

COPLANET

No. 15 SEGUNDA ÉPOCA

REVISTA PARA EL DESARROLLO HUMANO

0° DE LA BALANZA, AÑO LXXVI DE LA N. (22 DE SEPTIEMBRE 2023)

EQUINOCIO OTOÑO BOREAL PRIMAVERA AUSTRAL



ÍNDICE

3 EDITORIAL

4 LA CARNE EL AZÚCAR Y EL ALCOHOL, FACTORES DE LA EVOLUCIÓN HUMANA

6 EL SIGNO DE LEO

12 LA RESISTENCIA MUSCULAR Y LA PRÁCTICA DEL YOGA

17 HARLEY DAVIDSON Y YOGA

20 DEL PENSAMIENTO MÁGICO A LA MAGIA DEL PENSAMIENTO

22 LOS TENDONES Y LOS MÚSCULOS

25 MÍTICOS BOSQUES VETONIA

30 LITERATURA: EL MALEFICIO DE LOS PARTOS

35 DOS POEMAS

COPLANET

No. 15 SEGUNDA ÉPOCA
0° de la Balanza del año LXXVI de la N.E.
(22 de septiembre de 2023)
EQUINOCCIO
OTOÑO Boreal / PRIMAVERA Austral

Revista electrónica gratuita de difusión cultural y científica del HCOMUN de la Red Cultural para la Fraternidad Humana RedGFU H. Consejo Mundial (HCOMUN) Departamento Editorial Coplanet

Presidencia:

Andrea Cossani (Sudamérica Austral)
Andrea Cortés M. (Sudamérica Ecuatorial)
Carolina Jiménez (Centroamérica)
Sotero Herrera L. (Norteamérica Norte)
Edgardo Córdova L. (Norteamérica Centro)
Miguel Ángel Mora (Norteamérica Sur)
Roger Fontaine (Europa)

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

Una vez más hemos llegado a la mitad del año cósmico. El Sol de nuevo en el Ecuador y transitando hacia el sur en su aparente trayectoria estelar. La latitud cero implica una simetría perfecta y una armonía de equilibrio que hacen que las sombras de todos los habitantes –al medio día local– estén dispuestas de manera simétrica y proporcional a la latitud en que se encuentren, si todas estas sombras fueran vectores, la suma de todas ellas serían cero. Por algo inicia el signo de la Balanza, el gran equilibrador, el gran generador de armonía. En el Ecuador terrestre, al medio día local, la sombra es inexistente, pero para quienes estamos en una latitud diferente sí existe una sombra cuando el Sol alcanza su máxima altura en el cielo o sea, cuando intercepta el meridiano local.

En esta edición, la No. 15 de la Nueva Época, retorna, con un breve artículo, el Dr. Jorge Rodríguez (Colima, Méx.) donde combina misticismo y ciencia para exponer una enseñanza de muy alto nivel espiritual. Así como José Luis Hernasáiz desde España, con su elegante pluma nos deleita con sus relatos míticos y mágicos sobre los Bosques Vetonía y la Iniciación que respalda esas épicas hazañas. Lo mismo el ya tradicional cuento de nuestro amigo Prudencio Chacón, cuyos relatos fantásticos no dejan de fascinarnos con ese lenguaje literario venezolano que causan sensación y embrujo a los lectores. Los poemas de Edith Sayai de Chile no pueden faltar, son un canto bello para el alma, aquí presentamos dos de ellos. Les invitamos a leer todos los artículos de esta edición y a comentarlos.

Pueden enviar sus comentarios a editorialredgfu@gmail.com así como sus propuestas de publicación, recuerden que estas publicaciones pueden ser acerca de cualquier enfoque de la Ciencia, de la Filosofía, del Arte, de la Didáctica, o de la Literatura en cualquiera de sus modalidades (cuento, poemas, ensayo, reseña, etc) o de cualquier otra índole que sea de interés cultural y de formación humana.

Tres años y medio de publicaciones originales, de gran interés y de profunda disertación sobre los asuntos más cruciales de la vida de un ser humano. La ciencia no es sólo la que se ha llamado oficial y auto declarada exacta. Es toda aquella que vierte conocimiento profundo del SER y va más allá de lo tangible, de lo visible o de lo medible.

De hecho, la ciencia basada en “evidencias” es la más limitada, la más resignada a lo que nuestros humanos sentidos pueden captar y por lo mismo es la que está sujeta a frecuentes errores que deben ser corregidos después, dejando fuera todo lo que nuestra intuición puede ofrecer y que ha dado lugar a las llamadas Ciencias Sagradas. Aquí el término ‘Sagradas’ no se refiere al ámbito religioso, sino a todo aquello que está reservado a los sabios de todas la épocas, sagrado viene de la raíz latina ‘sacratus’ y éste de sacro que en su sentido más íntimo significa secreto, o aquello que está reservado o consagrado a quienes son capaces de entender y que no van a distorsionar o alterar los conocimientos, que también se les ha llamado ocultos, o bien ocultados. Esto ha dado lugar a una importante rama del saber llamado esoterismo, así se ha logrado preservar la sabiduría más antigua, así es como a pesar de los milenios el conocimiento más precioso de los antiguos sabios, se ha logrado mantener ‘intacto’, los profanos o personas ajenas al interés más elevado de la ciencia tienden a distorsionar todo, con frecuencia por el gusto de hacer valer su capricho de un falso poder sobre las palabras.

Esta publicación se ha propuesto a contribuir con ese ‘hueco’ que la ciencia oficial deja pendiente y que no puede explicar, o que no tiene las evidencias requeridas para aceptar por falta de objetividad, experimentación o instrumentación. El llamado rigor científico es el principal obstáculo para entrar en el fascinante mundo de lo esotérico y quienes osan dar ese paso, de inmediato los etiquetan como falsarios, charlatanes o simplemente los critican por carecer de base científica, aun cuando el conocimiento sea intuitivamente aceptable.

Felicitemos a quienes han nacido bajo el influjo de Libra, Escorpio y Sagitario. El aire, el agua y el fuego se suceden para crear lo que el mundo conoce como otoño, estación que entra este 22 de septiembre para el 87% de la humanidad. El otro 13% gozarán de una agradable primavera sureña.



LA CARNE, EL AZÚCAR Y EL ALCOHOL, FACTORES EN LA EVOLUCIÓN HUMANA

JORGE RODRÍGUEZ MORENO *

En el principio, cuando la humanidad se encontraba en su infancia, aún era inconsciente de sí misma, y fue guiada por las Entidades Superiores encargadas de su evolución en las Épocas Polar, Hiperbórea y Lemuria, durante las cuales pasó por su estado mineral, vegetal y animal, respectivamente.

Al iniciar la Época Atlante, el ser humano recibe la mente, y gradualmente abre los ojos al mundo físico, haciéndose consciente de sí mismo. Para ello, tuvo que desarrollar la parte frontal del cerebro y comenzar a utilizar la glucosa de su sangre para pensar, la cual anteriormente sólo la había necesitado para sus funciones corporales y anímicas.

Había llegado el momento, pues, de que el Espíritu actuara sobre la Tierra, y con el uso del fuego, comenzara a dominar el mundo exterior.

Con el tiempo desarrolló instrumentos de caza e inicia el consumo de cadáveres, fortaleciendo así su encarnación e identificándose más con su vehículo físico.

LA CARNE Y EL ALCOHOL HAN CUMPLIDO CABALMENTE SU COMETIDO EN LA EVOLUCIÓN HUMANA

Las Inteligencias encargadas de la evolución, sabían de la importancia de la carne y el alcohol en esa primera etapa del desarrollo humano, pues el Espíritu debía concentrar su atención en el mundo físico, y para ello necesitaba dejar de percibir los mundos superiores.

Así pues, gradualmente el consumo de animales y de bebidas alcohólicas ayudó a la humanidad a olvidar su origen espiritual, permitiéndole un paso adelante en su progreso hacia la materia y en la individualización de su consciencia.

Actualmente, el materialismo ha llegado a su máxima expresión, tanto en la ciencia, como en el arte y la religión. El desarrollo industrial ha logrado la degradación del alimento, transformando los víveres en golosinas, y gracias a ello ha aparecido sobre la Tierra el único cristal que aún contiene algo de la fuerza solar: el azúcar. De la luz y el calor absorbidos en toda fotosíntesis vegetal, ¡sólo ha quedado allí el calor, en forma de caloría...!

Es así como el ser humano, con el consumo de azúcar cristalina, recibió cómodamente un fortalecimiento de su tendencia individualista, no necesitando ya de ningún esfuerzo digestivo para llevar la glucosa a su cerebro.

La aparición del cristal de azúcar es expresión de la inmersión del Espíritu en lo más profundo de la materia. ¡Ha culminado el descenso involutivo, o "tiempo de obscuridad", y ha comenzado el luminoso ascenso evolutivo de la consciencia...! Este nuevo periodo de la humanidad fue inaugurado hace 2,000 años con la Venida del Cristo a la



Tierra, y comienza a expandir su impulso en el corazón humano a partir de la Era del Aquarius.

La carne y el alcohol han cumplido cabalmente su cometido en la evolución humana, permitiendo al Espíritu su materialización en la Tierra a través de su cuerpo. Y como ya ha comenzado el proceso de espiritualización, ha dejado de ser necesario su consumo. A todo aquel que aspire actualmente al desarrollo de su potencial superior, le será de ayuda abstenerse de tales productos.

Asimismo, el cristal de azúcar ha fortalecido suficientemente la individualización de la consciencia, por lo que la humanidad deberá aprender a utilizarla con sabiduría, para evitar enfermar, y caer en el egoísmo extremo.

Acerca del autor
JORGE RODRÍGUEZ
MORENO

Originario de Colima, México, médico psiquiatra por la Universidad de Suiza, conferencista internacional, autor de cinco libros disponibles en el Departamento Editorial de la RedGFU.



EL SIGNO DE LEO

ELIZABETH LENDEL*

Leo es el segundo de los cuatro signos fijos del zodiaco y el segundo de los tres signos de fuego.

Nos dicen Max Heindel y Augusta Fox de Haindel:

Hay en perspectiva un gran factor para este hijo de la Virgen Celestial. Escuchemos la bellísima profecía de Isaías: "Pues ha nacido entre nosotros un Niño, a nosotros se nos ha dado un hijo, y el gobierno se asentará sobre sus hombros y su nombre será el de Maravilloso consejero, el Dios Todopoderoso, el Padre Eterno, el Príncipe de la Paz. Y del desarrollo de su gobierno y de la paz no habrá fin."

En 1860, William Thomas Blanford, un geólogo y naturalista inglés, encontró similitudes entre los tipos de rocas presentes en el sur de

África, y el sur de Asia, correspondientes al Pérmico (última etapa de paleozoico) y que eran prácticamente idénticas en ambos continentes alejados entre sí a más de 5000 km.

Después de mucho reflexionar e indagar al respecto, formuló la teoría de un posible, ya desaparecido puente de tierra, que uniera ambos espacios. Con esta hipótesis, conseguía explicar las similitudes entre los lémures de Madagascar y de Asia.

A esta etapa pudiera corresponder la Era de Leo, en donde se dice que la Humanidad se elevará a una altura espiritual superior y todo está simbolizado por el paso por precesión del Sol a través del signo de Leo, representado por el rey de

las bestias: el león. Esta es una alusión muy digna hacia el rey de Creación, que entonces incorporará eternamente las grandes virtudes, del hombre dueño de sí: Fortaleza, Sabiduría y Belleza.

