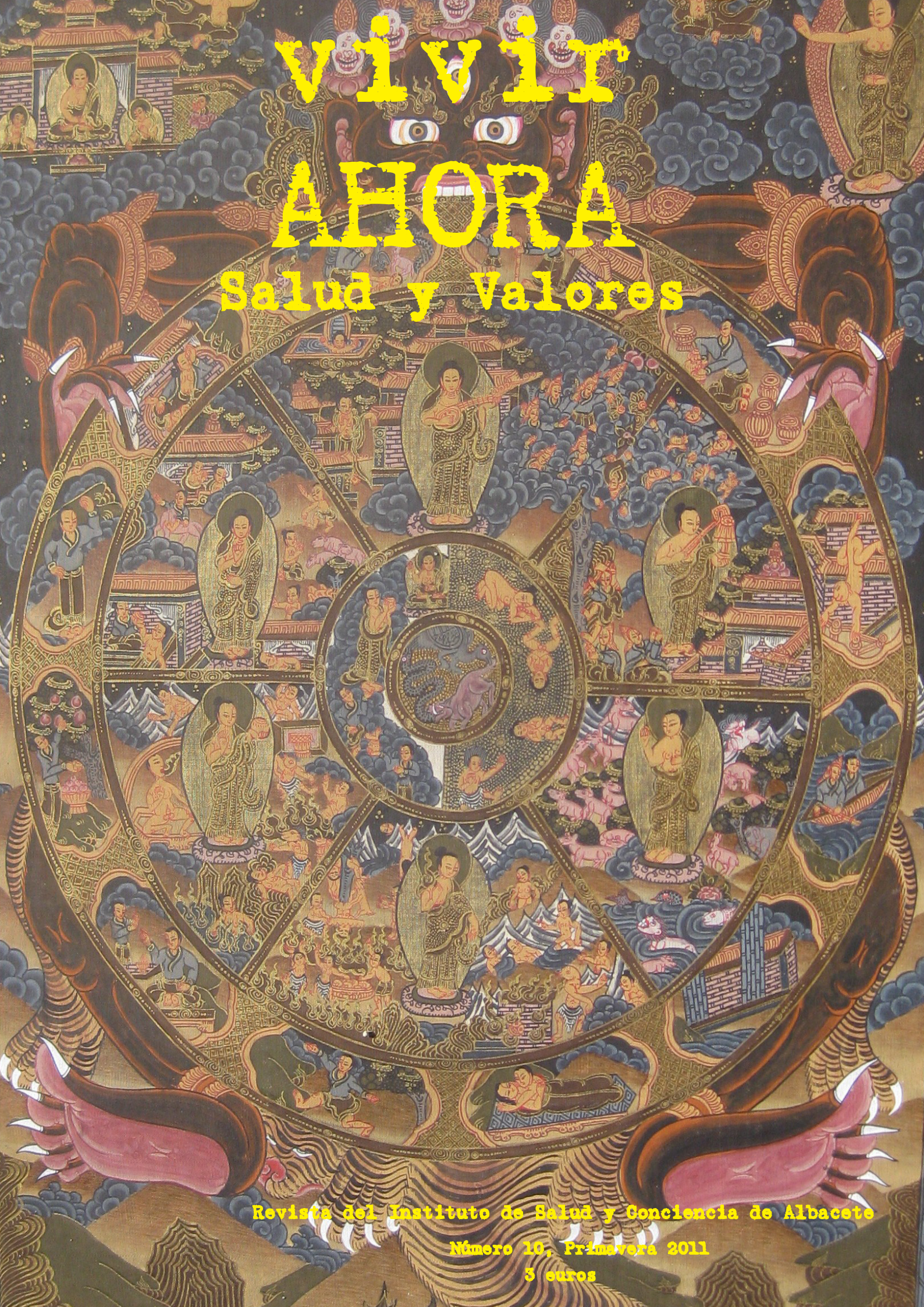
vivir AHORA

Salud y Valores



Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

Número 10, Primavera 2011

3 euros

Sumario

03 Editorial
04 Re-inventarse
06 Yoga y menstruación
09 Crisis
12 El concepto del amor en el mundo griego clásico
16 Unidad de cabeza, corazón y manos
19 A Miguel Hernández, por su entrega
22 "Racismo", otra etiqueta más
26 Manifiesto a favor de los Valores Humanos
30 ¡Somos niños!
34 Campaña oftalmológica en Burkina Faso
40 Cortando lazos que atan
41 Colegios de Koana y Tona
42 Feria de Albacete 2010
44 Coincidencias
48 Déficit de atención
52 Hígado cansado
54 El Valor Humano de la No Violencia
56 La fuerza vacía
58 La práctica del Wubaomen Chi kung
60 Libro recomendado
64 La caléndula
66 La centella asiática
70 El tofu

