

# Coplanet

Revista para Desarrollo Humano

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

Red Cultural **GFU**  
Para la fraternidad humana

No. 11 SEGUNDA ÉPOCA

0º de la Balanza del año LXXV de la N.E. (22 de septiembre de 2022)



EQUINOCCIO  
OTOÑO BOREAL  
PRIMAVERA AUSTRAL



# Índice



- 4** **LA ENFERMEDAD, UN DESAFÍO FAMILIAR**  
Dalia Rodríguez Corvo\*
- 7** **EL PASO DE OMNÍVORO A VEGETARIANO**  
Zaida. E. Urbina E.\*
- 11** **LOS ACEITES ESENCIALES**  
Zulay Toro Vivas\*
- 14** **ARCANO XIII DEL TAROT (LA MUERTE)**  
Daniel Furman\*
- 17** **UN ACERCAMIENTO A LOS 7 PRINCIPIOS HERMÉTICOS (SEGUNDA PARTE)**  
Manuel Andrés Escalante\*
- 21** **ACERCA DE LO SIMBÓLICO**  
Adrián Lucena Goyo\* +
- 23** **EL REGALO DEL AMOR**  
Liliana Labarca\*
- 25** **TU HISTORIA AL REVÉS**  
Karma Tsultrim Dorje Rafael Giordanelli\*
- 28** **DE LAS HUELLAS QUE DEJA UN AMIGO "PELUDO" ...**  
Antonio José Monagas\*
- 30** **LA ÚLTIMA CUMBRE**  
Humberto Arcadio Urbina\*
- 32** **TESTARUDA MUJER**  
Edith Suyai Moncada\*

## COPLANET

No. 11 SEGUNDA ÉPOCA

0º de la Balanza del año LXXV de la N.E. (22 de septiembre de 2022)

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 Cortez (Sudamérica Ecuatorial)  
Carolina Jiménez (Centroamérica)  
José Alfredo Cornejo (Norteamérica Norte)  
Edgardo Córdova L. (Norteamérica Centro)  
Miguel Ángel Mora (Norteamérica Sur)  
Roger Fontaine (Europa)

Revisión y edición: Jesús Hernández C. (España) y Edgardo Córdova L. (México)

Diseño y Formación: Angelina Jiménez (México)

Derechos Reservados

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

Todos los textos firmados son responsabilidad de sus autores. Los editores no comparten necesariamente el punto de vista de sus autores. Cualquier duda, sugerencia o comentario, así como si desea hacerse colaborador como articulista pueden dirigirla a [editorialredgfu@gmail.com](mailto:editorialredgfu@gmail.com)

Departamento Editorial COPLANET

# EDITORIAL

Luego de la lamentable noticia del brutal ataque que sufrió Salma Rushdi cuando estaba por impartir una conferencia en Nueva York, se induce al recuerdo remoto de aquella desafortunada condena a muerte por parte del Ayatola Jomeini, allá por el año 1989. Se pedía asesinar al escritor por haber escrito “Los Versos Satánicos”, una novela donde según las autoridades eclesiásticas del Islam de aquella época, se blasfemaba al profeta Mahoma. Durante décadas el escritor vivió con la zozobra de la amenaza, había una fuerte suma de dinero a quien lo asesinará. La policía británica debió protegerlo día y noche. Sin embargo, cuando se mudó a Nueva York, sintió algo más de confianza y en los últimos años hasta se dio el lujo de relajar las precauciones. Incluso unos días antes del atentado, en una entrevista realizada para una revista, había declarado que su vida era cada día más “normal”. Parecía que la condena a muerte estaba en el olvido. Durante el atentado que ocurrió el 12 de agosto pasado, hace poco más de un mes, recibió varias puñaladas en el abdomen, en el cuello, en los brazos, hasta que el atacante fue detenido. El joven de 24 años cuyo insólito apellido es “Matar” tenía la intención de asesinarlo y probablemente cobrar los 3 millones de dólares prometidos, seguramente para su familia pues él pasaría el resto de su vida en prisión. Milagrosamente el escritor logró sobrevivir, aunque se ha divulgado que probablemente pierda un ojo y parte de su hígado. Su recuperación se prevé lenta y penosa.

Mientras en el mundo entero los escritores y las editoriales se consternaban por el ataque, en el mundo islámico festejaban el atentado. Se cuenta que cuando Salma Rushdi –que se hizo célebre hace 33 años cuando fue condenado a muerte– la obra ‘rebelde’ era una más de tantas que se publican cada año. Sin embargo, gracias a la condena a muerte, las editoriales se peleaban por los derechos de la obra que se empezó a vender de manera masiva y fue traducida a 18 idiomas. El escritor indo-británico se hizo famoso de la noche a la mañana y pronto su obra llegó a ser un verdadero Best-Seller.

A raíz de estos acontecimientos, Salma Rushdi se convirtió en el escritor favorito del momento para millones de lectores, incluso fue candidateado para el premio Nobel de literatura y surgieron centenas de libros y ensayos sobre su obra blasfema. Qué manera tan eficiente de divulgar un libro. Alguien dijo irónicamente que el gobierno iraní debería obtener un premio por la difusión cultural del anti islamismo.

Lo importante de todo esto es que este escritor que, tal vez nunca hubiese figurado en el escenario mundial de la literatura, se convirtió en un ícono de la rebeldía y sobre todo de la llamada “libertad de expresión” que no termina de ser una realidad en ningún país del mundo. Han surgido manifestaciones en las principales capitales del hemisferio occidental aclamando por el respeto a la libertad de expresión y a la no-censura de obras de divulgación.

Esta modesta revista electrónica y gratuita de divulgación restringida desea manifestar también su indignación por el infame ataque, que no debería alegrar a nadie, en el mundo de la literatura no existen los enemigos, podemos estar o no de acuerdo con algún concepto científico, filosófico, artístico, político o religioso, y de todos modos admirar el talento del escritor. Hay o debe haber una fraternidad entre los simpatizantes de la cultura y en particular del mundo literario que nos hace crecer, crear y recrear nuestra propia inspiración. Tal vez por eso la crítica literaria es también un arte admirado y reconocido. Aquí no se ofende, no se condena ni se desea el mal para nadie, la literatura es la más bella expresión de la intimidad humana. ¡Respetar nos hace libres y felices!

Departamento Editorial-HCOMUN de la RedGFU

# SALUD

## LA ENFERMEDAD, UN DESAFÍO FAMILIAR

Dalia Rodríguez Corvo\*

La aparición de una enfermedad grave representa uno de los desafíos más importantes para una familia y para el cual no estamos suficientemente preparados. La enfermedad nos perturba la visión personal de invulnerabilidad, la visión del orden justo de la vida, nos cambia los planes a futuro y nos enfrenta a la muerte o la discapacidad. Es decir, nos cambia la identidad, dejamos de ser un organismo sano y predecible para ser un organismo enfermo, impredecible, una carga y en algunos casos, una bomba de tiempo con consecuencias desafortunadas, aunque no siempre destructivas.

Por otra parte, el impacto en la familia implica inevitables reajustes, dolor y problemas nuevos de distinta índole que hay que resolver. Sin embargo, también implica el rescate de valores familiares como la solidaridad, el cuidado incondicional, la resiliencia, la confianza, la reestructuración de la comunicación, la compasión y la creatividad ante los retos cotidianos.

Para el abordaje de la complejidad de la enfermedad en el seno de una familia, algunos investigadores (Caplan, G. 1974; Rolland, J.S. 1989; Navarro, J. 1991) proponen un modelo psicosocial de estudio e intervención con base en tres variables que permiten la organización y comprensión del fenómeno, así como, proponer intervenciones que permitan un tránsito más adaptativo a un proceso difícil de manejar.

El modelo psicosocial propone la evaluación de las siguientes variables: el paciente y la enfermedad; el





subsistema médico y la familia con los apoyos sociales de los que se dispongan.

La relación dinámica de estos tres aspectos pautará los comportamientos y emociones normativas, así como, las tareas que se afrontaran en el curso de la enfermedad. De esta forma, el profesional de salud mental puede despatologizar las manifestaciones esperables que son producto del impacto de la enfermedad en la familia.

Estas tres variables de evaluación se encuentran contextualizadas en una cultura y sociedad que determinará el significado de la enfermedad, la aceptación o rechazo por prejuicios o discriminación, y que determinará también, la generación de recursos sanitarios, económicos y de apoyo psicosocial.

El primer aspecto a tomar en cuenta es el análisis del subsistema Paciente – Enfermedad. Para ello se considerará: el Comienzo de la enfermedad si es agudo o gradual; el Curso: progresivo, constante o por recaídas; si el Resultado probable es la remisión, la incapacidad o la muerte; el Grado de incapacitación: cognitiva, motora u otros, y los Fenómenos específicos ligados a ciertas enfermedades.

De igual manera debe considerarse la evolución de la enfermedad, si está en la Fase aguda: inicio de los síntomas y diagnóstico o en la Fase Crónica o en la Fase Terminal: cuando se hace presente la muerte.

En cuanto al enfermo o paciente, es importante recordar que es quien experimenta la enfermedad y quien tiene que manejarla de manera ineludible. Tiene una experiencia distinta a todos los implicados, en el plano emocional, cognitivo, funcional, relacional, además del sufrimiento físico propio de la enfermedad y de algunos tratamientos y exámenes de diagnóstico.

Esta información nos remite a los desafíos que enfrenta el subsistema médico que tiene una gran responsabilidad ante el enfermo, la familia, el sistema hospitalario y muy importante, ante sí mismo y su desempeño profesional. En la Fase aguda debe comunicar las malas noticias y resolver problemas; en la Fase Crónica se enfrenta a la

repetición improductiva, al olvido de los apoyos sociales, al cuestionamiento familiar, a la descoordinación y el burnout, mientras que en la Fase Terminal afronta la desmotivación y la necesidad de los cuidados paliativos. En resumen, será el portavoz del diagnóstico y responsable no solo del tratamiento, sino también de reforzar un guion de esperanza y afrontamiento adaptativo para el paciente y la familia, mientras maneja sus propias frustraciones ante la dificultad para dar soluciones que satisfagan las demandas del enfermo, la familia, la enfermedad y el sistema hospitalario. Tiene que enfrentar su propio estrés ante exigencias que lo desbordan.