Es interesante seguir las diferentes fases de las religiones dadas a la gran raza ariosemítica, desde el tiempo en que fue llamada a la acción, en la última tercera parte de la Época Atlántica, hasta el final de la Era de Acuario, cuando una nueva raza habrá nacido definitivamente. Este tránsito del zodiaco, tratado en los siguientes párrafos, arrojará mucha luz sobre algunos de los pasajes más oscuros de la Biblia

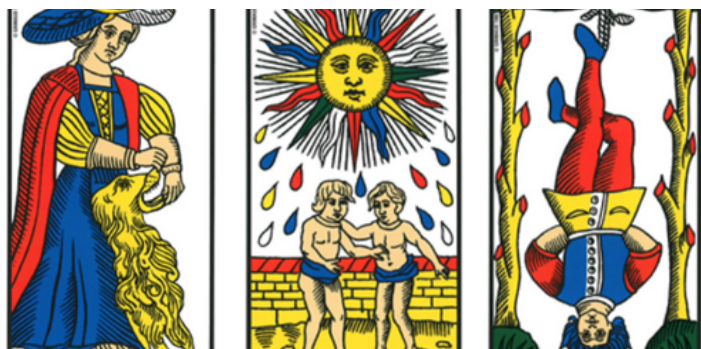
En los otros tres pares de opuestos, Aries-Libra, Piscis-Virgo y Acuario-Leo, encontramos la clave del



EL SIGNO DE LEO

desarrollo durante la época Aria. Esto también es divisible en tres etapas: **la Edad Aria**, de Moisés a Cristo que corre de Aries a Libra; **la Edad de Piscis** en los últimos 2000 años desde la religión católica, representada por Piscis y Virgo; y los 2000 que ya van transcurriendo (desde 1948), en **la Era de Acuario** en donde los signos de Acuario y Leo, irán siendo consumidos por la precesión solar viviendo la elevación del **Hijo del Hombre, Sublime Maestro Avatar, Doctor Serge Raynaud de la Ferriere** (Era de Acuario, aunque el Maestro era del signo de los Avatares, Capricornio, imagen del maestro) por el Cristo Interno, el León de Judá (Leo, Maestro José Manuel Estrada imagen del Maestro Estrada) al estado e superhombre.

Leo (Arcano Mayor 8) es el segundo de los cuatro signos fijos, se encuentra gobernado por el Sol (Arcano Mayor 19) representando la influencia dominante, y como regente esotérico Neptuno, representado por El Colgado.



El Leo es paternal, dominante y magnánimo, (la mujer Leo, no pierde su feminidad a pesar de esos atributos).

Aunque son dominantes a la manera del tipo de Aries, en la afición por el poder, existe una marcada diferencia entre ellos. Aries disfruta dirigiendo el desfile, yendo al frente, donde todos lo vean. Las personas de Leo no tienen dificultad por quedarse en último término, pero sin ceder en lo más mínimo el ejercicio de una absoluta autoridad.

El Leo evolucionado, se distingue por sus fuertes poderes de concentración. Como signo fijo, es determinado y resuelto y avanza sin dudar hacia el logro contundente de su objetivo; por la misma razón, es profundo y perseverante en sus afectos, pero también en sus rencores.

Como buen signo de fuego y teniendo al Sol como regente, suele ser irascible, pero muy raras veces alimenta su rencor, porque su alegre naturaleza no se lo permite. Si el enojo proviene de un mal entendido o un juicio equivocado, rápidamente lo enmienda y presenta sus excusas. Le producen verdadera angustia las actitudes cobardes o mezquinas.



Odia el engaño, le gusta hablar claro condenando la vileza y la falsedad. Entra en conflicto con las personas intrigantes cuyas vidas se encuentran motivadas por el temor y el complejo de inferioridad. Entre tales gentes, los nativos de Leo, encuentran sus peores enemigos. Tampoco tienen buena relación con los indiferentes y los indecisos. Cualquier cosa que haga un Leo, la realiza con pasión y entrega. Su entusiasmo no tiene límites cuando se compromete en aquello en lo que tiene fe.

Como en todos los signos, existen ejemplares poco evolucionados que son fanfarrones, tiranos y aficionados a la ostentación y la vulgaridad, tanto en sus expresiones como en su vestimenta; suelen ser también crueles y les gusta vandalizar a su familia.

En lo que concierne a su aspecto físico, suelen ser de estatura mediana o un poco más altos.

**EL LEO
EVOLUCIONADO
SE DISTINGUE
POR SU
CONCENTRACIÓN**

EL SIGNO DE LEO

Tórax y hombros anchos, brazos y cabeza grandes, caderas estrechas y buena estructura muscular y porte erguido, con expresión de dignidad y orgullo, cabello oscuro con tintes rojizos y un aspecto leonino.

Cuando descuidan su salud, el corazón se ve afectado, también la región dorsal de la espina, desde las costillas inferiores hasta la unión del cuello, el cordón espinal y la aorta. Las enfermedades de esta área son: palpitaciones del corazón, regurgitación, circulación defectuosa, aneurisma, perturbaciones espinales de toda clase incluyendo meningitis y desviaciones de columna.

Neptuno, el planeta exaltado en Leo, está representado en el Tarot por "El Colgado"; las inclinaciones místicas del signo se deben a este planeta. También suelen ser excelentes ocultistas prácticos y psicólogos.

La razón por la cual Neptuno es fuerte en Leo, es porque esta vibración, como lo muestra El Ahorcado, da lugar a una dependencia intuitiva del Poder de Vida Universal y sus leyes. Los signos representados en la Cruz Fija, se caracterizan por su estabilidad y perseverancia; y los signos de fuego por su intensa vitalidad, cualidad sobresaliente de los nacidos bajo su influencia.

Dice el Maestro Tibetano, que la Cruz Fija es de primordial importancia para los cielos. El número de aspirantes a los Misterios, aumenta constantemente en la actualidad, y esto implica su reorientación hacia la luz, su reversión consciente en la rueda del zodiaco y su comprensión respecto a los objetivos de los procesos a los cuales se han dedicado en la Cruz Fija. Los discípulos tienden a pensar que el hecho de ocupar su lugar en esa Cruz y demostrar su disposición para someterse a las pruebas y manifestar una inalterable estabilidad, constituye el principal factor implicado. Pero en realidad no es así. Cada una de estas Cruces hace sentir su presencia como una cuádruple esfera de influencia o un potente centro de energía, por medio de un "sonido invocador". (¿ Pudiera ser el cuádruple sonido de las notas de los signos fijos ¿)

a. Es la Cruz compuesta por las cuatro energías que condicionan la vida del hombre, que es ante todo un discípulo en probación

b. Es, destacadamente la Cruz del alma. El ser humano que se haya en la Cruz fija está llegando a ser acrecentadamente consciente de su orientación e influencia, y no responde tan ciegamente como el hombre de la Cruz Mutable.

No "asciende, en un sentido técnico a esta Cruz de Correcta Orientación", hasta no haber alcanzado, en cierta medida, contacto con el alma y recibido un toque de iluminación y de intuición espiritual, no importa cuan fugaz pueda ser ese destello.

c. Es la Cruz de "la visión fija y de ese intento inmutable que impele al hombre a ir desde un punto de luz hasta la brillante luz solar". El hombre en la Cruz fija dice: "Soy el alma y aquí permanezco. Nada moverá mis pies fuera del estrecho lugar en el que permanezco. Enfrento la Luz, y en esa Luz veré la Luz".

d. Es la Cruz cuyas cuatro energías se mezclan con las energías del sistema solar mismo. las transmiten. Esto puede hacerlo el hombre porque en la Cruz Fija está llegando a ser acrecentadamente consciente de los acontecimientos más importantes que él, y más absorbentes que sus anteriores intereses que conciernen a la humanidad, en su relación con las fuerzas solares, no solo con las fuerzas planetarias. Va siendo cada vez más sensible a un todo mayor.

e. Las energías de esta Cruz, continúan evocando respuesta hasta el momento de recibir la tercera iniciación.



EL SIGNO DE LEO

Los cuatro brazos de esta Cruz son Tauro-Leo-Escorpio-Acuario. Se le llama Cruz Fija porque el hombre está crucificado en ella por la directa elección inamovible de su alma. Una vez tomada esta decisión, no puede retroceder.

f. También está vinculada al origen de la humanidad, que pudo tener su origen precisamente en el signo de Leo y en el continente africano y de esta orgullosa raza negra descendemos todos, por muy rubios y descoloridos que hoy estemos; la raza blanca sería su opuesto, el signo de Acuario, la roja el signo de Tauro y la amarilla el signo de Escorpio. El tono de piel, el color de los ojos y otras características, tuvieron que ver con la recepción de los rayos solares en las diferentes latitudes.

LEO ES EL SIGNO DE LA IDENTIDAD AUTOCONSCIENTE

Personalmente opino, que nos encontramos en los albores de la sexta raza, que al generarse, mediante la mezcla de todas, formará ya no una cruz, sino una estrella de seis puntas y el amanecer de una nueva humanidad, con el retorno de Pangea, sin distinciones de razas ni clases. Un tiempo en el que todos seremos hermanos. Tenemos 2000 años y pico para lograrlo.

Estamos entrando en la Era de Acuario, (acaba de transcurrir el primer grado) y en esta Era dominará la universalidad que es característico de estos tiempos, e inevitablemente se producirá, en sus primeros grados, una crisis. El prototipo más definido del signo de Leo, reaccionará en forma nunca antes vista a esta oportunidad; me refiero a las personas que tienen su Sol en Leo o a éste en el ascendente; esto se debe a que Leo es el signo opuesto de Acuario y la interacción entre ambos es más intensa que en ningún otro momento de la historia de la humanidad.

Es el tiempo de los dictadores, porque estamos dando el primer paso en una "Era de Paz, Teocracia y Tíbet", de allí que aparezcan las dictaduras en distintos países y una actitud de profundo rechazo a los dictadores, porque estamos en la antecámara de la nueva Era. El Maestro Tibetano pone como ejemplo a Hitler, porque era el dictador de moda en su tiempo y, sin importar cuál sea nuestra opinión personal sobre él, su naturaleza es esencialmente leonina y no cabe duda de que unificó al pueblo alemán, fusionando y mezclando todos los elementos de la raza germana; tal actividad es de naturaleza acuariana, pero en su aspecto más inferior e indeseable (Hitler era Aries, pero ignora su ascendente, posiblemente Leo, y puedo seguir elucubrando, pero ustedes también, lo dejo en sus manos. Yo.)

Y ahora, de nuevo con el Tibetano, quien hace referencia a las personas que pueden producir estos resultados, nos dice que deben ser necesaria e intensamente autoconscientes, característica principal de la persona de Leo.

No se la parte que este signo haya desempeñado, en el horóscopo de Hitler, pues no lo he investigado, pero representa parte prominente en el mapa de su alma. El signo de Leo, ejerce un control destacado sobre la vida del aspirante. Debe conocerse a sí mismo mediante la verdadera autopercepción, antes de que pueda conocer ese espíritu divino que es su verdadero yo y también el de sus semejantes.

Leo forma parte de la Esfinge, la que sigue siendo un gran misterio. Virgo y Leo representan conjuntamente al hombre íntegro, hombre-Dios y también espíritu-materia.



EL SIGNO DE LEO

La etapa del misticismo, fusionándose con el ocultismo (el estudio de lo que está oculto). La dualidad es ahora consciente y penosamente reconocida, y se pone en contacto con el camino superior y la visión espiritual. El deseo cede el lugar a los vagos impulsos de lo que podría llamarse amor. Este amor es la actividad producida en la personalidad por el emergente aspecto divino, el cual él trata de invocar. Cuando es adecuadamente fuerte, entonces tiene lugar la verdadera evocación y el discípulo, entonces es eso él ahora, asciende a la Cruz Fija.

Leo es el signo de la identidad autoconsciente. Esto lo testimonió el Cristo en las palabras que pronunció a sus discípulos: "¿De qué le serviría al hombre ganar el mundo y perder su alma?" o su propio centro de autoconsciencia, ese significativo punto de realización que debe preceder a los más incluyentes estados de conciencia.

Brevemente, haremos una descripción de los decanatos con sus correspondientes subregentes.

Primer decanato

Las personas nacidas entre julio 24 y agosto 12, son los más típicamente Leo, porque El Sol, gobernante de su signo, también gobierna el periodo de tiempo en el que nacieron. Pueden ser descritos, como sinceros amigables y dignos. Estas cualidades les generan muchos amigos. Con frecuencia se los encuentra actuando como consejeros, ya que su sinceridad inspira confianza. Son excelentes jueces analizadores de carácter, siendo relativamente fácil para ellos, encontrar rápidamente la mejor solución a cualquier problema, por complicado que parezca. Poseen una mente de



respuesta rápida, acompañado de fortaleza física. Son independientes y determinantes, industriuosos, francos y honestos, de discurso claro y concienzudo.