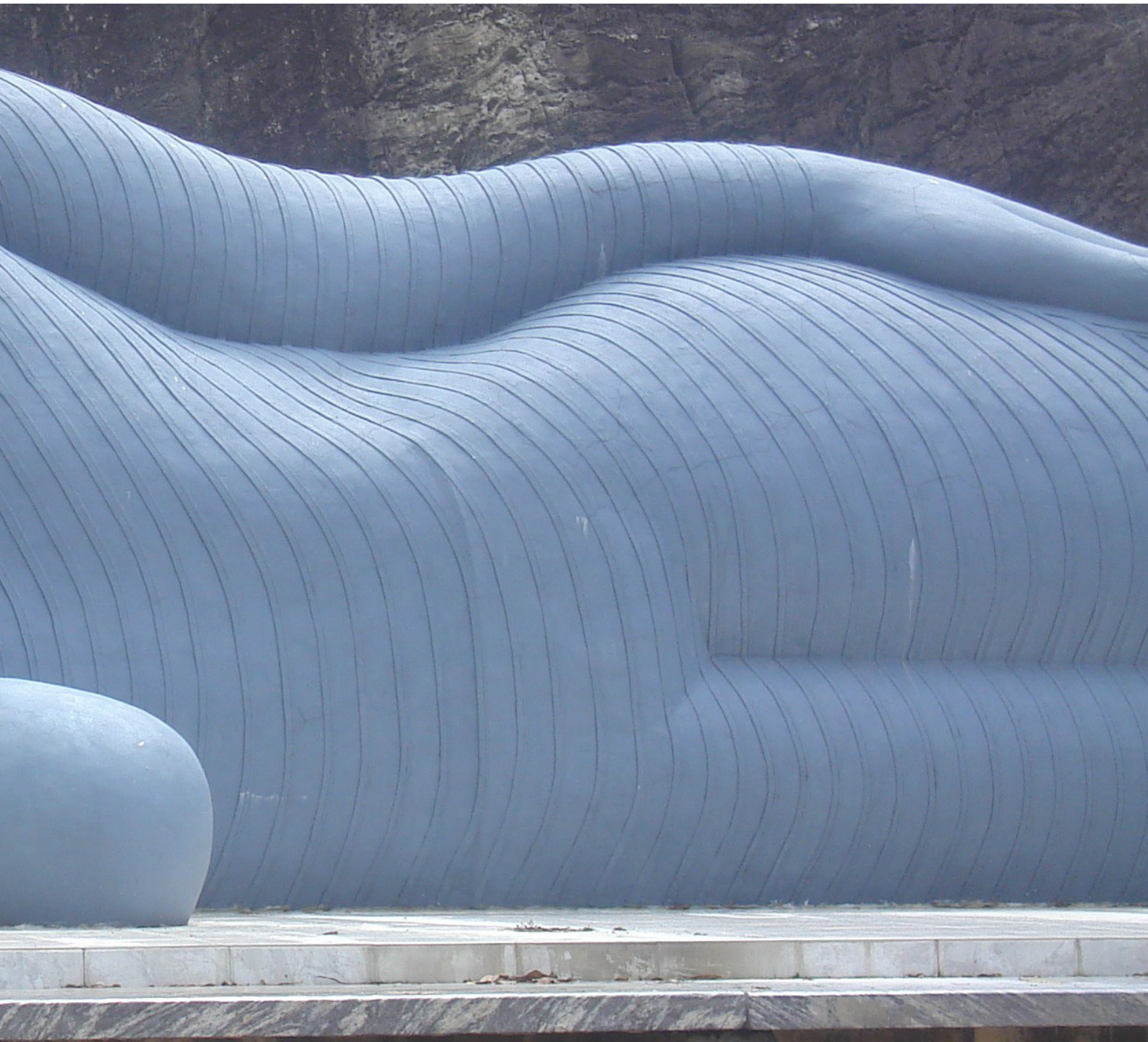


Editorial

Desde hace años algunos de nosotros, que estudiamos la cultura oriental, hemos oído utilizar la palabra INCERTIDUMBRE con un sentido positivo. Esta acepción nos ha ido calando poco a poco. Al menos, para que ya no nos asuste escucharla. Y es que aunque todo en el mundo es incierto, reconocerlo crea un cierto malestar.

Son estos tiempos en los que todo es evidentemente incierto –la familia, el trabajo, la economía, la política, la climatología…- el momento más adecuado para reivindicar y amar lo único que es seguro: la INCERTIDUMBRE.