En cuanto al impacto en la familia, tercera variable, se observan cambios en la estructura por la alteración en los roles, funciones, creencias y patrones de interacción; cambios en los procesos familiares pues hay que compatibilizar la evolución de la enfermedad con la evolución y planes personales y familiares. Por último, habrá cambios en el ámbito cognitivo conductual, por el manejo de la Información y control de la enfermedad, así como, el manejo de lo emocional y la alta expresión de emociones.

De igual manera, la familia tendrá que lidiar con cada etapa de la enfermedad. Durante la primera fase aguda enfrentará la pérdida de lo cotidiano, de la normalidad; dependerá de los profesionales de la salud; se centrará en la solución de problemas; movilizará recursos de su red social y experimentará la pérdida de identidad como familia sana.

El aprendizaje adaptativo familiar en esta etapa incluye: aprender a convivir con la enfermedad y atribuirle un significado; Informarse sobre el diagnóstico, pronóstico y tratamientos; manejar la relación con el sistema médico y diseñar respuestas ante las emergencias

Durante la cronicidad se enfrenta a la presencia constante de un problema, al agotamiento, a la Interferencia de la enfermedad con sus vidas cotidianas, a la dependencia de los

profesionales y a la alta expresividad emocional (llantos, explosiones de ira, intolerancia).

De nuevo, esta etapa requiere un aprendizaje adaptativo que implicará el rediseño de roles familiares, la adscripción del rol de cuidador, lograr mantener a la enfermedad en su lugar, poder compatibilizar la evolución de la enfermedad con la evolución personal y activar los apoyos sociales y económicos de los que se dispongan.

Un aspecto fundamental del impacto en la familia es la adscripción, explícita o no, del rol del cuidador primario, quien tendrá que afrontar el desgaste físico y psicológico, la responsabilidad del cuidado constante del paciente a largo plazo, el posponer su vida personal y en algunos casos, la falta de reconocimiento y apoyo a su rol.

En la etapa terminal cuando es inminente el desenlace mortal la familia se enfrenta a la atención de asuntos pendientes, al duelo anticipado por la muerte del enfermo y a la necesidad de apoyo emocional continuo. Si bien es una etapa de gran intensidad emocional, permite la reconciliación y el reconocimiento al paciente de su valía para la familia.

La utilidad de este modelo de evaluación está en que permite comprender los procesos normativos y la intervención psicosocial para favorecer los aprendizajes adaptativos. De igual manera, permite la comprensión empática de los procesos familiares y un trato humanizado y compasivo con el portador de la enfermedad, el subsistema médico y la familia.

Obviamente, es necesario profundizar y ejemplificar la información expuesta, pero será para otra oportunidad.

Acerca del autor: Trabaja como Psicóloga Clínica en la Dirección de Asuntos Estudiantiles, DAES, de la Universidad de Los Andes, ULA, Mérida, Venezuela. Maestría en Intervenciones en Psicoterapia, Universidad de Salamanca, España. Diplomada en Psiconeuroinmunología, ULA, Venezuela. Miembro de la Sociedad Venezolana de Psicoterapia.

Contacto [psicodalia28@gmail.com](mailto:psicodalia28@gmail.com)



## EL PASO DE OMNÍVORO A VEGETARIANO

Un camino de transformación

(segunda parte)

Zaida. E. Urbina E.

En el artículo anterior mencionaba que “Hoy día con la apertura existente en la búsqueda de opciones para llegar a caminos que lleven a tener mejor calidad de vida, las comunidades religiosas que hablan del vegetarianismo, la ven como una forma de agradecerle a Dios; y de escritos que defiende a los animales bajo premisas de evitarles el dolor y sufrimiento ajeno, en el que la transformación alimenticia va ligada al amor y compasión; también se mencionó como la preocupación existente por la salud y las enfermedades diversas, han llevado a muchos, a nivel mundial y occidente, a cambiar su dieta alimenticia, y de cómo puede darse el cambio en lo que inician o ya están en esa etapa de transformación, pero quieren conocer y saber cómo combinar sus alimentos para que sean muy gustosos al paladar y saber que pedir en un restaurante, cuando estos no saben que ofrecer al comensal vegetariano o vegano. En mis talleres de cocina vegetariana, los alumnos lo disfrutaban un montón porque comprenden los principios y como preparar nuevos alimentos saludables.

La alimentación vegetariana gana cada día más popularidad, no solo por ser una alimentación en beneficio hacia la salud. Cambiar una dieta a vegetariano, ovolacteovegetarianos o veganismo, es un proceso importante que no puede basarse únicamente en pasta, lechugas, esta debe ser balanceada con arroz, vegetales, frutos, tofu, proteína de soya, legumbres, nueces, granos integrales y fin de



tener una rica dieta equilibrada y balanceada.

El vegetarianismo ha formado parte del mundo desde sus comienzos y poco a poco ha evolucionado para convertirse en un estilo de vida por elección de las personas y no como una obligación por creencias religiosas. Según el libro Nutrición Vegetariana, expone que las dietas vegetarianas se remontan al menos 600 años antes de Cristo, practicada por figuras prominentes como Pitágoras, considerado el "El padre del vegetarianismo".

Para mayor comprensión del tema daremos algunos conceptos básicos acerca de los tipos de vegetarianismo:

**Vegetarianos estrictos o veganas:** Son las personas que no admiten ninguna ingesta de productos derivados de los animales (como el huevo o los lácteos). Evitan también el uso de productos de origen animal en los demás ámbitos de su vida, como el cuero, la lana, la

lanolina, la seda. El motivo de ello es que todos estos productos implican la explotación de animales.

**Lacto vegetarianismo:** Vegetarianos que no consumen carnes o huevos, pero sí consumen productos lácteos.

**Ovolactovegetarianas:** Personas que sí consumen huevos y leche. En este tipo de dieta sí se acepta la cocción de los alimentos y el consumo de productos refinados (los más comunes son el azúcar y la harina) además de pastas blancas, frituras y alimentos en conserva o a los que se le han añadido colorantes y/o preservantes.

**Ovo Vegetarianismo:** Aquellos que no comen carnes o productos lácteos, pero sí huevos.

**Macrobiótica:** Consumen una dieta equilibrada usando granos, vegetales, semillas y frutas. La sal de mesa es reemplazada por minerales de vegetales marinos y sal marina. Las especias son reemplazadas por derivados fermentados de granos.

**Granivorianos:** Eliminan de su alimentación la carne y los productos de origen animal. Propone el consumo de alimentos en grano.

**Semi-vegetariano ó pseudo vegetariano:** Comen menos carne que el común de la gente.

Pescetariano: Comen carne de pescado.

### Pasos para hacer la transición a vegetariano

1. Comienza por "vegetalizar" comidas que ya comes: cocina empanadas vegetales, paella vegana y arroz con leche de soja. Reemplaza la carne en recetas favoritas (como las pupusas, la ropa vieja y los tamales) con proteína de textura vegetal (TVP), o migas de hamburguesas vegetarianas, que ahora se consiguen en las secciones refrigeradas de casi todos los supermercados.
2. En los supermercados y tiendas de alimentos naturales ya es muy fácil conseguir hamburguesas vegetarianas, "jamón", "perros calientes", "pavo" y "chorizos" hechos de soja y otros ingredientes sin carne. Prueba diferentes marcas para decidir cuál es tu favorita.
3. Apóyate con recetarios variados que hoy día existen en la web, y que te dan opciones muy especiales para los aderezos o como darles sazón a tus platos, con gran contenido proteico.
4. Explora la gran cantidad de alimentos vegetarianos populares en otros países, como el humus (una





sustancia untada muy deliciosa y de exquisito sabor y olor, hecha con garbanzos), el curry de verduras, el falafel (deliciosas “albóndigas” del Medio Oriente), el tempe, seitan y otros productos vegetarianos, y así... muchísimas especies que deleitarán tu paladar y a tu familia cuando vean tu platillo.

### Hablemos ahora acerca de los pasos para principiantes

1. Come con conciencia: Somos lo que comemos, somos lo que pensamos. Para tu información la mayoría de las enfermedades cardiovasculares están directamente relacionados con lo que comemos, Estudios recientes demuestran dejar de comer, pollo carne e incluso huevos, reduce, la grasa en las arterias y por ende, el riesgo de tener enfermedades coronarias o cardiovasculares.

2. Come más verde: Cuanto más diversos sean los colores de los alimentos que colocamos en la mesa, será mucho mejor” en el caso de los alimentos verdes, estos deben ser muy brillantes, con Luteína, y la xeaxantina, potentes antioxidante, ácido fólico, magnesio, fibra y potasio, estos ayudan a mejorar el funcionamiento de nuestro hígado, a hacer mejor la digestión y prevenir enfermedades, oftalmológicas como cataratas, enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales como el estreñimiento. Aparte los alimentos verdes están llenos de minerales como calcio, hierro zinc, yodo, vitaminas C, K y B verdaderas estrellas del mundo vegetal. Están

3. Cambia con calma: hazlo progresivamente, cada semana que pasa, se hace más y más fácil. Así que sigue tu ritmo y recuerda que estamos aquí para ayudarte, para que puedas paso, a paso, ir creando hábitos saludables, afianzando las razones por la que estarás dando estos cambios.

4. Come con conciencia: Tener presente que es una decisión y un estilo de vida a favor de la salud muy importante para poder hacerlo sostenible en el tiempo y poder ver resultados, como adaptabilidad.

5. Calma los deseos de comer antojitos: Cuando sientas deseos de comer carne, parrillita, puedes preparar alimentos que tengan exquisitos sabores a la parrilla, crujientes, tostaditos y tus papas fritas, o yuca con guasacaca si así lo deseas. En el mercado puedes encontrar o preparar los Nuggets, salchichas, etc., totalmente vegetarianas. Ten en la despensa: maní, pasas, barras de granola, frutos secos.

6. No te tomes nada personal: Cuando alguien, amigos familiares te fastidien por tu decisión, no te resistas, ni discutas para argumentar tus razones, hazles saber que te lo estás disfrutando y deja que digan, no te lo tomes personal. Al fin y al cabo, a las personas les cuesta mucho comprender estos modos de vida que al final llevan a una vida más serena, tranquila, sin dañar a nadie.