Las personas nacidas entre agosto 3 y agosto 12, tienen una notable vibración procedente de Júpiter, que se funde con la del Regente natural del signo (el Sol). Son personas bondadosas, tolerantes y corteses. Estos nativos son los más robustos del signo (siempre tomando en cuenta las mezclas de las otras influencias cósmicas). Son formales y algo ostentosos y gustan de diversión y buenas compañías y es frecuente encontrarlos involucrados en la política o en actividades eclesiásticas o iniciáticas. Son aficionados al cuidado de su cuerpo por medio de deportes u otros ejercicios. Gustan de los caballos y los perros.

Las personas nacidas entre el 13 y el 22 de agosto, reciben la influencia de Marte. Son más independientes que las de los primeros decanatos; son progresistas y a veces iconoclastas. Podemos describirlos como intrépidos, directos y animosos. Son los más esveltos del signo; enérgicos y de movimientos rápidos, de

mirada penetrante y temperamento ardiente. Si se les provoca se muestran mordaces e incisivos. Hablan con vigorosa rapidez y precisión, proporcionando siempre información útil.

Arcano XIX EL SOL

El Sol está relacionado con el centro interior del plexo cardíaco: Este se encuentra ligeramente por encima del corazón y hacia el centro del pecho; es donde experimentamos emoción y sentimiento. Es en el corazón donde se encuentra la Verdadera Voluntad.

Las fuerzas subconscientes son la expresión objetiva de la verdad de que el YO verdadero en toda personalidad humana, es, ha sido y será siempre, el eterno hijo, que es Uno con el Padre de las Luces.

Lo que nos confiere la llamada expresión de individualidad, es generada por las infinitas mezclas de las 7 fuerzas básicas o planetas, a través de los 12 signos zodiacales. Cada grado de cada uno de los doce signos, y sus relaciones con las llamadas energías planetarias, las que, para nosotros, los habitantes de la Tierra, son serán siete, puesto que los planetas que se van descubriendo son octavas superiores de los primeros.

El sol es enorme, tan grande que ni siquiera lo podemos imaginar. Lo que alcanzamos a ver en el cielo desde nuestra mirada incierta, parece ser un círculo o un globo, sobre el que no podemos sostener la mirada, porque lastima los ojos con su reverberar; al amanecer, es posible percibirlo como un globo rojo de increíble belleza, pero realmente estamos percibiendo apenas el corazón de ese gran centro, un corazón de energía comprimida.

En la que presentamos, los rayos curvos alternan con los rectos, macho y hembra, aspectos de la ley de los



opuestos, sugiriendo una energía electromagnética, cuya extensión es marcada por 10 letras yod, (la primera y la última letra del Tetragramatón) el nombre impronunciable Dios.

Estamos formados por átomos de átomos, así que somos extensiones del sol. Lo que vemos en el cielo es el corazón más denso, no el ser total del sol. No vivimos lejos ni fuera del sol. Vivimos dentro del Sol, dentro de sus rayos, dentro de su influencia. Parece distante porque estamos dentro de su atmósfera más tenue, pero vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser dentro del Sol.

El más importante de los trabajos del Sol, es ponernos en contacto con nosotros mismos y generar autoestima, debemos vernos como hijos del Sol, expresiones e instrumentos del Ego Uno. Cuando podemos vernos de esta manera, podremos perdonar nuestro pasado y perdonar a quienes nos han herido en el pasado.

Podemos considerar estas heridas y dolores como bendiciones, sabiendo que fueron esenciales para nuestro desarrollo, sabiendo también que ni los que nos hirieron ni nosotros podríamos haber actuado diferente en ese tiempo. Este es el único perdón que existe.

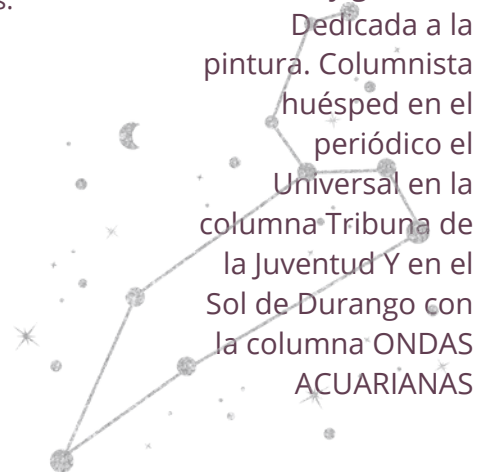
La discriminación se desarrolla a medida que avanzamos en el Sendero. No caeremos tan fácilmente en las trampas del dolor si aprendemos a entender los tipos de personalidades. Debemos entrenarnos en respuesta automática hacia aquello que somos. "Soy través el hijo de Dios y soy un canal para el Dios Uno, para la Vida Una".

Nuestra individuación inmediata es dentro de nuestro Sistema Solar, y nuestro Sol es el centro de este sistema. Nuestro centro cardiaco es la parte que recibe alimento consciente de niveles superiores. El Centro cardiaco tiene lo que podemos llamar una especie de cordón umbilical que no es físico.

Acerca de la autora Elizabeth Lendel.

Nacida en Durango, México. En julio de 1947. Maestra de educación primaria, Lic. en Artes Visuales de la Universidad Juárez donde se desempeña como profesora de Pintura, moldeado y grabado.

Dedicada a la pintura. Columnista huésped en el periódico el Universal en la columna Tribuna de la Juventud Y en el Sol de Durango con la columna ONDAS ACUARIANAS



RESISTENCIA MUSCULAR Y LA PRACTICA DEL YOGA

ZAIDA. E. URBINA E.*

Uno de los beneficios del yoga es tonificar y fortalecer la masa muscular y aumentar la resistencia. Aunque no es el principal objetivo del yoga, sí es una consecuencia, y cabe mencionarlo kinesiológicamente.

Hay quien piensa que la única forma de aumentar la masa muscular es con pesas y gimnasio, y que el yoga simplemente es un ejercicio de estiramientos, relajación y meditación, pero lo cierto es que va más allá en toda esa perspectiva que se tiene por desconocimiento, o no lo han practicado regularmente, y suponen que un entrenamiento de fuerza completo es suficiente cuando se hace pesas, power, o trabajos que tienen altas demandas de cargas con peso.

Para eso cabe mencionar que los resultados se consiguen también, a través de una buena alimentación y la práctica. Práctica especializada y guiada por especialistas, sin forzar ni dañar el cuerpo.

Según el Yoga, Patañjali (II aC), Asana es cualquier postura que permanece estable y cómoda. Para Mahanjan y Babbar (2003) las asanas son ejercicios isométricos que involucran una acción coordinada de músculos sinergistas y antagonistas, requiriendo firmeza, flexibilidad y precisión en el movimiento corporal. Así, el pranayama (técnicas de respiración) que exigen una acción coordinada de los músculos abdominales e intercostales; además, la apnea se puede hacer después de una respiración de inhalación o exhalación.

RESISTENCIA MÚSCULAR Y LA PRÁCTICA DEL YOGA

En un estudio se demostró que el yoga puede resultar tan eficaz como usar pesos ligeros y bandas de resistencia para mejorar la fuerza. “Las transiciones y posturas de yoga imitan los ejercicios de peso corporal diseñados para aumentar la fuerza, y sostener las posturas es una forma de trabajar la isometría, que fortalece los músculos aumentando el tiempo que los mantienes en tensión”, explica la autora del estudio Neha Gothe, directora del Exercise Psychology Lab de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign.

Ellos dan el ejemplo de la plancha, que es una postura con la que se trabaja la fuerza y se desarrollan los músculos del core, abdominales, el pecho y los hombros.

“En yoga se practica mucho la transición de la plancha alta a la plancha (chaturanga) y con ese movimiento se trabajan los hombros, el pecho y los tríceps”, nos dice Porcari.

También tenemos ejercicios de abdominales, como la postura del barco, y sentadillas de yoga y las posturas del guerrero o la diosa con las que se activan cuádriceps y glúteos”.

Y es así. Como Fisioterapeuta, puedo decir que ciertamente hay un excelente trabajo muscular, en durante las prácticas de yoga, sumado a los años de experiencia de haber sido instructora de Aeróbicos, baile, durante más de 30 años, Y en el yoga con 15 años de práctica. Con lo cual, al ser ovolacteovegetariana, la gente me pregunta, cómo le hago para tener buena masa muscular siendo vegetariana?.

Son varias las respuestas que pueden influir: las condiciones anatómicas, la raza, la actividad física, el estilo de vida.

No es lo mismo una persona que durante toda su vida ha llevado una actividad física con ejercicio desde temprana edad acompañado de una buena alimentación comparado con otras personas que no tienen por hábito realizar ejercicios y no tienen tampoco las condiciones anatómicas que le permitan desarrollar tonificar su musculatura.

Podemos encontrar dos personas con el mismo tamaño muscular y sin embargo uno puede tener o desarrollar más fuerza que otro, ¿cómo puede ser esto posible?. Porque todo no es músculo, el sistema nervioso que es el que en primera instancia dirige al sistema muscular, es el que diferencia qué parte del músculo se activa, cuántas fibras y cómo se deben activar.

Como evidencia tenemos que los alumnos al ingresar tienen muchos de ellos dificultades para iniciar la práctica, bien sea de yoga, Pilates o cualquier otra actividad, donde no pueden alcanzar realizar posturas o movimientos, dado a la poca actividad física que ha tenido la persona o el participante, al pasar el tiempo de llevar con disciplina las clases, comienza a verse una mejoría en el desenvolvimiento, en la elasticidad, como en la fuerza muscular, por qué las respuestas motoras aumentan a través de la práctica constante.



Eh ahí una gran evidencia como en los grupos de alumnos que asisten a la prácticas, ellos mismos expresan que están sorprendidas por todas las posturas que ahora logran realizar, y como han aumentado su resistencia con las clases combinadas durante la semana de: Hatha, yoga fluido, Asthanga, Yoga pilates, que aumentará tu fuerza, si continuamente añades dificultad. Dicho esto, los estudios demuestran que con el yoga se puede mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la movilidad y la fuerza.

Si estás usando el yoga como complemento para tu entrenamiento de fuerza, la ciencia nos dice que solo 2 horas de yoga a la semana ya aportan beneficios. Sin embargo, si el yoga es tu principal ejercicio de fuerza, tendrás que practicarlo más. "Hacer yoga 5 días a la semana y esforzarte cada vez más en las posturas es una buena forma de sacar más partido a todas sus ventajas", dice Porcari. Si aumentas la frecuencia con la que lo practicas, es más probable que acabes planteándote un reto muscular serio semana a semana y veas tu progreso."

Como Fisioterapeuta y profesora de yoga, eso es una realidad, tomarlo como disciplina da resultados a nivel muscular.

Esto se debe a que tener una musculatura más fuerte minimizará el desgaste de los diferentes órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Por tanto, nos permitirá vivir con una mayor calidad de vida y posponer el deterioro fisiológico del envejecimiento.

A nivel práctico esto se traduce, por ejemplo, en un menor riesgo de traumatismos o dolencias osteomusculares. Además, hay que tener en cuenta que la fuerza muscular disminuye con el transcurso de los años. Eso sí, que para conseguir una musculatura fuerte, es imprescindible seguir con regularidad programas de ejercicios psicofísicos adaptados a cada persona y que estimulen los diferentes grupos musculares.

Factores que determinan la fuerza muscular.

La fuerza de los músculos está influida por diversos factores, incluidos los fisiológicos, bioquímicos, físicos y psicológicos.

