaba al hombro el artefacto nunca visto en estos calorones, pero que me decía la maestra, que era una guadaña para cortar el monte suavcito de otros países menos calientes que estas sabanas de monte duro y tosco.

Se deslizaba como algo vaporoso de un lado a otro. Miraban sus ojos sin ojos, ora a mí, luego al enemigo como decidiendo a quién se llevaba esa noche alumbrada por la luna decreciente y las chispas de los machetes.

Envueltos en nuestros odios y miedos, yo no dejaba de verla, mientras buscaba un hueco en la defensa de quien había mancillado el objeto de mi culto. Le veía el cuello poderoso adivinando por donde le daría el machetazo. En algún momento la muerte se acercó a él, luego a mí, como midiendo cuál de los gladiadores estaba más propicio a su sacrificio dependiendo de la suerte de la lucha.

En eso estábamos cuando el Nuca Colorá me gritó en mi cara, que se hizo de piedra en el instante:

-¡Yo hice uso de Genoveva!

Como si tratara de un trasto había usado el cuerpo sagrado de mi amada, la había conocido, como dicen en la biblia, según me contaba un fervoroso cristiano que trataba de convertirme en mis años de vejez para salvarme de las candelas del infierno que ya estaban cerca.

Ahí sí es verdad que el miedo se me fue, me le abalancé para cortar con todo y cabeza la boca que había proferido tal insulto. En ese instante no vi por donde andaba la muerte. Le lancé el machetazo a la altura del cuello, enceguecido por el odio, el dolor y quien sabe cuántas cosas más. El hombre, ágil, se echó hacia atrás, pero vi cuando se llevó la mano al cuello y empezó a manar sangre por entre sus dedos.

La gente que nos rodeaba, de su parte y la mía, testigos de la contienda, corrieron a separarnos y llevarnos lejos de cada uno. A él se lo llevaron entre gritos y lamentos y a mí me arrastraron a mi casa. Me quitaron el machete que entregué mansamente. Me empujaron dentro del rancho y me acosté en mi chinchorro, aletargado por el desenlace. Mi madre, la pobre, asustada y temblorosa me tenía preparada un agua de quien sabe qué, como sabiendo que yo regresaría vivo. Me dormí casi en el acto como cuando se libera uno de una pesada carga.

Al día siguiente, algunos de mis amigos ya estaban en casa hablando en voz baja con mi madre. Me siento en el chinchorro y se me acercan. Me ven pintada en la cara la pregunta obvia. Me dicen:
-Lo cortaste, pero no lo mataste.

La punta del cola e' gallo le rozó el pescuezo y le hizo un corte, pero no lo suficientemente profundo para degollarlo. El hombre fue ligero. La muerte se le apartó a última hora.

El Nuca Colorá se presentó temprano en la mañana a donde vivía la maestra, conocida de años, como a decirle - sigo vivo -. Ella le vio el surco abierto por donde se veía la grasa de su robusto cuello. La maestra, con una sonrisa burlona le dijo:

-Por lo menos sabemos que estás gordo.

Reflexionando años después, aun me debato entre no saber qué sentí más: pesar por no haberlo matado o alivio por no haberme convertido en un asesino. Al final, allí terminó mi noviazgo con Genoveva y mis sueños de una vida juntos. Pero de lo que si no me arrepiento es de que defendí mi honor, mostré mi hombría, como veguero completo.

Me acomodo mejor en la rechinosa silla y trato de descansar mi mente de aquellos recuerdos que todavía me atormentan. Mi nieta - ¿o será mi biznieta? - me trae una taza de peltre desportillada casi llena con humeante guarapo que me recuerda el olor de la caña dulce recién cortada y del café colado; y de Genoveva. Me acerco la taza a los labios y cerrando los ojos tomo un trago largo. Al bajarla, alzo la mirada y la veo. La muerte, envuelta esta vez en su trapo blanco como en la lámina del viejo libro de la escuela, me mira fijamente desde los huecos de sus ojos ausentes. Me digo sin sobresaltos ni miedo:

-Viene por mí, ahora sí Juanlapá.

El pocillo se deslizó suavemente de mi mano y cayó al suelo con resonancia de campana tocando a muerto.

El Peñón, 19 de marzo de 2025

* 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

PALOMA PEREGRINA

Miriam Ruiz*

Paloma peregrina que desde muy
lejos vienes,
largo ha sido tu caminar,
durante centurias luchaste,
abriéndote paso a la luz en tu andar.

Paisajes remotos de vidas lejanas,
tormentas, naufragios, selvas,
desiertos,
nieblas difusas
y mares de vidrio con espuma de
cristal.

De la talega sacaste lo que sobraba.
Arrancaste de ti expectativas, deseos
y apegos
te desprendiste de todo temor y del
dolor egoico,
hasta que ya no te quedó nada,
ni siquiera lágrimas para llorar.

Paloma de recto corazón,
que con el fuego del espíritu
vences todos los obstáculos,
¡Hija bendita de Dios!
Te entregas a tu destino de amor.

En el silencio de las montañas,
escuchaste el latido de su corazón,
en sol viste su majestuosa llama
que te envolvía con su dorada luz.

¡Oh peregrina de luz!
Que, en el infinito mar de luz
cósmica,
de estrellas, planetas y mundos
viste en sus ojos como
te protegía, te cuidaba y te miraba
con una sabiduría
que parecía más antigua que la
eternidad.

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