7. Respetar a los que si comen carne: respetemos a los demás en su forma de comer, recordando que antes también comíamos igual. Por lo tanto, recordar que el cambio cuestión de decisión. Escucha y sé un modelo a seguir siendo amable y benevolente.

### Mi lista del supermercado

- Cereales: pan centeno, pan de pita, pan de trigo, avena, Corn flakes.
- Frutos secos: nueces, avellanas, dátiles, cascos de duraznos deshidratados
- Tentempiés: manzanas, galletas, bananas, mantequilla de maní, mermeladas, etc.
- Mayonesa, salsas Napolitanas
- Salchichas, chorizos vegetarianos
- Especies: orégano, cúrcuma, clavitos, tomillo, canela, guayabita, pimienta, jengibre en tubérculo, azafrán, ajo, etc. •
- Carne de soya, carne deshebrada vegetal



- Vegetales: de todos los colores
- Frutas
- Granos
- Proteínas: granos, frijoles, mantequilla de maní, leche, soya, granos, lentejas, zanahorias. Tofu, semillas de linaza, yogurt
- Verduras y hortalizas
- Aceites: oliva, ajonjolí
- Maíz
- Guisantes

Para culminar, en esta oportunidad les compartiré una receta de chorizo vegano para tus barbacoas o parillas vegetarianas, perros calientes.



## CHORIZO VEGANO

Autor: Delantal de Alces

Cantidad: 3 chorizos medianos

### INGREDIENTES

- 125 gr. De gluten
- 20 gr. Arroz blanco bomba
- 150 ml. Caldo de verduras
- 75 ml. De vino de Oporto (o vino tinto)
- 1 c.p. salsa de soya
- 2 c.s. de pan rallado
- 1 c.p. orégano seco
- 1 c.p. ají molido (cayena molida)
- 1 c.p. pimentón dulce
- 1 c.p. pimentón picante
- 1 c.s. de pimentón de la vera
- 1 c.s. ajo en polvo
- 1 c.p. sal
- ½ c.p. pimienta

## PREPARACIÓN

Hervimos el arroz, lo colamos y lo reservamos. Es recomendable lavarlo después de escurrirlo para eliminarle el almidón

Ponemos en un bol el gluten con el resto de ingredientes secos (excepto el arroz hervido). Cuando lo tengamos bien mezclado, entonces sí añadimos el arroz y volvemos a mezclar.

Ahora mezclamos los líquidos en otro bol: el caldo de verduras, el vino y salsa de soya. Una vez están bien integrados los añadimos a la mezcla de ingredientes secos. Mezclamos con la mano hasta obtener una masa uniforme. Si notamos la masa muy seca, podemos añadir un poco de agua o caldo.

Disponemos papel film en una superficie limpia y lisa y vamos colocando masa en forma de chorro, enrollamos y atamos con un cordel un lado. Prensamos hacia ese lado, dando forma a la salchicha y para darle consistencia necesaria. Es importante que los chorizos queden bien prensados para que no se rompan al cortarlos. Cerramos por el otro lado con el cordel.

Ponemos agua a hervir. Pinchamos con cuidado los chorizos veganos con la ayuda de un palillo de madera redondo fino. Y los ponemos a hervir durante 45 min.

- Antes de consumirlos, dejamos enfriar los chorizos veganos en la nevera unas cuantas horas.

- Se pueden preparar varios chorizos veganos pequeños, o menos chorizos, pero más grandes. Todo dependerá de tu preferencia y del tamaño de la olla que vayas a usar.

- Podemos guardar los chorizos hasta 5 días en la nevera, bien tapado para que no se reseque. Al momento de usar las calientas. Y también lo puedes rebanar para otra receta.

Espero lo disfruten, nos veremos en el siguiente artículo número 3 continuando con este tema interesante... Chauuu

\* Acerca del Autor: Fisioterapeuta. Acupuntor. Naturópata. Homeópata. Profesora de yoga. Procedente de La Victoria. Estado Aragua. Venezuela

Agradecimientos: Muy agradecida infinitamente a todos y cada uno de los Maestros que han pasado por mi vida, profesores, amigas, amigos Hermanos por compartir experiencias con todas las personas que llegan a nuestras vidas y a todas las personas que realizan artículos para contribuir en el buen comer.



## LOS ACEITES ESENCIALES

Zulay Toro Vivas\*

*"Dios, en su infinita bondad y generosidad, ha proporcionado al hombre por medio de las plantas casi todo cuanto necesita para alimentarse, vestirse y curarse."*

**John Gerard (Herbal; 1633)**

Al hablar de aceites esenciales no podemos disociarlo de los principios básicos de la terapéutica natural, el masaje, la dieta y toda una actitud frente a la vida. Todo está vinculado con todo.

Se tratan los Aceites esenciales de productos químicos intensamente aromáticos, no grasos, volátiles y ligeros (poco densos). Son insolubles en agua, levemente solubles en ácidos acéticos y solubles en alcohol, grasas, ceras y aceites vegetales. Se oxidan por exposición al aire.

Estos aceites son muy poderosos, si los combinamos son mucho más eficaces. No existe un límite en el número de aceites esenciales que se pueden mezclar en una fórmula, pero se recomienda utilizar 3 ó 4.

De acuerdo a su origen los aceites esenciales se clasifican como naturales, artificiales y sintéticos. Los naturales se obtienen directamente de la planta y no sufren modificaciones físicas ni químicas posteriores, debido a su rendimiento tan bajo son muy costosas.



Están presentes en distintas partes de la planta:

*en las flores* (como en el caso de la lavanda, el jazmín y la rosa)

*en todo el árbol* (como sucede con el eucaliptus)

*en las hojas* (la citronela)

*en la madera* (el sándalo)

*en la raíz* (el vetiver)

*en la resina que exudan* (el incienso, la mirra y el benjuí)

*en la cáscara de los frutos* (el limón, la naranja y la bergamota)

Dentro de los tejidos vegetativos, se encuentran en células esféricas o diferentes cavidades o canales en el parénquima, y cuando dan el olor a las flores, se encuentran en las glándulas odoríferas, desde donde son liberados.

Se denominan con el mismo nombre de la



planta de origen: aceite esencial de lavanda, aceite esencial de limón, etc.

De algunas plantas se extrae más de un aceite esencial, en cuyo caso el nombre varía. Por ejemplo, de las flores del naranjo se extraen: por destilación, el nerolí o azahar; por destilación de los frutos recién formados, el petitgrain, y de la cáscara o corteza de los frutos, el aceite esencial de naranjo.

En algunos casos es necesario recurrir a la nomenclatura botánica para evitar confusiones. Por ejemplo, el aceite esencial de palo de rosa proviene de la planta Aniba rosaeodora, que no tiene ningún parentesco con la rosa de jardín que conocemos.

Los aceites esenciales entran en la composición de tres clases de artículos de consumo: alimentos, cosméticos y medicinas.

### Tipos de Aceites esenciales

De la Naturaleza podemos obtener multitud de Aceites Esenciales, para vamos a destacar este KIT de Aceites Esenciales:

**Aceite Esencial de Árbol del Té:** Antiséptico, antiinflamatorio, bactericida y cicatrizante. Ideal para combatir el acné y el pie de atleta.

**Aceite Esencial de Ciprés:** Diurético y tónico. Regula el ciclo menstrual. Combate la celulitis y varices. Buen Circulatorio. Alivia la fatiga de pies.

**Aceite Esencial de Eucalipto:** Combate el dolor muscular. Muy útil en infecciones respiratorias. Repelente de mosquitos.

**Aceite Esencial de Geranio:** Excelente para el cuidado de la piel. Tónico Circulatorio. Reafirmante de Busto.

**Aceite Esencial de Incienso:** Antiséptico, expectorante y sedante. Regenerador, ansiedad y tónico.

**Aceite Esencial de Lavanda:** Equilibra la piel. Combate los dolores de cabeza y los mareos. Ideal para quemaduras.

**Aceite Esencial de Limón:** Equilibra las pieles grasas y acné. Anticelulítico.

**Aceite Esencial de Mandarina:** Ideal para pieles maduras. Combate retención de líquidos.





**Aceite Esencial de Menta:** Combate el dolor muscular o articular. Excelente remedio para el dolor de pies.

**Aceite Esencial de Naranja:** Tónico, calmante e hidratante. Ayuda a combatir la celulitis.

**Aceite Esencial de Romero:** Combate la artritis y dolores musculares. Estimula la microcirculación.

**Aceite Esencial de Ylang-Ylang:** Regenerador Celular. Ideal para tratamientos de retención de líquidos y anticelulíticos.

Es muy importante saber la parte utilizada de la planta a la hora de obtener el aceite esencial. Debemos exigir la máxima información en la etiqueta del producto.

Debemos tomar una serie de precauciones a la hora de utilizarlos:

- La mayoría de los Esenciales no se pueden aplicar directamente sobre la piel
- No deben usarse en el embarazo, lactancia y epilepsia.
- Evitar en asma, hipertensión y en afección renal.
- Evitar el contacto con los ojos y mucosas.
- No tomar las esencias por vía oral.

- No tomar el sol tras su utilización.
- No Aplicar Esenciales en niños menores de 3 Años

### Conservación

Los aceites esenciales siempre deben estar protegidos de la luz, en frascos de vidrio opaco herméticamente cerrados, de preferencia de color azul.

Es muy importante que nos guiemos por la experiencia interna, usando nuestra intuición, de esta manera será más clara nuestra visión y el uso de estas substancias hará nuestras vidas más profundas y ricas.

Bibliografía:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Aceite\\_esencial](https://es.wikipedia.org/wiki/Aceite_esencial)

Robert B. Tisserand. 'la curación por los olores, Aromaterapia'. Editorial Martínez Roca, S.A. España 1977.

\* Acerca del autor: Arquitecto, Msc. Filosofía, Profesora de yoga, Universidad de Los Andes Mérida-Venezuela.

# TAROT

A hand holding a tarot card, with a skeletal hand reaching up from below.