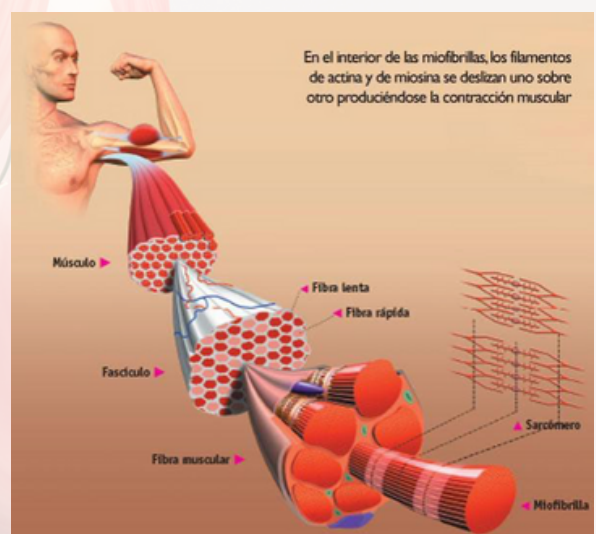
Estos, además, pueden distribuirse en extrínsecos o externos, o intrínsecos o internos. Los primeros dependen del medio externo y los segundos del individuo. Sin embargo, la fuerza de contracción de los músculos está vinculada a muchas causas, en particular a la estructura anatómica de los mismos. En los músculos esqueléticos, por ejemplo, pueden diferenciarse principalmente dos tipos de fibras:

Las blancas o FT (Fast Twitch) que poseen alta velocidad e intensidad de contracción, alto contenido de ATP y condiciones favorables para la energía anaerobia. De acuerdo con esas características están más capacitadas para los esfuerzos violentos, rápidos y de poca duración.

Las rojas o ST (Slow Twitch) que se caracterizan por ser de baja velocidad de contracción, larga duración de trabajo, numerosas y grandes mitocondrias, baja actividad de ATP y alto contenido de mioglobina.

También existe un tercer tipo de fibra que adopta una posición intermedia que son las unidades motoras. Las cuales se consideran favorables para la energía aeróbica, y están más capacitadas para los esfuerzos de larga duración. La disposición de las fibras en un músculo esquelético indica además una clara relación con su función:

Músculos fusiformes: Las fibras discurren paralelas a un eje mayor longitudinalmente, la distancia entre tendones. Este tipo de disposición permite movimientos amplios y veloces, pero poco potentes. Su diámetro fisiológico es mayor.



RESISTENCIA MÚSCULAR Y LA PRÁCTICA DEL YOGA

Músculos peniformes: Las fibras forman un ángulo a uno o ambos lados del tendón, son de estructura alada. Presenta una mayor magnitud de acortamiento. Son músculos de fuerza. Por otra parte vale recordar que a mayor hipertrofia muscular (grosor) hay más fuerza, que también aumenta al incorporar más miofibrillas a la actividad del músculo.

En tal sentido se ha podido comprobar que un músculo entrenado está en condiciones de incorporar al trabajo hasta un 75-85 por ciento de miofibrillas, a la vez que en uno no entrenado la participación es de 30-50 por ciento.

Coordinación inter e intramuscular

El movimiento es el resultado de la participación conjunta de diferentes grupos musculares. Si esta intervención se hace en el momento justo y de forma adecuada, sin interferencia entre ellos, el movimiento será eficaz. Por ejemplo, la incorporación al trabajo muscular debe ser, primero, de los más grandes a los más chicos, para que los mayores no se supediten a los menores.

Por otro lado, si el músculo agonista (coordinación intramuscular) activa en un momento determinado un mayor porcentaje de unidades motrices que el antagonista, podrá desarrollar mayor fuerza.



Velocidad del movimiento

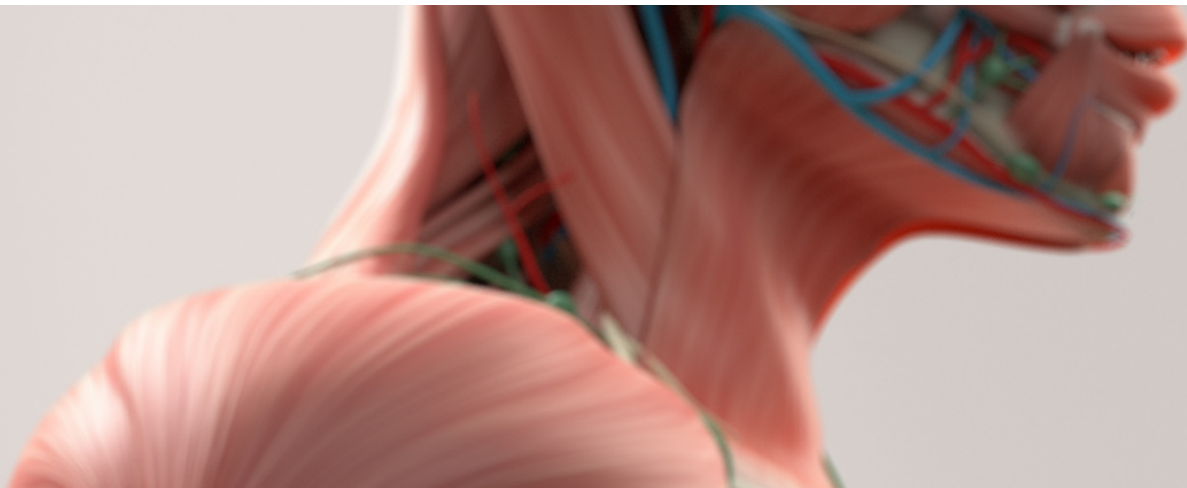
No es lo mismo levantar una carga a máxima velocidad (fuerza explosiva) que tomándonos nuestro tiempo. Cuanto más rápido queremos hacer un movimiento, menos carga máxima podremos levantar. En cambio cuando hacemos 1RM o al final de una serie, al llegar al fallo el movimiento se hace lentamente, porque estamos aplicando la fuerza máxima.

Ya hoy día está cada vez más clara, la importancia que tiene incluir el yoga en cualquier plan de entrenamiento para el acondicionamiento físico que además trae los beneficios en lo mental y emocional y la salud en general vemos el dolor lumbar.

En el dolor lumbar y de espalda

En cuanto a los dolores de espalda, el yoga ha demostrado ser de gran ayuda, porque permite mejorar el dolor de espalda mediante el trabajo de CORE (es un concepto meramente funcional que corresponde a la parte central del cuerpo, que sirve para estabilizar, dar control y estabilización a la región lumbopélvica).





Existe un estudio que encontró suficiente evidencia como para poder certificar la eficacia del yoga para reducir el dolor lumbar.

Los autores de dicha investigación apuntaron que estos beneficios se conseguirían al tratarse precisamente de una disciplina que incrementa la fuerza y la masa muscular, al mismo tiempo que mejora la flexibilidad. Asimismo, otra investigación se centró en si era posible aliviar los dolores articulares gracias al yoga. La conclusión fue que sí.

En este caso, se cree que esta mejoría en las personas con dolor articular se debe al hecho de que se trata de una actividad física suave que mejora la movilidad y fortalece los músculos de las articulaciones afectadas. Este es otro ejemplo de cómo el yoga puede ser un perfecto método de entrenamiento de la fuerza está en un tercer estudio, donde los participantes vieron cómo su fuerza muscular se incrementó de forma significativa en tan solo ocho semanas practicando yoga. Muy interesante. Así que amistosamente te invito a indagar un poco más en este tema. Hasta la próximaaa!

Agradecimientos:

Agradecida infinitamente a todos los que hoy da aportan temas importantes como este, para enriquecer el contenido informativo para todos los profesionales dentro de la rehabilitación, áreas deportivas, en la salud, a los entrenadores y profesores de yoga como alumnos, que bien les aporta un enorme apoyo para el mejor rendimiento físico.

Referencias

Factores que influyen en la fuerza y desarrollo muscular
https://www.vitonica.com/musculacion/factores-que-influyen-en-la-fuerza-y-desarrollo-muscular?utm_source=whatsapp_AMP&utm_medium=social&utm_campaign=botoneramobile_AMP.

Redacción. The physical benefits of yoga [en línea]. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/physical-benefits-of-yoga>

Redacción. Yoga, benefits beyond the mat [en línea]. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School, 2015. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-benefits-beyond-the-mat>

Watson, S. Yoga [en línea]. WebMD Fitness, 2017. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/yoga-workouts>

Cramer, H. Lauche, R et al. A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain [en línea]. The Clinical Journal of Pain, 2013. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23246998>

Acerca de la autora Zaida E. Urbina E.
Fisioterapeuta.
Acupuntor.
Naturópata.
Homeópata.
Profesora de yoga, cardio, zumba y baile.
Procedente de La Victoria. Estado Aragua.
Venezuela



HARLEY DAVIDSON Y YOGA

KARMA TSULTRIM DORJE RAFAEL GIORDANELLI*

¿Qué tiene que ver HARLEY DAVIDSON, la icónica, pionera y legendaria marca de motocicletas de Milwaukee, motivo de culto desde los años cincuenta, sobre todo entre rebeldes motociclistas de occidente, con el místico sendero del Yoga, cultivado desde milenios por ascetas y renunciantes en India y oriente en general?

A toda vista son estilos de vida totalmente opuestos, el mundo desenfrenado, alocado y ruidoso de los motoclubes de pandilleros, fuera de ley, donde reina la violencia, los vicios y la velocidad con el apacible mundo interno y absolutamente silencioso de monjes renunciantes, yoguis y santos, que moran en cuevas de retiro en parajes tan remotos como los Himalayas.

Si bien, no todos los motociclistas son “mala conducta” ni tampoco todos los yoguis son “santos”, ¿qué relación pudiera haber entre ambos mundos?

El Yoga, en síntesis, afirma que existe una energía cósmica sagrada, llamada prana, que nutre y fluye de forma omnipresente en toda manifestación externa e interna y que, en el caso del cuerpo humano, mantiene viva cada molécula y átomo de su cuerpo, pero se acumula, debido a la gravedad y a la anatomía humana, en modo potencial en la base de la columna vertebral, donde permanece secuestrada en una especie de huevo o cápsula astral llamada Kanda o Kunda, allí mora enrollada como una serpiente o dragón dormido.

Esta energía es conocida como Shakti o Shakti Kundalini, esperando ser despertada para ascender por la columna vertebral, atraída por la fuerza contraria y superior llamada Shiva, iluminando uno a uno los chacras o centros electromagnéticos, dispuestos como gradas en esta escalera al cielo, desde el chacra base o Muladhara, atravesando todos los obstáculos hasta salir por la coronilla a través del chacra Sahasrarapadma o loto de los mil pétalos, a esto se le llama Iluminación o Samadhi.

Vamos a desarrollar brevemente cada uno de estos aspectos en el Yoga: 1º. La Asana o posición del cuerpo. Esta debe contemplar, ante todo, la columna vertebral totalmente recta, de manera que pueda subir la energía a través del ducto central o nadi, llamado Sushumna, el cual es activado a su vez por los canales izquierdo y derecho llamados Ida y Píngala que se entrecruzan como serpientes haciendo contacto en cada uno de los chacras que consiguen en su camino. El segundo aspecto a tomar en cuenta es la posición de las piernas, las cuales deben estar dobladas, en el caso que el practicante se siente en el suelo, y así bloquear el flujo energético gravitacional humano para emboscar su salida a la tierra y obligarlo a retornar. En cambio, si el practicante decide sentarse en una silla, deberá evitar que los pies hagan contacto directo con el suelo, es decir, usar una manta de por medio o con los pies totalmente al aire. 2º. El Pranayama o respiración propicia. Es aquí donde el yogui debe procurarse aire natural y abundante, que penetre de forma vigorosa y



potencie sus centros nerviosos, el manejo de la inhalación y exhalación, del aire frío o tibio son la clave del éxito de las prácticas, en todo caso las prácticas al aire libre son las más indicadas. 3º. El sonido constante o vibración “OM” o “AUM”. Los grandes maestros iluminados o Gurús han enseñado que todo suena en este universo de movimiento y vibración y ese sonido, Pranava, o afinación Cósmica y universal es el Om, es la música de las esferas, un sonido o mantra que el yogui se entrena en emular a través de su vocalización. Que luego de prácticas y bajo la instrucción de su maestro, puede llegar a percibir internamente. 4º. El gesto de las manos o mudra. Es un aspecto clave en la práctica del yoga y el manejo de las energías que fluyen a través de una red de ductos dispuestos e interconectados en todo nuestro cuerpo físico y astral. Por allí fluye, transita y se dirige toda nuestra corriente eléctrica. Los dedos de las manos, por ejemplo, son poderosos terminales energéticos cuyas puntas, cual cañones proyectan hacia el exterior todas nuestras cualidades y fuerzas. Uno de los mudras más usados es el gian mudra, que consiste básicamente en hacer un círculo juntando la punta de los dedos índices con la yema de sus respectivos pulgares, y el resto de los dedos quedan en posición vertical. Esto produce un cierre energético circular y una proyección vectorial hacia lo alto. 5º. Por último, diremos que, si el poderoso pensamiento de la concentración se dirige al punto exacto Samyama, se produce una fricción interna o astral, un calentamiento que produce el encendido de esa chispa interna divina. La práctica o Sadhana prolongada y constante, llevan al yogui al desarrollo de la superconsciencia.

Ahora pasemos al opuesto mundo de las motos. 1º. Las motocicletas HARLEY DAVIDSON, contemplan entre sus tantos modelos y accesorios, los volantes llamados en el mundo motero, “Cuelga monos”, o “Ape hangers”, que son aquellos manillares que se extienden verticalmente con alturas que van desde los 16in 18in o 20in. lo que hace que el motociclista recorra sus rutas con la columna vertebral totalmente erguida, a diferencia de las motos de carrera o “racing” donde el piloto por razones de aerodinámica va agachado dentro del visor o las motos de paseo, donde el conductor conduce con la columna ligeramente curva. Es obvio que los pies del motociclista no pisan el suelo, ellos reposan directamente en el par de posa pies dispuestos en la parte inferior, a la izquierda y derecha de su moto. 2º. Esta posición ofrecida por el manubrio alto, con la columna recta, el pecho al frente, sumada a las velocidades que puede alcanzar su motor, lo hace receptor de una vertiginosa corriente de viento, aire poderoso que penetra a través de las fosas nasales o la boca ventilando abiertamente su organismo. (normalmente los gases tóxicos son evadidos por la acción misma de la velocidad y el uso de las mascarillas o visores). 3º. Las motos HARLEY DAVIDSON se diferencian a distancia de las demás marcas por su particular sonido de motor, algunos señalan que el origen de este particular estruendo fue inicialmente producto de una falla en la ingeniería, un resultado no calculado, que contó, sin embargo, y sorpresivamente, con el gusto y aprobación de casi todos los usuarios, terminando así por patentarse y asegurar su exclusividad. La exposición a este sonido constante, audible fuertemente como un “joommm”,



sobre todo en largos viajes, donde asume como columna sonora “natural” del viaje, para posteriormente permanecer instalarse por horas en su interno. 4º. La posición de las manos del conductor le hace cerrar el puño, básicamente juntando los dedos índices y pulgares de cada mano, dejando los tres restantes libres para alargarlos en busca del cloche o el freno delantero. 5º. La fricción interna. La alta cilindrada de estas máquinas, hacen que el motociclista experimente una fuerte vibración en su asiento, justo en la base de la columna vertebral, lo que hace vibrar sutilmente toda su espalda y finalmente la base del cerebro. Todo esto, sumado a la afición casi religiosa del motociclista, y culto por su marca, lo llevan a un hábito de manejo y uso constante urbano y extraurbano.

Los motociclistas al igual que los jinetes que, erguidos sobre el lomo del caballo, golpean constantemente la base de su columna vertebral, se sienten de repente poderosos, libres y gloriosos. Pero al contrario de los yoguis, al no contemplar una disciplina ascética o por lo menos de austeridad, sino en repetidos casos, un exceso y desbordamiento en consumos tóxicos, desatan simplemente el sentimiento de libertad, poder y dominio

. Ojo, quisiera aclarar que no estoy estigmatizando negativamente a los motociclistas, pues personalmente pertenezco a este grupo, sino apelando a los ejemplos más extremos. Desarrollan entonces, dotes de liderazgo. Recordemos las increíbles y extraordinarias hazañas a caballo de los grandes capitanes y héroes en las batallas y epopeyas de la historia, Alejandro, Atila, Bolívar etc. etc. Pareciera que despertaran un poder liberador por encima de los demás seres humanos. Los poderes desarrollados por los hombres pueden ser usados para el bien o para el mal, dependiendo de su estado de consciencia y desarrollo evolutivo. Pero lo cierto es que la luz, más allá del desarrollo y descubrimiento que hagamos de nuestras capacidades y potencialidades, mora en nosotros en busca de proyección y la oscuridad es solo la ignorancia de ella.

Todo esto puede ser especulación, un ejercicio producto de mi fantasía, pero me encantaría creer que “LAS MOTOS HARLEY DAVIDSON ESTIMULAN EL KUNDALINI”.

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





DEL PENSAMIENTO MÁGICO A LA MAGIA DEL PENSAMIENTO

MANUEL ANDRÉS ESCALANTE*

“Pienso, luego existo”
René Descartes

En los últimos 100 años, la vertiginosa expansión del conocimiento científico parece haber venido acompañada por su antípoda, el pensamiento mágico. Mientras se multiplican los inventos y descubrimientos y la información se nos hace disponible con la inmediatez de un “clic”, parecería que la avidez por encontrar explicación a los misterios que la ciencia aun no alcanza a resolver, por una parte, y soluciones instantáneas a los problemas o aspiraciones con mínimo esfuerzo, por la otra, hacen que muchos recurran a supuestos atajos, acostumbrados, como más y más lo estamos, a la gratificación inmediata.

Bien dijo un querido amigo que “creer o no creer son válvulas de escape para no pensar”. Aproximémonos entonces a este tema sin la precoz aceptación del crédulo ni la negación a priori del escéptico.

El pensamiento se define como el proceso cognitivo -voluntario o involuntario- de formar ideas y representaciones de la realidad,

almacenarlas y relacionarlas entre sí. En esencia, los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias en movimiento que interactúan con nuestras emociones y sentimientos.

Los tipos de pensamiento

A riesgo de caer en el reduccionismo, es conveniente entender que existen diferentes tipos de pensamiento y maneras de clasificarlos, siendo 9 los principales:

- 1- *Pensamiento deductivo*, que parte desde lo general hacia lo particular.
- 2- *Pensamiento inductivo*, que parte de lo individual o particular hacia lo general.
- 3- *Pensamiento analítico*, que fragmenta la información para estudiarla.
- 4- *Pensamiento creativo*, que genera soluciones originales rompiendo esquemas aparentes.

DEL PENSAMIENTO MÁGICO A LA MAGIA DEL PENSAMIENTO

5- *Pensamiento suave*, que maneja conceptos abstractos, filosóficos o metafóricos.

6- *Pensamiento duro*, que maneja conceptos precisos, técnicos, propios de la ciencia.

7- *Pensamiento divergente*, que establece una división entre varios aspectos de una idea.

8- *Pensamiento convergente*, que percibe cómo diferentes realidades encajan entre sí.

9- *Pensamiento mágico*, que atribuye a las cosas características, causalidades y posibilidades sin evidencias y sin someterlas al rigor de la lógica.

¿Qué es el pensamiento mágico?

El pensamiento mágico, categorizado como tal por la antropología del siglo XIX para designar la manera de pensar en la etapa primigenia de la humanidad, consiste en las creencias y atribuciones causales sin el concurso de la lógica ni la evidencia empírica. Sin herramientas de observación ni conocimientos previos como respaldo, los pueblos primitivos se enfrentaron así a las interrogantes que desencadenaban el porqué del día y la noche, el sol y la lluvia, el trueno y la calma, la vida, la enfermedad y la muerte.



Fue así como se concibió un dios para cada fenómeno de la naturaleza, y surgió el recurso de apelar a sus supuestas potestades superiores para que resolvieran los problemas del hombre.

Esta dinámica frecuentemente conlleva a dar por hecho que los pensamientos, por sí solos, tienen consecuencias directas y/o dominio sobre las cosas, personas y acontecimientos a nuestro alrededor.

En la niñez, cuando el cerebro aún no diferencia lo real de lo ficticio, es natural y saludable incluso que el pensamiento mágico nos ofrezca explicaciones fantásticas de la realidad que dan vida a personajes emblemáticos como la cigüeña, el ratoncito Pérez, Papá Noel y Los Reyes Magos, entre otros, estimulando la imaginación y creatividad en el niño a la par que se cultiva sus valores. El psicólogo suizo Jean Piaget denominó esta fase de nuestra formación como etapa pre operacional.

No obstante, el pensamiento mágico puede llegar a ser una distorsión cognitiva al establecer relaciones causales sin fundamento, estando presente en algunos trastornos mentales, aunque con frecuencia se produce en personas que no padecen ninguna enfermedad.

En general, la propensión al pensamiento mágico se ha relacionado con una mayor actividad del hemisferio cerebral derecho, ya sea habitual o eventualmente.

Naturalmente, los llamados fenómenos psíquicos, objeto de estudio de la parapsicología como la mediumnidad o capacidad de comunicarse con los espíritus, la telepatía o transmisión del pensamiento sin interacción física, la telequinesis o capacidad de mover objetos con la mente, la clarividencia o precognición, la psicometría o percepción de energía psíquica a través del tacto con una persona o sus pertenencias y la levitación voluntaria o espontánea, entre otros, ejercen una fascinación en la mayoría de nosotros. No obstante, ninguno de estos supuestos poderes de la mente ha podido ser demostrado fehacientemente hasta el presente, pero son tomados como verdaderos por los más proclives al pensamiento mágico.

La sincronicidad y el pensamiento sincrónico.

En su obra “La Interpretación de la naturaleza y la psique”, Carl Jung estableció el concepto de sincronicidad como la coincidencia temporal no causal de dos o más acontecimientos cuyo contenido significativo es idéntico o al menos semejante. Para Jung, la sincronicidad va más allá de la sola simultaneidad o sincronismo de los eventos, remitiendo a la relación del sujeto con imágenes primigenias presentes en el inconsciente. Esta teoría nos presenta una interesantísima posibilidad de esclarecimiento de la encrucijada cuerpo-alma.

Algunos ejemplos cotidianos de la sincronicidad serían pensar en una persona y encontrárnosla de repente, o recordar una melodía y en seguida escucharla en la radio. Personalmente, puedo citar una oportunidad en que soñé con mis antiguas compañeras de casa en los tiempos de estudiante universitario, con quienes para entonces no había hablado ni intercambiado correspondencia en un par de años, y la mañana siguiente encontré -para mi sorpresa- una tarjeta postal de su parte en mi buzón.

A partir de la teoría de la sincronicidad, se han desarrollado corrientes con la aspiración de convertir lo imaginado en realidad, conectando a voluntad el pensamiento propio con el inconsciente colectivo, lo que se ha denominado “pensamiento sincrónico”.

La Magia del Pensamiento

Imaginemos por un segundo un mundo desprovisto del pensamiento. No solo no existiría en él civilización alguna, pues no habría edificaciones, caminos ni vehículos, potabilización y distribución del agua ni energía eléctrica, telecomunicaciones ni escritura, médicos ni medicamentos, escuelas, educadores ni estudiantes, religiones ni feligreses, gobiernos ni ciudadanos. A ese mundo le faltaría también el alma, pues no estaría embellecido por la pintura, la música, la poesía y la escultura, ni alegrado por la danza. Finalmente, en ese mundo no habría existido jamás un ser humano.

La magia del pensamiento que hace posibles tantas maravillas radica, fundamentalmente, en que éste tiene el poder de modificar la realidad.



Sin embargo, debemos tener presente que, para que el resultado sea el deseado, el pensamiento debe ser el precursor de la acción, no su sustituto.

Lo que hemos llamado en artículos anteriores “pensamiento mágico desasistido” o, en otras palabras, pensamiento como expresión de deseos sin un accionar consecuente que produzca la realización a que se aspira, es tan estéril como aquel deseo que no preña.