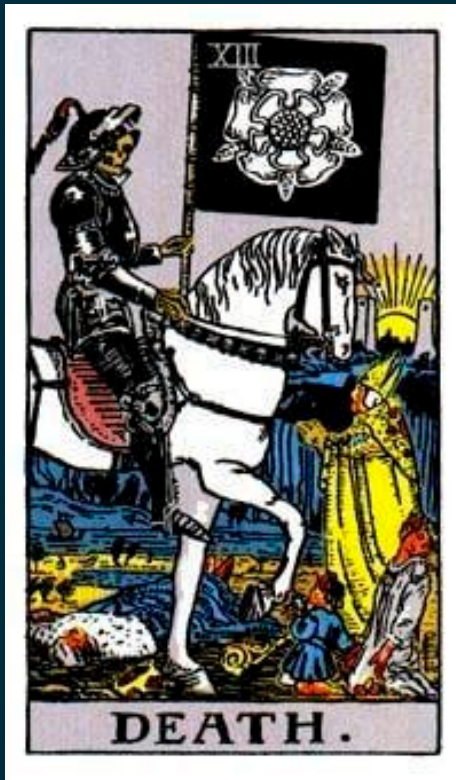
## ARCANO XIII DEL TAROT (LA MUERTE)

Daniel Furman\*

La Muerte nos trae la idea de cambio. Es la cesación de la existencia personal en lo físico. En Corintios 1 15:26 leemos: "el último enemigo que será destruido es la muerte" Las doctrinas esotéricas ocultas nos dicen que las causas que producen la muerte física son las mismas que producen la vida, y ese conocimiento nos libera de la paradoja de no poder disfrutar de la vida por el miedo a la muerte. Incorporado esto nos damos cuenta que somos eternos. Los alquimistas nos dicen que "la disolución es el secreto de la Gran Obra" La Muerte nos habla de la Ley de Transformación que produce la Renovación y Cambio. Es una herramienta del Agente Mágico para que tenga efecto la Ley de Evolución. La cultura tradicional ha inculcado en toda la sociedad el miedo a la muerte, y éste es su gran poder.

Con el advenimiento de la muerte física, se acaba todo lo conocido, y allí comienza tu aventura, según el dogma religioso, si has sido bueno irás al paraíso, caso contrario el infierno te espera con todas sus tentaciones. Otras doctrinas te proponen la resurrección o reencarnación cómo medio de esquivar a la muerte.





En realidad, lo que propone la Sabiduría Eterna, es la aceptación de la muerte física, pero en forma totalmente consciente y necesaria, para así poder continuar con tu proceso evolutivo. Una vez adquirido este conocimiento, la muerte dejará de ser sinónimo de terror, miedo, tristeza, y tendrás la certeza de tu inmortalidad, aquí y ahora.

El cuerpo físico se va desgastando permanentemente, lo que en determinado momento lo convierte en un lastre para el proceso evolutivo, lo que hace imprescindible su reemplazo. Ignorar esta necesidad es de necios y no tiene sentido alguno.

Si construyes una especie de Frankenstein, podrás observar que por el sólo hecho de agrupar órganos y tejidos no puedes generar vida.

Hay algo intangible que hace que el cuerpo tome vida, algo inmortal que es inmutable, el Ser, Self, Centro, etc., no importa la etiqueta que le pongas.

Ese mismo algo es lo que produce la disolución física. Ese Loco que llevas dentro te anima a seguir

creciendo, aún ante lo desconocido, y con ésta sabiduría derrotas por siempre a la muerte. En el estado actual de conciencia humana, la única manera de adquirir estados superiores es a través del proceso de la vida y de la muerte, hasta que por la propia ley evolutiva tengas desarrolladas todas tus percepciones superiores y puedas acceder a otros niveles.

Este proceso de vida y muerte es una manifestación de la Vida. Es decir que tanto la vida como la muerte son dos aspectos de una sola Verdad.

En hebreo, el número 13 se dice con dos palabras, Unidad y Amor. Unidad, el origen de todas las emanaciones, y Amor todo lo que significa atracción. Vida y Muerte. Sístole y Diástole de la Vida Una.

En la imagen que te propone la carta, puedes observar que el caballo no respeta clase social alguna, sexo o edad. A todos les llega el momento de enfrentarse a la muerte, y lo único que podrán llevarse, lo único que realmente les pertenece es su soledad.

El hecho que realmente aterra llegado el momento de la muerte es la disolución de la personalidad, el Ego no quiere tal disolución y se resiste ferozmente. Esta actitud del Ego de resistencia a su disolución paradójicamente te impide disfrutar de la vida en plenitud.

La carta se refiere al instante preciso de la transformación. El cambio se ha producido y es irreversible.

Constantemente vives pequeñas grandes muertes, y sin la actitud de aceptación que tiene El Colgado, luchas contra los acontecimientos generando resistencias que solo llevan al dolor.

## ARCANO XIII DEL TAROT (LA MUERTE)



Observa las personas que enfrentan a La Muerte.

El rey, con todas sus posesiones materiales y su fuerte ego, yace postrado, no ha podido resistir el cambio.

El religioso enfrenta al cambio de frente, toda su estructura religiosa le proporciona un fuerte andamio donde apoyarse.

La doncella, se entrega parcialmente, aunque no tiene la actitud del rey, su inocencia la protege en parte, pero ya tiene consciencia de sí misma, su ego en formación no le permite entregarse por completo.

Y por último observa al niño, totalmente inocente se entrega sin reparos con una ofrenda en sus manos.

El caballo es de color blanco, simbolizando la pureza sobre la que cabalga el jinete vestido de armadura negra, el negro absorbe todos los colores, de hecho no es un color sino la suma de todos ellos, de la misma manera absorbe todas las vidas con un profundo sentido democrático.

El penacho de plumas en su cabeza, a diferencia del Loco que lo lleva enhiesto en sentido de expansión de energía, aquí lo puedes ver hacia abajo, simbolizando la contracción.

El estandarte tiene dibujado una rosa mística, en cuyo corazón se observan las múltiples semillas generativas que lleva su portador como simbolismo de que la muerte solo es el comienzo de otra etapa con múltiples posibilidades.

La calavera que se ve a través del yelmo, simboliza la eternidad de la muerte, los huesos son la última parte de nuestro cuerpo en desaparecer, la vida y la muerte son eternas. Es sólo la máscara que oculta al arcángel Barbiel, y que nos permitirá seguir creciendo.

El río divide el reino de los muertos y los vivos, al cruzarlo se produce el olvido que te protegerá para una nueva existencia, que se ve aparecer en el amanecer a través de las columnas, que son las mismas que la de La Sacerdotisa pero vistas desde el otro lado.

Te deseo buena vida!!!



# ESOTERISMO

## UN ACERCAMIENTO A LOS 7 PRINCIPIOS HERMÉTICOS

(Segunda parte)

Manuel Andrés Escalante\*

Habiendo compartido como “abreboca” nociones sobre la Escuela Hermética y su legado, resumido en Los Siete Principios Herméticos contenidos en El Kybalión, prometimos ofrecer una visión detallada de estos principios en próximos escritos. A continuación trataremos de cumplir con la palabra empeñada.

Estos principios y sus enunciados, explicativos de las más profundas interrogantes de la filosofía, la ciencia y la religión desde una perspectiva esotérica, se resumen así:

### Principio del Mentalismo:

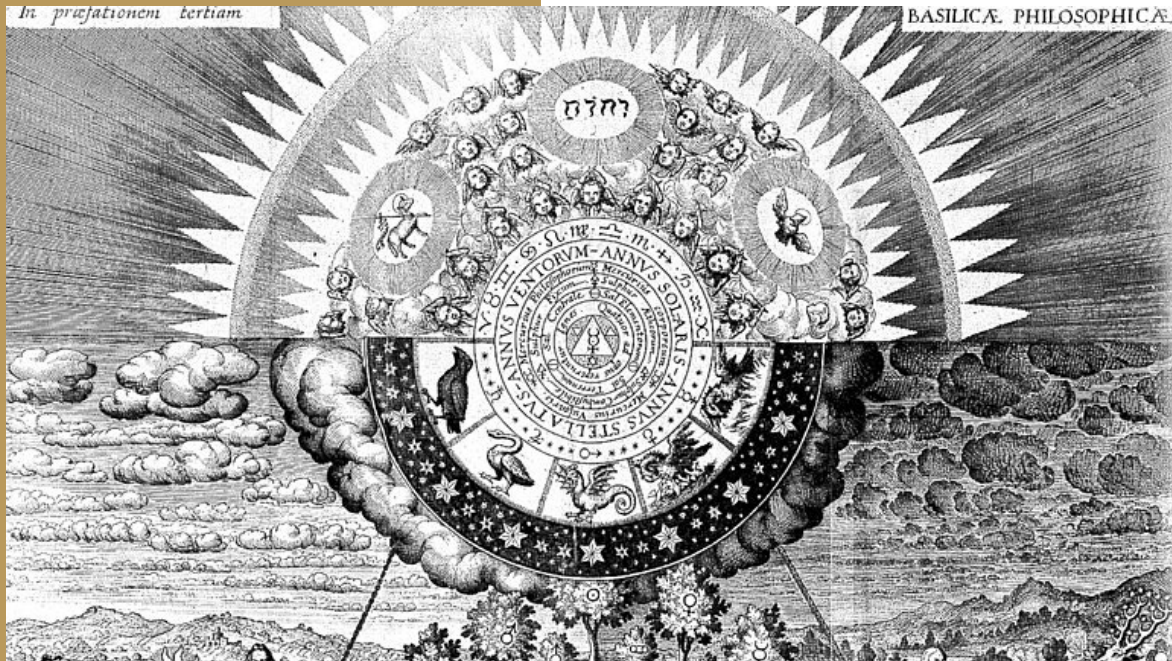
“El todo es mente, el universo es mental.”

Este precepto alude a la sustancia fundamental del universo, es decir, aquello invisible que subyace y sustenta lo visible, y podemos entenderlo tanto en un plano micro como macro cósmico.

Desde un punto de vista micro cósmico, definimos la mente no solo como el conjunto de capacidades intelectuales que comprenden la percepción, el pensamiento, la conciencia y la memoria, sino también como sinónimo de pensamiento en sí mismo, designio, propósito o voluntad: una forma de energía. Así, la noción de lo que vemos, oímos, olemos, degustamos y palpamos sería imposible sin la intervención de estos procesos mentales.

Si el espacio y el tiempo son abstracciones de la





mente, el primero para ordenar la ubicación y dimensiones de las cosas, y el segundo para organizar la ocurrencia de los eventos, entonces, ¿cómo podría no ser mental todo lo que la relación espacio-tiempo comprende?

Ya la teoría de la relatividad estableció que la materia y la energía son estados vibratorios diferentes de una misma esencia. Por analogía, en la medida que los estados vibratorios escalan, se va de lo físico a lo emocional, de lo emocional a lo mental, y así sucesivamente en progresión hacia el gran todo.

Finalmente, en el plano macro cósmico, asimilaremos esta conclusión a ese gran todo, el universo o el absoluto, entendiendo que si sus partes son en esencia mentales, el conjunto también lo es. Quizá lo más sustantivo en este sentido sea, sin embargo, que el orden manifiesto en el universo sugiere la existencia de una inteligencia superior que le es inherente y, cabe deducir, un propósito.

#### **Principio de Correspondencia:**

“Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba”

Esta verdad de la sabiduría tradicional, representada en la Estrella de David con sus dos trián-

gulos equiláteros entrelazados, uno señalando hacia arriba y el otro hacia abajo, es aludida igualmente en la narrativa bíblica, Génesis 1:27, que dice “Dios creó al hombre a su imagen y semejanza,” y en la conseja mística “Conócete a ti mismo y conocerás a Dios” y se corrobora con los avances científicos.

Una evidencia primordial la encontramos en la similitud de la estructura y comportamiento del Sistema Solar, o para estos efectos de cualquier sistema planetario, con aquellas del átomo: Tal como la estrella es centro del sistema y a su alrededor orbitan elípticamente los planetas, en el átomo se observa un núcleo constituido por protones y neutrones, y los electrones que giran en torno a él.

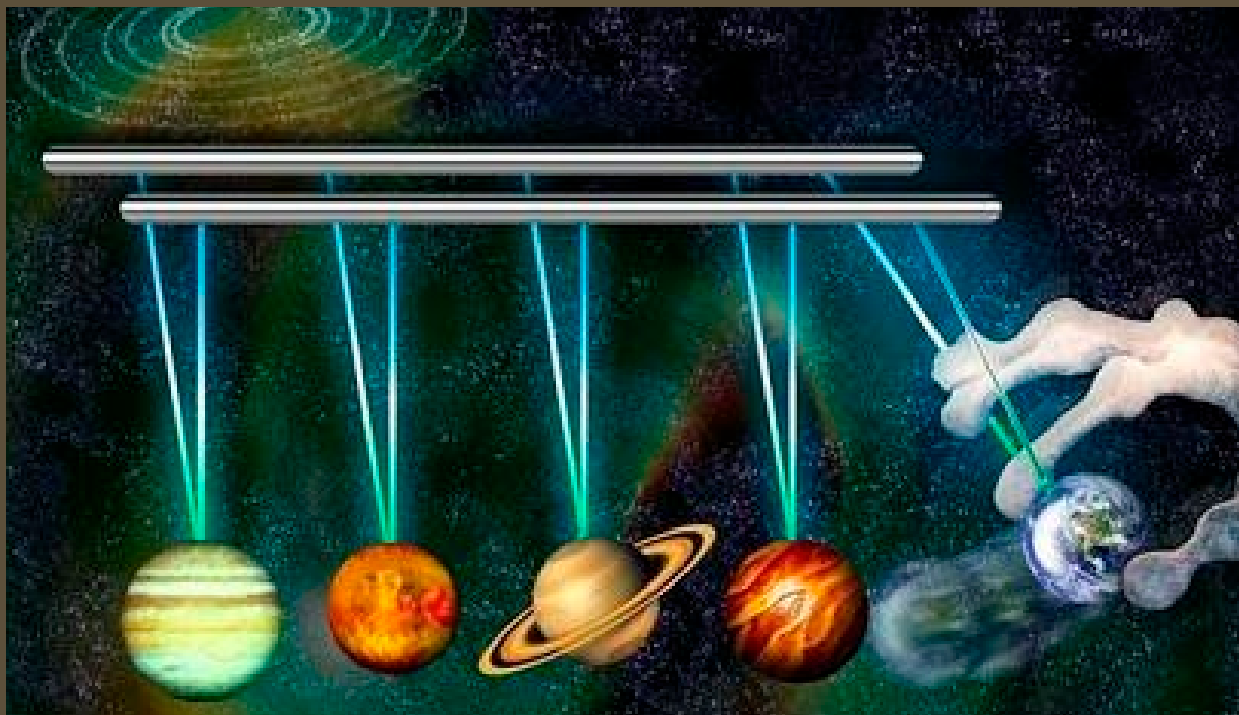
Otra muestra sorprendente de la correlación macro-micro es la que guardan el llamado mes lunar con el ciclo menstrual femenino, unos 28 días.

#### **Principio de la Vibración:**

“Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra”

Hecha la referencia al orbitar de los electrones alrededor del núcleo del átomo, y habida cuenta que toda la materia está compuesta precisamente por átomos, el punto queda de entrada fuera





de cualquier discusión. ¿Qué decir del color de las cosas, el sonido que producen, el aroma que desprenden, el sabor que ofrecen? Pues bien, apreciamos los colores por la vibración lumínica, los sonidos por las ondas o vibración sonora, los aromas por desprendimiento de esencias que viajan en el aire, los sabores por estas mismas esencias que se diluyen en nuestros paladares: sin movimiento nada existiría.

En un sentido trascendental, la evolución espiritual es desplazamiento de estados vibratorios de la energía interior en conjunción con la conciencia.

#### **Principio de la Polaridad:**

"Todo es dual, todo tiene dos polos, todo su par de opuestos. Los semejantes y los antagónicos son lo mismo, los opuestos son idénticos en naturaleza pero diferentes en grado, los extremos se tocan, todas las verdades son medias verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse."

De nuevo, vemos como estos principios de sabiduría se relacionan necesaria y complementariamente. La vibración que da origen al movimiento y, por ende, a la vida, nace en primer lugar de la contraposición de cargas positivas y negativas

desde un plano molecular, y esta polaridad se hace presente en los procesos químicos, físicos, biológicos, sociales, culturales y cósmicos.

El frío y el calor, por ejemplo, opuestos por excelencia, son en esencia lo mismo: presencia menor o mayor de energía térmica. Igual sucede con el día y la noche, el silencio y el estruendo, la acidez y la alcalinidad, Etc.

Así como en psicología se habla de la libido (fuerza vital psico-sexual) que fluye en sus manifestaciones Eros (positiva) y Tanos (negativa), en el misticismo se trata del kundalini (energía interna) canalizada en dos nadis o vertientes, Ida (prana lunar, psíquico y de polaridad negativa) y Pingala (prana Solar, físico y de polaridad positiva), conjuntamente con un canal central denominado Sushumna, y dinamizando su ascenso desde el plexo sacro para ir despertando los chakras, contraparte astral de las glándulas y plexos endocrinos, y con ello acompañar el proceso

de realización iniciática.

### **Principio del Ritmo:**

“Todo fluye y refluye, todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende, todo se mueve como un péndulo: la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda, el ritmo es la compensación.”

Como el latir de corazón, en movimientos de contracción o sístole y de diástole o dilatación, la cosmología actual postula que el universo se haya en expansión desde sus orígenes, hace unos 13.700 millones de años, cuando habría ocurrido una explosión llamada “Big Bang”, y que eventualmente podría contraerse nuevamente.

El vaivén de las mareas como el acercamiento y alejamiento de los planetas en su trayectoria elíptica, son también ejemplos en micro y macro de este movimiento pendular. El ciclo de la vida, desde nacer, crecer, fortalecerse y reproducirse hasta el decaer con el envejecimiento y en su momento la muerte es también un transitar entre el alza y la baja, como también ocurre con los estados de ánimo, que frecuentemente van de la calma a la agitación y de nuevo a la calma.

### **Principio de Causa y Efecto:**

“Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa, todo sucede de acuerdo a la ley. La suerte o azar no es más que el nombre que se da a una ley no conocida, hay muchos planos de causalidad pero nada escapa a la ley.”

Nada ocurre sin precedentes –ni sin consecuencias– y este principio nos explica en la filosofía, el misticismo y la religión, lo que la ciencia expresa como ley de acción y reacción.

En pocas palabras, es el fundamento de la ley del karma, que envuelve la clave para la iluminación y liberación espiritual.

### **Principio del Género:**

“Todo tiene sus principios masculino y femenino, esto se manifiesta en todos los planos.”

Este principio, de estrecha relación con el de polaridad, se aplica no solo en los seres que llamamos vivientes, donde su presencia resulta tan obvia como indispensable para la propia preservación de la vida, sino también en la química, donde encontramos sustancias de PH ácido o alcalino, el soluto y el solvente, Etc.

Sin embargo, como lo expresa este principio, el género se manifiesta además en los otros planos: la emoción y la razón, la intuición y la cognición, la proactividad y la reactividad, y un sinfín de posibilidades.

Llegado este punto, el sexo (de la raíz latina *sexus* “sección o separación”), se relaciona esotéricamente con el número seis, que implica la compenetración de dos seres en sus tres planos principales, físico, emocional y mental ( $3+3=6$ ), y vuelve a colación la Estrella de David con sus 6 puntas, cual coito donde los genitales masculinos (triángulo hacia afuera) se entrecruzan con los femeninos (triángulo hacia adentro), origen sagrado para una nueva vida.

Como reflexión final, aunque acaso sea un atrevimiento por mi limitado conocimiento, comprensión y nivel de realización, debo decir que siempre percibí cierta redundancia en los Principios Herméticos en cuanto a hacer diferenciación entre el de Polaridad y el del Género, que a mi parecer bien podrían resumirse en un mismo principio y, completando los 7 para ser fieles a la cábala y hacer honor a la verdad, incluir el Principio del Amor Universal, el Ágape, que da sentido y conexión a todas las cosas. Como me dijo una vez un maestro, tras un ceremonial: “el conocimiento sin amor produce armamentos y destrucción.” Alguien más nos lo dijo en una canción: “All you need is love.”