Los enunciados deterministas, mal llamados “decretos”, que a manera de conjuros o sortilegios pretenden inducir estados de salud y bienestar, de prosperidad y felicidad, o de ausencia de obstáculos en nuestro camino, si bien pueden tener efectos positivos en nuestro ánimo y disposición a luchar por estas cosas, terminan por ser solo vanos rituales sin el aporte de nuestra inteligencia, preparación, talento y esfuerzo necesarios. Si queremos prosperar debemos trabajar con empeño y disciplinar e invertir adecuadamente las ganancias; si queremos ser saludables, debemos

DEL PENSAMIENTO MÁGICO A LA MAGIA DEL PENSAMIENTO

alimentarnos, hidratarnos, dormir, respirar y ejercitarnos bien; si queremos cultivarnos debemos leer y estudiar, escuchar buena música, asistir a museos, participar en conferencias, ir selectivamente al cine y al teatro, escuchar a los demás con atención y sin renunciar al análisis de lo que nos dicen, viajar. No hay “Abracadabra” (del arameo “crear al decir”) que funcione por sí solo. Hay que elegir un camino y hay que recorrerlo evadiendo la tentación del atajo engañoso.

Cultivemos el pensamiento

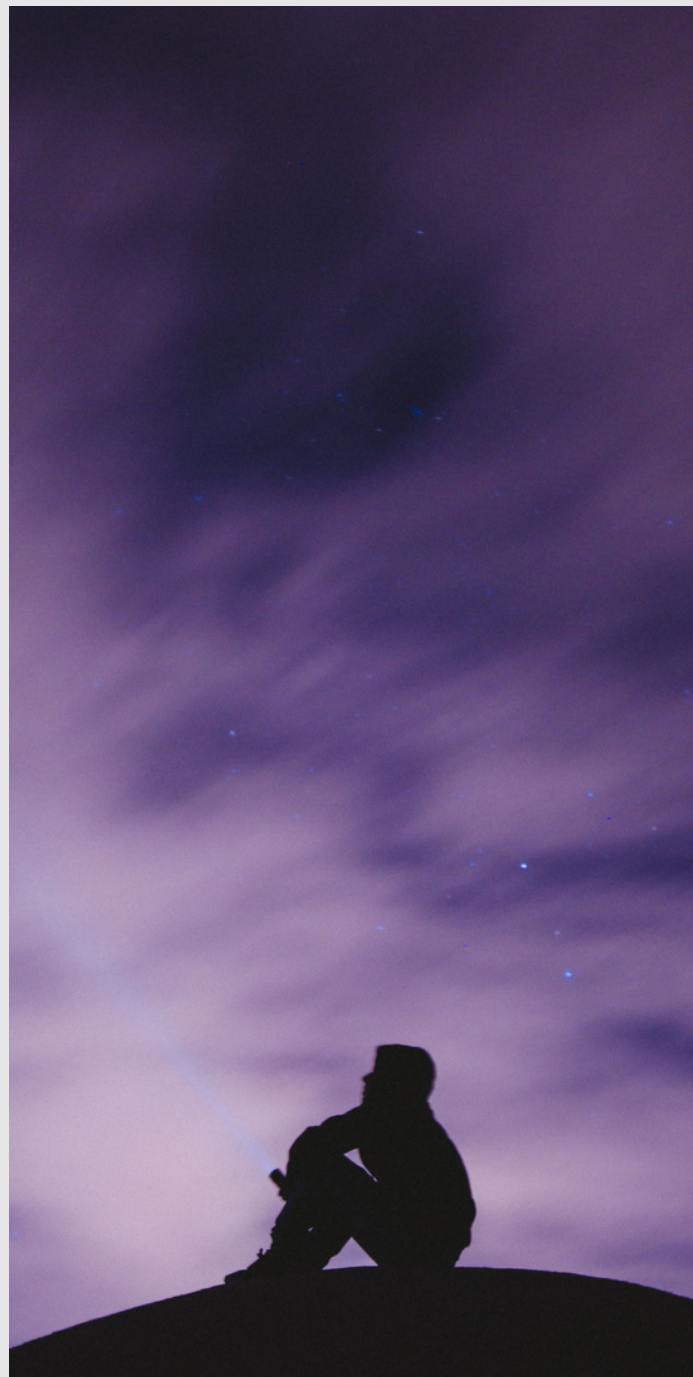
Por supuesto, el pensamiento tiene un efecto modelador en el ser humano, y a su vez es modelado por éste.

Así como una idea negativa persistente podría somatizarse y alterar nuestra salud, el pensamiento armónico y positivo propicia estados más saludables. Más aún, la salud, como la enfermedad, puede ser contagiosa, de manera que comenzar por uno mismo también redundará en beneficio de quienes nos rodean. Una buena autoimagen incidirá en nuestro ánimo coadyuvando a que nuestras acciones diarias refuercen con logros aquella percepción inicial.

Si pensamos con sensibilidad y empatía, nuestras palabras serán más amables, sin darnos cuenta sonreiremos más y encontraremos que los demás nos resultan igualmente más afables. Casi sobra decir, el campo para generar, desarrollar y mantener relaciones afectivas favorables será así mucho más propenso.

Cultivar el pensamiento se trata, además de fomentar los llamados pensamientos positivos, de ejercitar la mente mediante la lectura y la conversación productiva, el estudio, la introspección individual o asistida, e incluso a través de juegos y pasatiempos como el ajedrez y el dominó, los crucigramas y sudokus. Asimismo, la práctica de deportes varios, y asumir disciplinas como el yoga en sus diferentes ramas y las artes marciales, constituyen medios por excelencia para el ejercicio de nuestra mente.

¡ Dejemos o mejor, hagamos que la magia del pensamiento nos conecte con las maravillas que la vida nos ofrece en todo lugar y a cada momento!

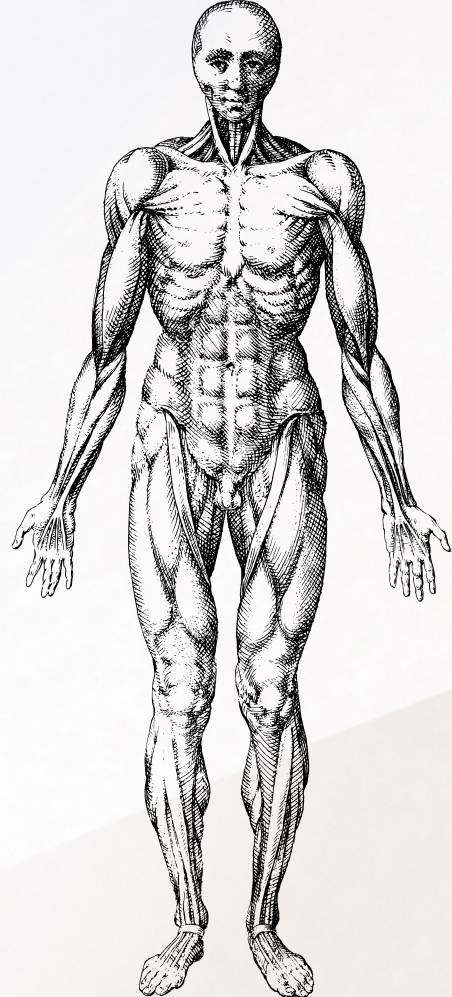


Acerca del autor: Manuel Andrés Escalante

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

LOS TENDONES Y LOS MUSCULOS

ZULAY TORO VIVAS*



Las emociones, el clima y las toxinas pueden endurecer tendones y fascias

Un factor importante que afecta el funcionamiento normal del cuerpo es la condición de los tendones. Los tendones tienen que ser elásticos y estar en el lugar que les corresponde en el momento apropiado. La ira y el clima caluroso recalientan y expanden los tendones. Las emociones negativas, tal como el miedo o el clima muy frío, pueden causar la contracción de los sistemas vitales del cuerpo y de los tendones, ocasionando problemas. Cuando los tendones se expanden o se contraen, no siempre retornan a su forma, medida o posición originales. Esto puede hacer que músculos y órganos sean forzados fuera de lugar o deformados. A medida que el nudo se alarga y amplía, se vuelve más apretado. Entonces aprieta todavía más a los tendones, los nervios, los vasos sanguíneos y los vasos linfáticos.

Puesto que los órganos internos se relacionan también con los colores, las temperaturas, las estaciones del año, etc., cuando hay un cambio en las emociones, en el clima o en el color de las ropas que se usan, también cambia la estructura del cuerpo, especialmente los tendones.

Las fascias y tendones del cuerpo son parte integral de los cinco sistemas principales. El funcionamiento normal de los tendones y fascias es vital para la buena salud.

Los músculos: "tanques de reserva" de los órganos Los músculos son como tanques de reserva. Cuando los órganos están sobrecargados de emociones negativas o toxinas, descargan estas energías en los músculos. Cuando uno tiene problemas orgánicos, se sienten dolores musculares. La causa principal de este problema son los órganos, no los músculos. Los órganos se encuentran en lo profundo del cuerpo y por eso es difícil percibir sus problemas. A menos que se trate de un problema verdaderamente serio, generalmente la primera manifestación se produce en los músculos. la raíz del problema se determina (por lo general en uno o varios órganos) mediante la palpación de la condición del sistema linfático, el sistema nervioso, el sistema circulatorio y el sistema de canalización de la energía Chi (sistema energético).

En cuanto se corrige la causa principal del problema, se puede trabajar sobre el sistema muscular. Entonces los músculos aflojan gradualmente sus tensiones y dolores.

LOS TENDONES Y LOS MÚSCULOS

Cuestionario

Utilice este cuestionario para obtener un cuadro preciso de qué es lo que sucede con el cuerpo y en su interior.

- a. Problemas con el hígado, el corazón, los pulmones, los riñones, el bazo, el páncreas, los intestinos, el estómago, la vejiga, la vesícula biliar
- b. Problemas urogenitales o ginecológicos
- c. Cirugías, hospitalizaciones
- d. Accidentes
- e. Tratamientos psicológicos o psiquiátricos
- f. Medicación que pueda estar tomando
- g. Café, cigarrillos, alcohol, drogas
- h. Apetito, digestión
- i. Emociones dominantes, estado nervioso
- j. Tendencias del sueño
- k. Energía sexual
- l. Problemas inmunológicos
- m. Diabetes
- n. Hernias, úlceras
- o. Enfermedades infecciosas, inflamaciones, infecciones de la piel
- p. Cáncer
- q. Alta presión sanguínea
- r. Infarto

- s. Marcapasos para estimulación cardiaca, cadera artificial u otras prótesis en el cuerpo
- t. Dispositivo Intra Uterino para control de natalidad
- u. Aneurisma (una bolsa formada por la dilatación de la pared de un vaso sanguíneo)
- v. Trombosis (coágulos sanguíneos)
- w. Flebitis (inflamación de una vena)
- x. Melanoma (un tumor formado por células de pigmentación oscura, generalmente visible)
- y. Linfoma (desorden en los nódulos linfáticos)

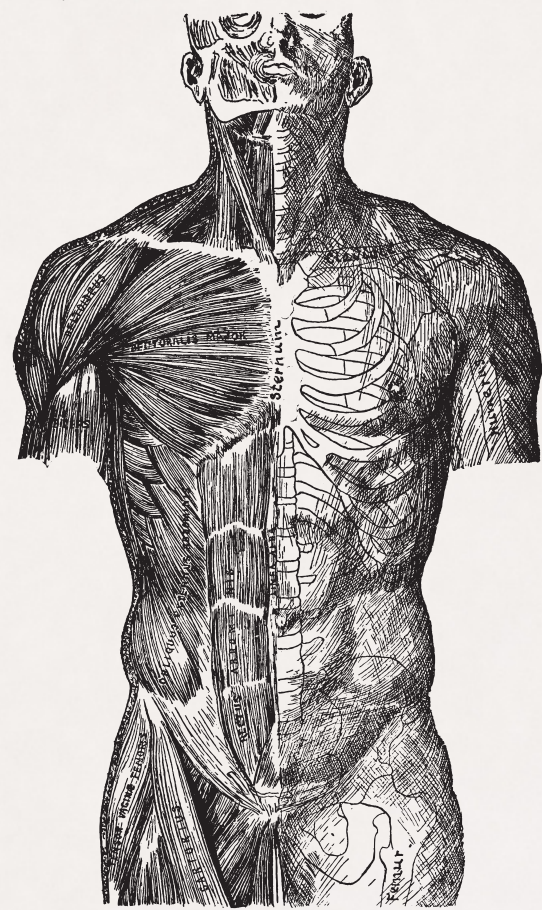
OBSERVE

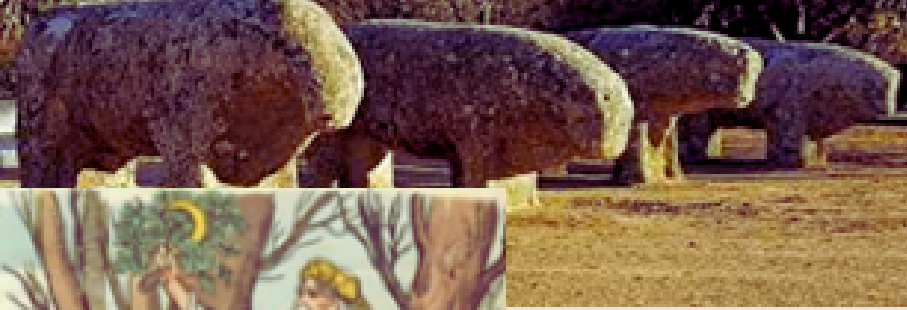
- a. Color, matices y líneas de expresión en la cara
- b. Respiración
- c. Tono de la voz
- d. Gestos
- e. Tics
- f. Postura, tipo corporal
- g. Simetrías (hombros, piernas, ojos, boca, tensión muscular)
- h. Textura de la piel, angiomas, pigmentación
- i. Venas varicosas
- j. Forma del ombligo
- k. Lunares en la zona umbilical
- l. Analice la lengua
- m. Manierismos