\* Acerca del autor: Lic Administración Comercial UCV Caracas, Venezuela. Postgrado Especialización en Finanzas. Instructor de Yoga GFU. Articulista y Conferencista



# FILO SOFIA



## ACERCA DE LO SIMBÓLICO

Adrián Lucena Goyo\*

Cuando nos introducimos en el mundo de las ideas para tratar los diferentes temas y examinamos el simbolismo como factor que permite al hombre marchar adelante eficazmente construyendo cultura, revela cómo ha penetrado en el problema de la distinción entre el hombre como miembro de una serie biológica y como creador y heredero de cultura. Al respecto el filósofo Ernest Cassirer escribe "el hombre vive en un universo simbólico. Lenguaje, mito, arte y religión son parte de este universo. Constituyen la experiencia humana... El hombre ya no puede enfrentarse con la realidad directamente; no puede verla, digamos, cara a cara. La realidad física parece retroceder en la medida en que avanza la actividad simbólica del hombre. En lugar de tratar con las cosas mismas, el hombre está, en cierto sentido, conversando constantemente consigo mismo. Se ha envuelto de tal modo en formas lingüísticas, en imágenes artísticas, en símbolos míticos o en ritos religiosos, que no puede ver o conocer nada si no es por la interposición de este medio artificial. Su situación es la misma tanto en la esfera teórica como en la práctica. Tampoco en ésta vive el hombre en su mundo de hechos brutos o de acuerdo con sus necesidades y deseos inmediatos. Vive más bien en la niebla de emociones imaginarias, entre esperanzas y temores, en ilusiones y desilusiones, en sus fantasías y sueños. 'Lo que perturba y alarma al hombre-dice Epícteto-, no son las cosas, sino sus

opiniones y fantasía sobre las cosas.” (E. Cassier, 1944, p.25)

La conducta humana ha sido definida como “conducta simbólica”. Fijándonos en este factor del simbolismo, es fácil ver que mediante el empleo de símbolos el hombre da sentido a su vida. Así define culturalmente su experiencia, que ordena en función de los modos de vida del grupo en el cual ha nacido y, a través del proceso de aprendizaje, se desarrolla hasta convertirse en un miembro pleno y activo del mismo.

Ahora si planteamos las categorías de tiempo y espacio pienso en un nuevo reloj para medir el pasado inmediato que nos permita abarcar una mayor amplitud, pero nos impone la inclusión de la categoría de infinitud como calificador, con lo cual empieza a borrarse, a desligarse, a confundirse el espacio-tiempo, en la imposibilidad de reconocerlo cósmicamente, tan solo con imaginar la dimensión de nuestra galaxia, la Vía Láctea: El punto vernal se mueve de forma retrógrada durante 25.000 años por el espacio dividido en doce porciones de 2000 años aproximados, que a la vez, en cuanto a los significativos se puede subdividir en tres grupos. Si tomamos, por ejemplo, del procedimiento para la obtención del conocimiento, podemos advertir tres sistemas. El arte, la religión y la ciencia; las cuales en su desarrollo, se conjugan. Entonces, en la rueda completa hay 4 oportunidades para que influyan cada uno de los sistemas: por lo pronto, a los sectores de Escorpio, Leo, Tauro y Acuario, les corresponde la mayor influencia del sistema de la ciencia durante sus dos mil años, más o menos, cuando les toca su alternabilidad. Para nosotros la cuestión empezó según el cálculo astronómico el 21 de marzo de 1948 y se le denomina Era de Acuario, con una duración aproximada hasta más allá del año 4.000, por nuestra forma de calcular.

En un mundo así, el tiempo y el espacio se diluyen en la inmensidad, porque además sabemos que la duración de la existencia sobre la tierra

le queda la mitad de su duración útil de nueve mil millones de años.

Así, estos fenómenos tan subjetivos anteriormente, ahora tienen una condición objetiva, tangible, inmediata, racional. Son de una obligatoriedad absoluta pues se refieren a la existencia y a las alternativas de la acción planetaria, del Sistema Solar, de la Vía Láctea y del resto de los mundos. Se parece a la existencia de sectores concomitantes, contemporáneos, paralelos, existenciales, reales y hostigantes de la sociedad de donde vivimos, los indios y nosotros, los históricos y quienes disfrutaban de estar fuera. Por más que nos molesten o por lo contrario, nos enseñen. Por más que demuestren una mayor seguridad para continuar la historia, ante nosotros como falsa polaridad, no viven solos. Vivimos juntos.

En este orden de ideas nada evoluciona. Son fenómenos, contingencias, constancias. Y por tanto leyes, abstracciones, permanencias. Y la vida constante y única como educación, como perfeccionamiento hacia el crecimiento vibratorio, energético, que nos permite regresar al lugar de partida para continuar en aquellos niveles superiores o tener de esta inmensidad, sus signos, aquellos, de señales; más los símbolos, la participación de la comunidad mediante convenios de intromisión. Allí ningún Símbolo en sí mismo, o aislado, tiene significación completa, porque en su creación solo alcanzó una forma simple. De esas leyes, en la síntesis de la comunidad racionalista, apenas se nombran y tienen posibilidades mínimas de presencia. Pero como leyes al fin, por encima de su utilización, se cumplen. Y en la Historia van surgiendo. Claro, están ciertos sectores de las poblaciones, donde hemos aprendido a seguirlas y ellos van adelante en el proceso real. Llevan escaladas las alturas de su conocimiento y su práctica. Han evolucionado y nos muestran el camino. ¡Siempre habrá tiempo! Aprendimos a sumarnos al giro permanente.

\* Acerca del autor: Adrián Lucena Goyo (1935-2019) Antropólogo, Ex Profesor Agregado de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes en Mérida, Venezuela. Artículo inédito fechado 6 de abril de 2007.



# LITERATURA

## EL REGALO DEL AMOR

Liliana Labarca\*

La frustración en nuestras relaciones es un mensaje del Universo diciéndonos:

*"Amado hijo, ve adentro..."*

*"El amor está dentro de tí..."*

*"Vuélvete amor y entonces también por resonancia lo encontrarás afuera"*

Por supuesto, esto implica trabajo interno, coraje para desnudarnos ante nosotros mismos y ver con mucho amor y compasión nuestras "Heridas del Alma"

Y si, al principio duele, duele ver cómo nos pasamos la vida buscando el amor afuera, pensando que la pareja, los hijos, los padres, los amigos, los socios, etc. nos darán ese maravilloso regalo.

Cuántas veces nos hemos perdido y olvidado de nosotros mismos atendiendo las demandas de los otros?

Mientras estemos en un estado de carencia y ansiedad por manifestar algo, la vibración que emana de nosotros es precisamente esa: "No merecimiento, No valoración"

Entonces el Campo Cuántico de las



infinitas probabilidades responde en esa misma frecuencia: más carencia, más escasez...

Cada conflicto, cada rechazo, hemos estado repitiendo conductas para no sentir esas heridas y alejarnos de nosotros mismos.

Mas, es precisamente sintiendo y aceptando nuestra vulnerabilidad como logramos sanar!

El camino más fácil es la evasión: excesos en alcohol, drogas, comida, TV, sexo sin amor, sobrecarga de trabajo, etc.

Sí, es el más fácil, pero tarde o temprano la VIDA nos tocará la puerta: "Hey, ¿qué estás haciendo?"

Estamos en un momento crucial de la Humanidad donde los aspectos

planetarios y las llamaradas solares son un fuerte impulso para que demos ese salto cuántico, mas la decisión es de cada quién... existe el libre albedrío.

En lo personal, cada vez que me siento muy frágil y vulnerable le digo a los Maestros del Cielo: "Maestros, les entrego mi dolor, no puedo más, ayúdenme a ver lo que tengo que sanar y hacer la voluntad de mi Ser." Enseguida, ante ese acto de rendición total, empiezo a sentir un amor inconmensurable que me rodea, me envuelve, me toma y me sostiene.

Desnudando mi Alma y siendo cada vez más humana.

\* Acerca del autor: Dra. Pediatra Nutrólogo. Maestra de Reiki Unitario. Homéopata, Terapeuta Floral, Acupunturista. Practicante de Yoga



# LITERA TURA



## TU HISTORIA AL REVÉS

Karma Tsultrim Dorje Rafael  
Giordanelli\*

*(Extracto del libro "Tu historia al revés" por el autor)*

*"Es la imaginación y la corriente del pensamiento, girando en dirección equivocada, lo que produce toda aflicción, dolor, ansiedad, temor y muerte. Es la mente vuelta hacia el error, la que confunde el cuerpo con el ser inmortal y esclaviza el alma"*

*Swami Vishnudevananda*

Leer a un autor desconocido que te "tutea" es un buen comienzo para la determinación de pensar al revés.

Este es un fragmento del pequeño libro, optimista y espiritual, que estoy escribiendo de atrás hacia adelante, titulado "Tu historia el revés".

Está escrito de forma atrevida en un formato inusual, pues empieza por el final y termina por el principio. Da por sentada una relación de estrecha cercanía e identificación con el lector a tal punto de titularlo "Tu historia". Se desarrolla por capítulos sueltos que no llevan secuencia alguna, lo que ha permitido presentarlo por entregas "salidas del horno".

En estos capítulos cortos, o más bien artículos, se confrontan ciertos dogmas existenciales, mitos de nuestra cultura y muchos hábitos, los cuales nos han hecho seguir modelos de vida evidentemente erróneos. Finalmente aceptamos que el mundo está "patas arriba".

Este libro sugiere entonces, que nuestra vida puede tener más sentido si la asumimos al revés.

La humanidad marcha desbocada en busca del placer egoísta y en dirección contraria a la felicidad. La buena noticia es que aún estamos a tiempo, es el momento preciso y urgente de girar y dar la vuelta en “u”.

De hecho, justo ahora, un mayor número de personas se están sumando a esta marcha rebelde en sentido contrario, en sentido a la Luz y “La Luz viene de oriente”.

Vamos a suponer por un momento que todo fuese al revés, por ejemplo, habrás escuchado repetir siempre que lo único que tenemos seguro es la muerte, ¿y si en cambio pensamos que lo único que tenemos seguro es la vida? ¿Y si no nacemos para morir, sino que morimos para nacer? Imagina que tú no eres esa persona que respira, sino que eres ese algo que entra y sale, anima y desanima a esa persona que respira y que llamas “Yo”. O que el cerebro no produce los pensamientos, sino que los capta y procesa.

Sospechemos por ejemplo que en vez de alimentarte te has venido envenenando. Que no solo tienes sentidos hacia exterior, sino que tienes sentidos dirigidos a tu interior. O más insólito aún, como que el hombre no tiene un pene y dos testículos, sino que en realidad es al revés, tiene un testículo y dos penes. ¿Y si todo lo que crees verdadero y tangible es efímero y lo que crees abstracto, invisible e improbable es absolutamente real y eterno? Mas que educarnos, debemos revisar los contenidos reeducarnos.

¿Te has preguntado alguna vez por qué las culturas que llamamos occidentales escribimos de izquierda a derecha y muchas de las que llamamos orientales escriben al revés, de derecha a izquierda?

Fabre d’Olivet, citado por Eduardo Schure en su importante obra “Los Grandes Iniciados” explica que estas diferencias se remontan las dos más importantes vertientes que originaron la civilización actual, los semitas y los arios. Al primer grupo pertenecen los egipcios anteriores a Menes, los árabes, los fenicios, los caldeos y los

judíos. Al segundo grupo pertenecen los iraníes, los indios, los griegos y los etruscos, y aún los escitas, los getas, los sármatas, los celtas y más tarde los germanos. Las razones las explica d’Olivet: “En el caso de los semitas tenían por costumbre volverse hacia el polo sur, su mano se dirigía hacia el oriente, fuente de luz. Escribían pues de derecha a izquierda (. . . . .) En el caso de los arios terminan dando su cara al norte, al país de los antepasados continuando la escritura hacia oriente, sus caracteres corren pues de izquierda a derecha, (...) corren hacia el sol, fuente de la vida terrestre, pero miran hacia el norte, patria de los antepasados y fuente de las misteriosas auroras celestes”.

Obviamente la manera de escribir es una manifestación de la manera de pensar totalmente distinta entre ambas corrientes. No sólo de izquierda a derecha o viceversa sino también de abajo a arriba o de arriba abajo. En este sentido continúa el texto “El genio semita desciende de Dios al hombre, el genio ario sube del hombre a Dios”.

Para escribir un libro con semejante título como “Tu historia al revés”, sería contradictorio no empezar por el final. Y ¿cuál sería el final de tu historia? ¿Cuál sería el final de tu vida? Pues la muerte, dirás.

Olvidemos por un momento las desdichas, e imaginemos que la vida es un cuento. Los cuentos infantiles tienen dos tipos de final, unos terminan con la frase “Colorín colorado este cuento se ha acabado”, y otros cuentos apuestan por una frase literalmente opuesta, “Y vivieron felices para siempre”.

Si nos detenemos un poco a pensar, nos damos cuenta de que estas son precisamente las dos corrientes existencialistas y las dos posiciones en las que se divide el pensamiento fatídico del hombre.

O pensamos de manera materialista y atea, que todo acabará con la muerte, o creemos en la religión tradicional, que viviremos una eternidad, condenados o premiados. Ni una ni la otra postura, son ciertas, todo es precisamente al revés.

Lo único que se necesita para morir es estar vivo, y lo único que se necesita para nacer es haber muerto. Vivir y morir, renacer y volver a morir. La muerte es un derecho de todo ser vivo, el final de la vida es la muerte, pero el final de la muerte es la vida. Vivir y morir, son los ciclos de la eternidad. Es lo que se conoce en otras culturas como “Samsara” o caravana de reencarnaciones, nacimientos y muertes, pero no debiera estar necesariamente ligada



al sufrimiento, de esto se trata el budismo, el camino a la liberación.

Para hacer este entendimiento posible, el hombre fue dotado del don de la memoria trascendental o registro elemental, que consta de impregnación de experiencias y olvido de acciones.

En vez de culpar al destino o la mala suerte por nuestras desdichas e infortunios, podríamos pensar al revés: Vivimos en un campo de libre albedrío y podemos usar nuestro discernimiento para elegir lo que nuestra intuición nos indique y tomar las decisiones acertadas ante las situaciones que se nos presentan. El sentimiento invasivo y autodestructivo de la culpa, que sobreviene por el reconocimiento de un pecado cometido, podría sanarse si pensáramos al revés: cambiar la depresión y el miedo, por la consciencia y responsabilidad de nuestros actos, la acción efectiva (Kriya), el perdón y la ejecución de una vida en busca de la luz. Esto es amor.

El sexto principio hermético del texto de sabiduría egipcia y griega conocido como El Kybalión, y atribuido a Hermes Trimegistro, se refiere a la ley de causa y efecto, también llamada la ley de acción y reacción, o ley del karma, enseña claramente que todo lo que hacemos o dejamos de hacer genera una reacción similar, hacia nosotros, todos nuestros deseos nos atan y nos esclavizan a la espera de su concreción.

Una respuesta clara y conciliadora podemos encontrar en las sabias palabras de Swami Vishnudevananda: "Mortalidad significa descomposición. La descomposición sólo puede producirse en aquellas cosas que son resultado de una composición; todo lo que está formado de dos o más ingredientes tiene que descomponerse. No así el alma, que no es el resultado de composición alguna, sino que es una entidad simple, separada del cuerpo y de la mente. De este modo jamás puede ser descompuesta ni, por lo tanto, morir. Es inmortal. Ha existido por toda la eternidad y no ha sido creada. Jamás ha salido algo de nada. Todo lo que conocemos en la creación es la combinación, en nuevas formas, de cosas ya existentes. Siendo esto así, el alma del hombre que no procede de ninguna combinación tiene que haber existido y continuar existiendo por toda la eternidad".

Nos explica Kirpal Singh en su maravilloso libro El Misterio de la Muerte: "Igual que el hombre, todo

el universo es una manifestación del único principio de vida, el principio de consciencia viviente en diferentes grados, desde el Logos hacia abajo hasta los átomos de los elementos materiales que están perpetuamente moviéndose en forma rítmica formando y reformando en rápida sucesión muchos modelos por medio del Poder Supremo que está actuando en y sobre ellos. En resumen, la inteligencia del universo habita y por siempre morará una y otra vez en el corazón de cada átomo que está danzando a su acorde".

¿Creemos en Dios? o es al revés, Dios cree en nosotros. Pasado, presente y futuro. Todo se coagula, todo se disuelve. La vida es eterna, pero seguirá siendo cíclica en todas las esferas y planos ascendentes de la gran espiral.

Una vuelta al todo, o Absoluto, al Sujeto, la Esencia, el Ser, donde mora la nada o vacío para volver a la gran explosión de la manifestación, el Estar.

En vez de razonarlo todo, hagamos lo contrario, calmemos la metralla de pensamientos y por unos minutos sentémonos en paz, solo a inhalar y exhalar conscientemente. A llenarnos y vaciarnos, dispongámonos a meditar y dejar que sea la intuición quien nos guie, meditemos. Esto dicen los Maestros. OM TAT SAT

"No somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual, es al revés. Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana"

Yogi Bhajan

**(Continuará)**

\* 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](mailto:ragior@hotmail.com). o [giordarafael@gmail.com](mailto:giordarafael@gmail.com)

# LITERATURA

A photograph showing a person in profile on the left, wearing glasses and a white shirt, looking towards a dog on the right. The dog is a long-haired breed, possibly a Shetland Sheepdog, sitting in a field of tall grass. The background is a bright sunset or sunrise, creating a warm, golden glow. The person's hand is visible near the dog's head.

## DE LAS HUELLAS QUE DEJA UN AMIGO “PELUDO” ...

(In memoriam a mi perro Roy)

Antonio José Monagas\*

Toda buena amistad deja huellas que construyen sueños y motivan realidades. Huellas que aleccionan para la vida. Lecciones que marcan emociones, momentos y experiencias. Igualmente, actitudes. Esto lo ofrecen sólo los amigos. Ellos saben brindar el socorro que clama la necesidad. Desde la más llana, hasta aquellas que no por complicadas suelen ser conquistadas por amigos especiales.

Bien lo expresó Madeleine de Souvré, escritora francesa del siglo XVII, al referir que “no hay que mirar qué bien nos ha hecho un amigo, sino solamente el empeño que él tiene de hacerlo” Y qué mejor amistad que la del perro que llega a la vida de cualquiera sin siquiera esperarlo. Pero que luego de su llegada, se convierte en un miembro muy exclusivo de la familia.

Del perro se han hecho infinitas consideraciones. Muchas lo exaltan como animal cuya relación con el hombre, es de provecho en buena parte de su cotidianidad. De tanto miramiento han sido objeto estos animales, que hay quienes han sugerido que la grandeza de una nación -al igual que su afianzamiento moral- se juzgue por indicadores que no sólo respondan a criterios de desarrollo político. También, a índices que se calculen por el modo en que sus animales sean tratados.

Entre el perro, sin más raciocinio del que pauta su naturaleza, y la familia donde su vida transcurre, se establece una relación de franqueza que suele estimular cambios emotivos y sentimentales que alcanzan a todo miembro de esa fa-



milia. Quizás esta vinculación, ha convertido en casi un axioma aquello que reza que “el perro es el mejor amigo del hombre”.

El que sus alborotos se tornen en razones de afecto y camaradería, es motivo suficiente para comprender que su presencia le da sentido a una hermosa amistad que se inicia desde el primer momento. Tanto así que esa amistad adquiere valor sin nada que medie entre la persona y el perro. Solamente, un simple gesto de cariñosa atención. Gesto que luego se traduce en una sumatoria de apegos tan fuertes, que no son desplazados por nada. Mucho menos, después que dichos afectos se arraigan en el universo de querencias del ser humano.

Ese amigo de particular algarabía, en cuyo mundo de expectativas está la mejor muestra de cariño, por simple y apresurada que sea, tiene la virtud innata de crear una amistad profundamente valiosa y única. De hecho luce casi imposible compararla con otra de igual calidad, condición y singularidad. Quizás, no habrá de conseguirse otra igual a la que propicia tan querido amigo “peludo”.

Acá puede inferirse que estos animales son grandes maestros capaces de enseñar a sacar el lado más humano de quien esté en su cercanía. Sabe bien como edificar un mundo de afecto. Y de inolvidables efectos.

Por eso cabe reconocer que lo peor de todo lo vivido en compañía de tan especial amigo, sucede al momento en que la vida le troncha su mirada. Le inmoviliza sus patas. Le paraliza su corazón. Le cierra las puertas.

Aunque a partir de ese momento su compañía no es física, su presencia sigue viviendo en el imaginario humano. Tan vivaz, como si al rato pudiera aparecer brincando y ladrando ante cualquier necesidad o antojo. Bastaría atender una mirada de ellos, para comprender y aceptar que la misma habla por sí sola.