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

Acerca del autor Zulay Toro Vivas:

Arquitecto Mcs Filosofía, especialista en avalúos inmobiliarios de la Universidad de Los Andes. Radicada en Mérida- Venezuela. Correo: zulaytorovivas@gmail.com





los ríos Duero y Tajo, dejando testimonio de su presencia en el labrado granito de los Toros de Guisando, situados al pie del Cerro de Guisando. Aquí se encuentran diversos restos arqueológicos de estos pueblos ganaderos, cuyos guías fueron los enigmáticos Druidas.

DRUIDAS ENTRE LOS PUEBLOS CELTAS

PROCEDENCIA

El texto irlandés llamado “La Batalla de Mag Tured”, de los más antiguos de las epopeyas celtas en Irlanda, narra cómo después de un gran diluvio, los Tuatha Dé Danann junto con otros pueblos, llegaron en barcos a las costas irlandesas, hace incontables años. Eran una raza anterior a los autóctonos de Irlanda y tenían habilidades desconocidas para ellos. Esto ocurrió también en las costas de Francia y Galicia; son los diversos Finisterres desde donde se contempla el Océano Atlántico y a las que arribaron maltrechas embarcaciones tras el hundimiento de la Atlántida. Eran tripuladas por los supervivientes de la cultura Atlante, más desarrollada que la continental euroasiática, ellos enseñaron agricultura, ganadería, astronomía, metalurgia, construcción, medicina. En definitiva, fueron considerados Magos, que los nativos aprendices denominaron Druidas, del término “derw”, que significa conocedor del roble, por las pociones curativas que extraían del muérdago, planta parásita de estos árboles. Los más antiguos asentamientos celtas, pulidos por los sabios druidas, se sitúan en las zonas costeras del Atlántico, esto nos hace



pensar, que estos druidas, no llegaron a esos litorales desde el interior, sino que más bien provenían de un punto situado en el mar y las corrientes marinas los dispersaron por las costas occidentales de Europa, luego se fueron diseminado por el continente, recalando en el alma de los recolectores y nómadas pueblos autóctonos, ganándose su confianza y respeto, hasta tal punto, que sin ejercer el poder directo, eran tomadas muy en cuenta sus orientaciones y consejos.

LOS SANTUARIOS DE LOS DRUIDAS

La mitad de la belleza depende del paisaje
La otra mitad de los ojos que la miran.

Las catedrales que usaron para sus rituales tenían como cúpula la Bóveda Celeste, sus paredes abiertas a la Rosa de los Vientos, su ornamento el bosque y su solera la misma tierra o la roca como aún se puede atestiguar en las megalíticas construcciones de Stonehenge (Reino Unido), el círculo del bosque de Meudon cerca de París, Los Almendros en Évora (Portugal), o el mirador de Los Cantos del Corzo en el Ashram de Valdeiglesias, entre muchos otros.

En la parte más elevada del Ashram, está este mirador, desde el que uno ve, más allá de lo que los ojos miran:

Enigmáticas huellas solsticiales labradas sobre el granito, oquedades que los arqueólogos denominan cazoletas, además de orientaciones astronómicas y geográficas, dónde confluye la energía telúrica de la Península.



LOS RITUALES (SU PROPÓSITO)

El Druida instruía sobre la inmortalidad del alma, que en sucesivas vidas transita por múltiples existencias corpóreas, hasta fundirse con Dagda, el Creador. Éste, además de crear, sustenta su propia obra por medio de las leyes, que dispone y da orden a los cuatro elementos naturales, cuya combinación da lugar a vida orgánica e inteligente. De este modo, El Hacedor, se sigue haciendo a sí mismo por medio de su propia creación.

El fundamento del ritual que el Druida realizaba, tenía el propósito de hacer sentir conscientemente al Ser humano, la experiencia unificadora con la Fuente, aun estando oculto en la limitada forma de la existencia temporal. Para ello usaba varias ceremonias subyacentes como: Iniciaciones, Uniones, Ritos Solsticiales, a modo de vehículos.

LOS ELEMENTOS DE LA NATURALEZA

“Todo lo que se hace en un centro influye en la periferia”

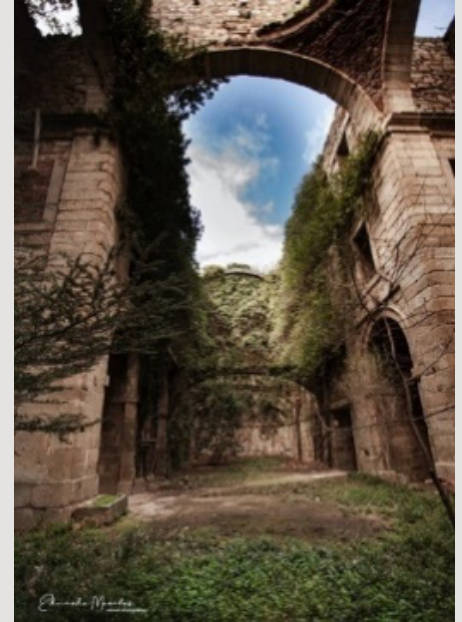
Para realizar el ritual, se necesitaba una eficiente ubicación telúrica, en una determinada ubicación geográfica, en congruencia con una orientación espacial; un orden que consistía en impregnar de vida a los cuatro elementos de la naturaleza: Tierra, Agua, Aire y Fuego, por medio de voluntad, emoción, inteligencia y espíritu humano. En ese cuadrilátero material el Druida, se hacía receptor de la quinta esencia, destilada desde el cosmos, en notables momentos temporales y eventos circulares que se sucedían y suceden a lo largo del año, son los solsticios de verano e invierno, dos momentos en los que las Puertas del Cosmos (orden) quedan abiertas para lo humano, dando la oportunidad de conectar lo perecedero material y orgánico con lo inmortal o divino.

Aun el muérdago sigue creciendo en los cercanos pinares del Ashram, como evidencia de un lejano y mágico tiempo precristiano, que aún subsiste en este onírico lugar y que poco a poco se despierta de un ominoso y oscuro letargo, donde la sabiduría era castigada y se ocultaba al abrigo de claustros, como el caso del Monasterio de los Jerónimos de Guisando del año 1375, donde hoy en día, la hiedra y la piedra se protegen de la trituradora del tiempo, en un alarde de ruinoso belleza natural.

El Monasterio está ubicado en la ladera oriental del cerro de Guisando y en el eremitorio de S. Miguel, situado un poco más arriba, en alambiques, Diego Pacheco Marques de Villena, cocinaba y destilaba esencias alquímicas, protegido por los frailes Jerónimos de la inquisidora ignorancia. Este convento, al estar situado justo frente al Ashram, hace de espejo, donde se ve reflejada la sabia espiritualidad de otra época, para adaptarla a los nuevos y luminosos tiempos.

“Donde hay ruina, hay la posibilidad de encontrar un tesoro”

A unos escasos kilómetro, hay otro singular cenobio, el de Santa María de Valdeiglesias del siglo XII fue regido por el Orden del Cister, con una estatua en sus jardines labrada en granito, del que fuera su impulsor y reformador Bernardo de Claraval, precursor de los caballeros de la Orden del Temple, que cabalgaron por estos lares, con una importante encomienda en el Castillo de San Servando de Toledo, según las crónicas nido de nigromante y magos, donde a pesar de esta fama, convivieron raramente con respeto las tres religiones monoteístas.





LOS CAMINOS DE PEREGRINACIÓN

Caminando desde la costa Mediterránea, por el Camino de Levante, el peregrino que va a Santiago de Compostela, sabe que se halla a medio camino al pasar por el Ashram de Valdeiglesias, situado a unos escasos metros del célebre camino, entre la mágica Toledo y la amurallada Ávila, cuna de Santa Tresa de Jesús que, junto a San Juan de la Cruz, representan un rayo de luz, dentro de la oscura noche de una mórbida espiritualidad.

EL NUEVO TEMPLO DE SALOMÓN

Por último, no podemos dejar pasar que el 23 de abril de 1563, se pone la primera piedra del monasterio de San Lorenzo de El Escorial, después de una búsqueda minuciosa de un lugar propicio, entre los que fue candidato el Cerro de Guisando, los consejeros del Rey Felipe II, entre los que también había frailes Jerónimos, lo descartaron por ser un sitio de mucha “energía” y encontraron como óptimo El Escorial, a unos escasos 40 Kms. del Ashram de Valdeiglesias.

El Escorial, es un extraordinario monasterio repleto de simbolismo, en su misma geometría constructiva y policromos cuadros en muros y techumbres, además de una extensa biblioteca de libros heréticos, que este

Rey claro-oscuro Felipe II y de signo Géminis, defensor del catolicismo, recopilaba en sus estanterías, por medio del ilustre bibliotecario D. Benito Arias Montano, cuya vida es digna de estudiar aparte por su extenso y extraordinario acervo multicultural y personal, en tiempos cargados de escrupulosa ortodoxia.

Reminiscencias de un pasado, del que emerge un presente renovado en los Ashram, como nuevas comunidades, donde voluntarios con vocación altruista, construyen una utopía realizable, sobre las bases de estas antiguas tradiciones, que ahora emergen con una imparable iniciativa del renovado espíritu de la unión, basada en el respeto por la pluralidad.

“Hay muchos mundos; pero todos están en éste y éste está en todos”

Nota: Este es un resumen de un pequeño cuaderno que puede ser adquirido en Amazon o gratuitamente el autor en PDF, lo puede enviar a quien tenga interés. Interesados escribir a hernansaiz_luis@hotmail.com

Acerca del autor José Luis
Hernansaiz:

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

Email:
hernansaiz_luis@hotmail.com





La morena alta y esbelta caminaba por el centro de la calle real de El Eneal, erguida, orgullosa, absolutamente consciente de su belleza. La Negra Vita, como se le conocía, bajaba hacia el río que corría a orillas del diminuto pueblo para tomar el baño diario de la tarde. Parado en la puerta de su casa, un hombre descamisado, gordo y alto, de carnes pálidas y blandas la miraba al pasar con ojos lascivos. Su cuerpo fofo se activaba con temblores imaginando el cuerpo de Vita transparentado a través de la enagua enteriza mojada, única prenda con la que se sumergía en las frescas aguas del río.

Pablo Emilio Palma, el hombre parado en la puerta, vivía junto a su esposa Raimunda Ortuño en el apacible y caluroso pueblo. Raimunda era una partera reconocida en la región que además de encargarse de ayudar en los alumbramientos a las mujeres vecinas, tenía la generosa costumbre de criar a muchos de los niños que ayudaba a traer al mundo, usualmente provenientes de familias numerosas y casi en la indigencia.