Cuando un “peludo” se ausenta definitivamente del regazo creado para él, no es fácil rellenar el vacío que deja. Mejor dicho, imposible. Jamás podría olvidarse lo que sus ojos expresan. Sobre todo, cuando mezclan cada expresión de los sentimientos más hermosos que el humano llega a sentir. Pero más aún, cuando presienten el final de sus días. Pues quizás, también lo padecen.

Esta disertación tiene como propósito exaltar la grati-

tud hacia tantos perros que se convierten en miembros de una familia. Vale entonces resaltar la gratitud que merece el hecho de compartir la vida con un “peludo”. Por eso estas líneas quieren destacar tan hermoso emoción declarándola como la flor más bella que puede recogerse en el jardín celestial donde se posan y descansan las almas nobles y grandes. De ahí que para ellos, muchas flores de cara a su recuerdo y agradecimiento.

No hay duda de que los “peludos” son seres cuya inocencia los hacen ser “ángeles de colita”. Dedicados a prodigar amor, cariño y ternura como nadie.

En la brevedad de este espacio, vale agregar lo que otras palabras enredarían de hablarse de “gratitud” hacia estos animales. Ellos, no por animales, dejan de ser los “angelitos” que saben enseñar lo que la vida no termina de hacerlo.

Esa es la razón para guardar los recuerdos de un “peludo” en el corazón. Por eso la gratitud hacia ellos no debe traducirse en lágrimas. Aunque cuesta evitarlas. Así que hay que dejar que la tristeza sea causa para sonreír ante lo que la vida le depara a quien ha tenido la dicha de disfrutar las gracias de un “peludo”. Tal como me permitió la compañía de mi querido perro, amigo y compañero “ROY”. Y es que habría tanto que decir de un perro, que muchas quedan avistadas cuando se recuerdan hermosos momentos que hablan por sí mismos en torno de la huella que deja un amigo “peludo”...

“Aunque todos los perros tienen mucho de común, ninguno es comparable con el perro que se ha mostrado buen compañero y mejor amigo”

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

# LITERATURA

## LA ÚLTIMA CUMBRE

Humberto Arcadio Urbina\*

(Breve homenaje a Francisco Alfonso Toro Guerrero +)

No tenía prisa, por fin estaba apacible ante aquella enorme montaña. Había hecho los arreglos y todo quedó en orden. A su esposa la beso con el amor que siempre le profesó. A sus hijos igualmente. Con pausa vio que a su alrededor todo estaba en orden. Despidiéndose, salió dando grandes pasos, visitó a sus hermanos para decirles que no se preocuparan más por él, pues tenía que ascender y la decisión de escalar estaba tomada.

Sin perder tiempo salió de Mérida rumbo a las montañas, los que lo vieron por última vez dicen que iba en dirección al páramo de la Culata. En su morral llevaba sentimientos y recuerdos hermosos de su familia. Incluida la fraternidad y solidaridad de sus hermanos y amigos. Su estadía en Mérida, su inolvidable Universidad de los Andes (ULA), y de su terruño natal, La Grita.

Para realizar su última aventura no invitó a nadie. Lo haría en solitario para no comprometer a sus amigos de caminatas. Cuentan que unos campesinos lo vieron internarse en la montaña, por un camino bordeado de frailejones y rocas con mágicos destellos. Su morral, que al principio era pesado, se fue haciendo liviano, y presuroso parecía correr sobre mágicas montañas, al cruzar por las crestas de los cerros se fue alejando cada vez más rápido como si el viento lo elevara. Alzó sus brazos y voló hacia el universo para encontrarse con el absoluto, con el Universo, con el gran Arquitecto...

\* Acerca del autor: Nació en el páramo del Palenque en la Grita, Venezuela. Economista, montañista y músico. Aficionado a las letras hispánicas.



# Taller

# Contenido Digital

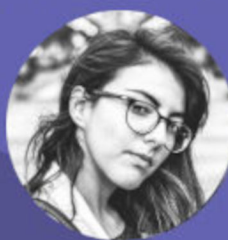
Teórico / Práctico

2022



**Miércoles**  
**y Jueves**  
de 2:00pm a 3:00pm  
hrs CDMX (GMT-5)

Imparte: Fernanda Rodríguez Calderón



**Semana 1** 14 y 15 de septiembre  
**Semana 2** 21 y 22 de septiembre  
**Semana 3** 28 y 29 de septiembre  
**Semana 4** 5 y 6 de octubre

Especializada en temas de comunicación y medios digitales. Desde 2018 se ha desarrollado en disciplinas entorno a la escritura, la creación de contenido y marketing digital. Colaboró en revistas como analista digital generando estrategias de redes sociales

### Semana 1.

- Sesión 1 el 14 septiembre
- Introducción a las redes sociales
- Introducción al contenido digital
- Sesión 2 el 15 septiembre
- Objetivos para la creación de contenido
- Estrategias para el contenido digital
- Selección de redes sociales

### Semana 2.

- Sesión 3 el 21 septiembre
- Roles para la creación de contenido
- Ideas de contenido digital
- Sesión 4 el 22 septiembre
- Tipos de formato para el contenido digital
- Calendarización de contenido
- Herramientas para el trabajo en línea

### Semana 3.

- Sesión 5 el 28 septiembre
- Manual de imagen y lineamientos de identidad
- Recomendaciones de contenido
- Sesión 6 el 29 septiembre
- Herramientas para la creación de imágenes

### Semana 4.

- Sesión 7 el 5 octubre
- Herramientas para la edición de video
- Sesión 8 el 6 octubre
- Programar contenido en línea
- Herramientas para evaluar el contenido

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

#### INFO

- Sudamérica austral: +54 9 3442 41 5884
- Sudamérica ecuatorial: +57 320 232 5310
- Centroamérica: +502 5901 3410
- México Norte - USA y Canadá: +1 (323) 218-1183
- México - centro: +52 222 293 4880
- México - sur: +52 782 103 7477
- Europa: +33 7 80 77 66 02





# LITERATURA



## TESTARUDA MUJER

Edith Suyai Moncada\*

Era un martes gris y frío de abril, el reloj daba las tres con cincuenta minutos. Armando Uribe miraba a María Teresa con el ceño fruncido, ésta yacía inmóvil y se decía: María Teresa, qué terca y obstinada fuiste mujer; nunca comprendiste mi sacrificio, ni mi posición, vivir contigo, soportar tus largos silencios, y esa manía tuya de rezar el rosario dos veces al día me irritaba. No, no eras mujer para mí, yo era hombre de piel que necesitaba cariño, amor, y tú solo te preocupabas del orden de la casa, el aseo, los detalles, dime: ¿te sirvió de algo todo eso? Siempre rezando María Teresa a todas horas, ¿no te bastaba con ir a misa todos los domingos a las ocho de la mañana? No sabías reír, estabas seria, aburrida, sin gracia, tus ojos negros fisgoneando entre las cortinas, susurrando entre dientes “Ave María Purísima” llegué a pensar que querías ser santa. ¡Ah! Si no hubiese sido por esa maldita herencia de tu tía Elvira, juro que jamás te habría pedido matrimonio, estoy seguro que igual habrías sido mía. Recuerdo cómo temblabas cuando



me acercaba a ti, para darte un beso en la mano, jamás permitiste un beso en la boca antes de casarnos, eras tan estúpidamente puritana.

Cuando iba a verte a casa de tu tía, fingía que eras entretenida, no soportaba tus conversaciones insulsas, torpes, desabridas. Solo me limitaba a sonreír, pobre ilusa, pensaste que me tendrías como esposo enamorado. ¡Un Señor!, como yo. Vistiendo siempre de traje, camisa alba con mis finas colleras relucientes. Tenía solo veintidós años María Teresa. Sabías como me sonreían las mujeres cuando llegaba a una reunión social porque mi ingenio encantaba, menos a ti que nada te hacia sonreír. Quieres que te cuente cómo fue cuando conocí a Débora: con ella, mi ser rejuveneció, su voz dulce, su ternura y agraciada figura me volvió loco, dueña de una sonrisa a todas horas, no le importaba besarme donde estuviéramos, al diablo con las habladurías y que estábamos en pecado. ¡Ella sí era mujer apasionada! Sus pechos sugerentes, turgentes los lucía con hidalguía. Con solo verla venir me volvía loco, me abracé a su regazo como un niño hambriento. Sus muslos se enredaban con prisa entrelazándome, haciéndome sentir hombre. Nació entre nosotros la pasión, ésa que nunca me diste. Busqué en sus entrañas deseoso, el hijo que tú no quisiste darme. ¡Cuánto te pedí, mujer, que me escucharas, me comprendieras, si ya no estábamos juntos, si no compartíamos la misma cama ni la casa! ¿Por qué no me diste la separación? Yo te dejaba todo, no

te molestaría en nada. Tú nunca me escuchaste. Fuiste Terca como mula, diciendo; “Nunca, ¡primero muerta! Te quedaste sola masticando tu amargura. ¿Por qué no te apiadaste de mí? Merecía ser libre, era joven y tú no me ofrecías nada. ¡Solo padrenuestros y avemarías! Pasaron los años, tú sola y yo amancebado. Te confieso, fui feliz, viví, gocé del amor. Ella supo darme lo que todo hombre necesita, la amo y eso te llevó a tu fin. Mujer ¿qué te costaba dejar de lado tu orgullo y permitir mi felicidad? Confieso que me casé por tu herencia, pero después poco me importo. Valía más mi felicidad que tu dinero. ¿Cuánto te lo pedí, quería casarme con ella, darle mi apellido, por amor mujer, porque quería darle felicidad y que nadie le dijera, la otra? Pero tú egoísta insensata nunca entendiste lo que es amar. Te negaste a firmar un simple papel, y de que te sirvió María Teresa, te quedaste sola, envejeciste llena de rabia y amargura, nadie te amó nunca y tampoco lo permitiste. Por lo menos yo, viví mi vida, tuve hijos y he disfrutado de tener una familia. ¿Tú qué hiciste con la tuya? Te vas con tu orgullo a la tumba, el dinero, los rezos y tu terquedad no te salvaron de tu soledad.

\* Acerca del autor: Profesora y escritora, reside en Valparaíso, Chile. Escribe cuentos y poesía. Email: [suyaiedita@gmail.com](mailto:suyaiedita@gmail.com)