De tanto intercambiar miradas, Vita y Pablo Emilio, terminaron enamorándose. El siguiente paso vino naturalmente y fue que Pablo Emilio dejara a su tranquila esposa Raimunda por la fogosa Vita. Cambio de vida, cambio de pueblo. La nueva pareja decide mudarse al pintoresco poblado de Chaguaramas para empezar otra existencia; este, entonces importante lugar, quedaba a una jornada en mula desde El Eneal.

Quedaba Raimunda en El Eneal, herida por el abandono y consumida por los celos, viviendo un tormento que no la dejaba respirar ni de día ni de noche. Consigue consuelo y soporte en el círculo de sus amigas y madres atendidas por ella, que le aconsejan el tradicional "trabajo" realizado por alguna bruja. Con eso, si no consigue que regrese el traidor de Pablo Emilio a sus brazos, al menos que sea atacado de algún mal que le estorbe a la Negra Vita la felicidad que le arrebató a ella. El consejo de las mujeres fue que acudiera a una reconocida hechicera de El Sombrero, pueblo remoto más hacia el oeste de El Eneal, situado casi en medio de los amplios y desolados llanos del centro del país.

EL MALEFICIO DE LOS PARTOS

Habilitó Raimunda todos sus contactos y consiguió que un vecino en una destartalada camioneta le hiciera el viaje por aquellos caminos polvorientos y llenos de baches hacia el pueblo de la hechicera. El rencor la empujaba imparable hacia los recovecos de lo misterioso en donde ella buscaba satisfacer su afán de venganza o la reposición de su querencia.

Después de un largo y fatigoso viaje de horas, llegan a La Meca de su expectativa. Preguntando aquí y allá consiguen llegar a la casa de la nigromante en las afueras del pueblo. Se topan con una amplia vivienda de tejas, de corredores con muchos helechos colgados de los troncos que sostenían el techo; estaba rodeada de grandes árboles frutales, que la proporcionaban un tono umbroso y fresco que aliviaba el infernal calor de la tórrida región. Gallinas, patos, puercos, perros y gatos se paseaban libremente por el ancho patio. Al acercarse a la casa Raimunda, a pesar de la primera impresión de un lugar acogedor, empieza a sentir un escalofrío que le recorre el cuerpo. Empieza a reducir poco a poco el impulso que traía y se retrasa al llegar al corredor. Ahí vio a una señora que la esperaba en la puerta.

La mujer, la hechicera, diferente a lo que se esperaba Raimunda, era garbosa, bastante atractiva, con cabellos oscuros que caían en cascada sobre su pálido rostro. De edad mediana, vestía un largo sayo floreado y calzaba alpargatas. En contraste con su agraciado rostro, de los ojos negros y vívidos surgía una mirada que irradiaba una malicia indescriptible que Raimunda sintió que le penetraba el alma.

- "Esta ya sabe a lo que vine," se dijo Raimunda con pasmo.

La bruja con amabilidad la invitó a pasar a la casa. La siguió hasta un cuarto oscuro amoblado someramente con un par de sillas y una mesita con montones de objetos sobre ella. Del techo por todos lados guindaban pequeños atados de distintas plantas que impregnaban el aire de la

.....))) ●)) (.....



pequeña pieza de un olor a hierba seca. Imágenes de santos católicos y de la santería ocupaban con tolerancia distintos lugares en las paredes, distribuidos al parecer al azar, alumbrados con velas y con cintas de colores amarradas a distintas partes de su anatomía de yeso.

Se sentaron frente a frente ambas mujeres. La hechicera le tomó una mano y le preguntó suavemente:

- ¿A qué vienes?

Raimunda tenía la completa convicción de que la bruja ya estaba al tanto, pero le respondió contándole con detalles, como a una vieja amiga, todos los sufrimientos que le había hecho padecer el zángano de su marido y la Negra Vita, quien se lo había robado, pasando tongoneándose cada día por el frente de su casa.

Fue un desahogo.

EL MALEFICIO DE LOS PARTOS

La hechicera agarró de la mesita un espejo y un crucifijo. Sostuvo el espejo y colocó la palma de la mano de Raimunda sobre él, y encima el crucifijo de hierro. Cerró los párpados y quedó en silencio por un rato.

Al abrir los ojos, estos eran otros, o al menos eso le pareció a Raimunda. Retiró el espejo y el crucifijo y con voz ronca, diferente al suave susurro con el que la recibió, le preguntó:

- ¿Lo quieres muerto o que padezca?

Raimunda se le quedó mirando fijamente, asustada por la naturaleza de la pregunta. Azorada, con una vocecita que a ella misma le pareció extraña, le dijo:

- Yo solo quiero que vuelva.

- “No volverá,” respondió la bruja con seguridad, mirándola intensamente.

Raimunda se dobló en la silla y se tapó la cara con las manos. Le parecía muy duro el castigo; aun quería a Pablo Emilio. Con él no tuvo descendencia, pero fue generoso con ella para criar a los hijos de otros y nunca se lo reprochó. No eran ricos, pero tenían cierta holgura que les permitía mantener cómodamente un sobrio nivel de vida por encima de la mayoría de los habitantes de El Eneal, asolada por la miseria. Tenían ganado y conucos. Y él siempre fue bueno con ella, hasta que apareció la Negra Vita. Casi se arrepentía de haber venido para mandarle hacer un “trabajo”, como se decía, a Pablo Emilio cuando recordó lo de Vita.

Se enderezó en su asiento y retomando su valor, o la sed de venganza, espetó con firmeza:

- Que padezca.

- “Vamos a ver si es verdad lo que cuentan de ella,” pensó Raimunda montándose en el vehículo que la devolvería a su casa. De esta hechicera se decía que podía conjurar tormentas y enfermedades, y que sus rituales oscuros tenían el poder de dominar las voluntades y deformar los cuerpos. De los rituales que realizó, no lo sabemos con certeza, el cronista no pudo avanzar en develar esos misterios, pero lo que sí es cierto es que su trabajo, cualquiera que haya sido, tuvo resultados asombrosos.

En Chaguaramas donde vivían ahora los enamorados se presentaba ante sus habitantes un espectáculo con periodicidad lunar. Cada día 28 de mes, a Pablo Emilio Palma le crecía la barriga y sufría intensos dolores de parto. Atormentado por la angustia y el dolor, Pablo Emilio salía desnudo por las calles, machete en mano, amenazando a los asustados vecinos por no se sabe qué motivo que se formaba en su mente dominada por el maleficio. Vita le colocaba de cualquier modo una sábana alrededor de la abombada cintura y se la ataba por detrás, mientras lo sostenía por el mismo nudo, corriendo detrás de él, para tratar de apaciguarlo y que no quedara con las vergüenzas al aire en público o, peor aún, que descabezara a alguien.

Otras veces, en alguna de las fechas fatídicas, se acostaba en un catre, abría desmesuradamente



EL MALEFICIO DE LOS PARTOS

las piernas y gritaba desgañitado:

- “¡Vita, Vita! ¡Agarra el muchacho que se me cae!” con evidentes dolores de parición y la sensación real de que un niño venía al mundo.

Después de estos partos imaginarios, Pablo Emilio quedaba exhausto y aletargado por varios días, como en estado de puerperio. Se tornaba irritable y no permitía ningún tipo de molestias cerca de él.

Estos eventos duraron meses hasta que, agotado mental y físicamente, el hombre de los embarazos decidió tomar alguna acción para remediar tan espantosa tragedia. A sus oídos había llegado la información sobre la hechicera de El Sombrero y de lo que hizo su abandonada esposa para infringirle semejante hechizo.

El hombre de los partos imaginarios y su mujer Vita viajaron los cien kilómetros que distaban Chaguaramas de El Sombrero, siguiendo casi la misma ruta que había hecho ya meses antes Raimunda. Esta vez para revertir el trabajo brujo.

Arriban a la casa de la hechicera, con los mismos umbrosos árboles, los mismos animales deambulando por el patio y un recibimiento tan cordial como el que tuvo Raimunda en su oportunidad. No se podía dudar de su profesionalismo.

- “¿A qué vienes?” le pregunta con su voz suave de bienvenida.

Pablo Emilio, sentado en el mismo asiento donde mucho antes estuvo Raimunda, le narra a la hechicera sus pesares y sufrimientos. Es escuchado con la misma atención y delicadeza que recibió su abandonada esposa. La bruja por sus poderes, o por su perspicacia, inmediatamente se dio cuenta del panorama completo de esta tragedia campesina.

Después del ritual con el espejo y el crucifijo, sincretismo de quién sabe cuántas religiones y culturas, le pregunta con voz áspera:

- “¿La quieres muerta o que padezca?”

Pablo Emilio abre los ojos entendiendo que la bruja ha penetrado su pensamiento y que ya sabe quien le causó el daño; queda petrificado, él no había mencionado nunca a Raimunda, aunque sabía que ella había estado allí mismo.

- “Yo solo quiero que se me quite esta maldición, no le deseo mal a nadie” dijo con voz quejumbrosa.

Él quería realmente a Raimunda, era una buena mujer, bondadosa, nunca le dio problemas. Pero la Negra Vita se le metió por el cuerpo, le encendió la pasión y le ofreció emoción a su vida, algo que ya había perdido con su sosegada esposa. “Vita es el diablo, pero como me gusta” pensaba, mientras su mente se debatía con violencia ante la pregunta directa de la hechicera. Busca la mirada de la bruja, como pidiendo ayuda para la respuesta. Esta entendió el furioso debate interno que tenía el hombre. Y con voz suavizada de nuevo le dice:

- “Yo le quito esa vaina echá’ pero los mismos males que usted padece deberán ser sufridos por la mujer que dejó, ella fue la causante,” traicio-



EL MALEFICIO DE LOS PARTOS



La alternativa era eso o la muerte de Raimunda. Sin otra opción, Pablo Emilio acepta y el maleficio le es transferido a ella para el ser liberado del espantoso hechizo.

A partir de ese momento, en su casa de El Eneal, Raimunda se ve envuelta en embarazos ficticios, tanto como los partos que le hacen proferir gritos agonizantes similares a los de su exmarido. Durante esos trabajos de parto, pasa por todas las fases, menos la del nacimiento de algún niño.

La carga del maleficio se vuelve cada vez más insoportable para ella hasta que, en uno de los eventos de partos simulados, Raimunda fallece. Pablo Emilio se entera a los pocos días de la muerte de su antigua esposa. Con tristeza dice “yo la maté, la bruja no me cumplió como era.”

No pasó mucho tiempo después de la muerte de Raimunda, cuando la Negra Vita huyó con un camionero que pasaba con frecuencia por

Chaguaramas, transportando hierro hacia las ciudades industriales del centro desde la lejana planta siderúrgica del sur del país.

De la terrorífica hechicera nunca más se supo.

El Peñón, Baruta, 19 de mayo de 2023

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

EVOCACIÓN

EDITH SUYAI MONCADA *

Dulce evocación: tu voz,
escuchar en ella mi nombre
vestirme toda de emoción,
no es que sufra de egolatría,
es recordar que un día,
tu boca me nombró.
Vuelvo al instante de aquel tiempo juvenil
todo eras tú y todo era yo.
Pronto,
muy pronto la vida nos diría
que la flor es flor y y el amor, ilusión.

Pero aún conservo
el aroma de tu aliento,
la tibieza de tu mano
las tardes del encuentro
la calle donde caminamos tú y yo.
Qué dulce evocación tiene hoy
aquel tiempo, alma mía,
en que todo eras tú, y todo era yo.
Juventud época divina
de ilusión.

COMO LA MUERTE MISMA

EDITH SUYAI MONCADA*

Vino silenciosa,
traicionera y egoísta.

Cercenando cada pliegue
cada pupila.
Arrebatando sin indulgencia
todo ruego, toda cordura
hasta llevarse todo suspiro.
Entonces,
apareció triunfante,
sin atisbo de compasión,
se fue la vida
y tenía
negros los ojos
como la muerte misma.

Acerca de la autora Edith Suyai Moncada: Profesora y escritora, reside en Valparaíso, Chile. Escribe cuentos y poesía. Email: suyaiedita@gmail.com