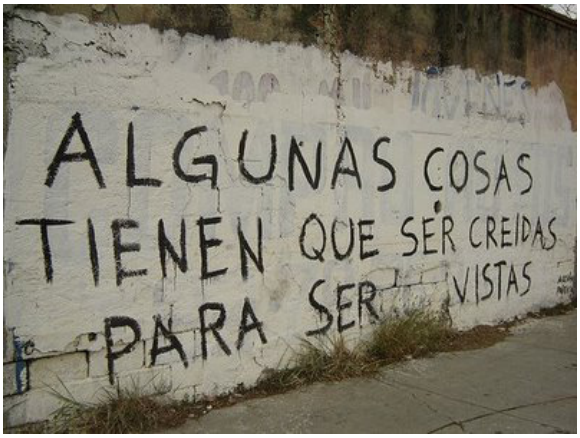
Para quien cree en la bondad del Tao, es una práctica de desapego del mundo material y de confianza en el espíritu.



RE INVENTARSE







Volviendo en coche a casa desde el trabajo hace pocos días escuché una entrevista a Mario Alonso Puig, y sintonicé tanto con sus palabras que aún al finalizar el viaje y aparcar permanecí en el vehículo hasta que la entrevista hubo terminado.

Mario Alonso Puig es un médico especializado en cirugía con amplios conocimientos en liderazgo, creatividad y gestión del estrés, formado en Harvard, miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia, conferenciante y autor de varios libros, y a su vez es también practicante de Chi-Kung y estudioso de la filosofía oriental. Éstos últimos aspectos están muy presentes en su discurso científico de corte humanista, haciéndose evidentes en frases como:

No debemos confundir la felicidad con el bienestar subjetivo, ni la infelicidad con el malestar objetivo, ya que la felicidad es algo que surge del interior, mientras que el bienestar y el malestar subjetivo suelen ser la reacción que tenemos frente a algo que acontece a nuestro alrededor.

Cuando las personas recuperamos la sensación de libertad que nos transforma en seres que dejan de reaccionar con tanta facilidad y empiezan a responder, cuando las personas ya no somos reos de algunas de las emociones limitantes que azotan nuestra vida y dejamos de luchar con ella exigiéndole que nos dé lo que queremos y que nos aleje de lo que no queremos, entonces empezamos a fluir con la vida. Fluir

con la vida implica abrirse a la posibilidad de que haya una sabiduría superior a nuestra comprensión que pone en nuestro camino aquellas lecciones, aquellos desafíos que son oportunidades veladas para nuestro crecimiento personal. La fortuna viene tantas veces disfrazada con ropas de faena que nos cuesta tremendamente ver el regalo que hay en cada situación.

Tenemos esa capacidad de trascender el umbral de lo conocido y entrar en lo desconocido. Pero también podemos entrenar el carácter, es decir, el conjunto de conductas que nos van a ayudar a sacar lo mejor de nosotros mismos y a inspirar a otros con nuestro ejemplo.

Quisiera ser la persona que soy en realidad, y no la persona que creo que soy.

En sus libros y conferencias recurre a conceptos comúnmente usados como la aceptación, la resignación, el dolor, el sufrimiento, el confort y la incertidumbre, entre otros, definiéndolos adecuadamente y relacionándolos de forma fácilmente comprensible con los mecanismos psicobiológicos o neuronales que los sustentan, consiguiendo que el lector sea un poco más consciente de la responsabilidad que tiene en su propio proceso vital.

Otro de los temas clave en sus ensayos es del liderazgo basado en el servicio, entendido como servir a la gente, no servirse de la gente. Para ello resulta interesante resaltar dos aspectos del concepto de liderazgo que difunde, y que resultan especialmente relevantes: en primer lugar que el liderazgo implica que aflore lo valioso que reside en cada uno de nosotros y que de forma habitual no vemos y, en segundo lugar, el darnos cuenta de que el daño y los beneficios que ocasionamos a otros nos los estamos causando en realidad a nosotros mismos. Un líder es alguien a quien le importan las personas y que quiere que, mediante su servicio, desarrollen todo su potencial. Tal y como él mismo expresa:

Todos podemos entrenarnos para desplegar en nosotros nuestro propio liderazgo porque, al fin y al cabo, el mensaje que más va a inspirar a los demás no es lo que decimos, sino lo que somos. Al final, nuestra vida se convierte en nuestro más poderoso mensaje.



En su último libro, *Reinventarse*, enfatiza el valor del enfoque en lo que uno quiere y no en lo que teme, dada la importancia de la atención como proceso clave en la resolución de los problemas y la obtención de metas. En ese sentido, al hablar de la capacidad de afrontamiento y resolución de problemas Mario Alonso Puig le confiere un mayor peso al trabajo del propio carácter, mediante el esfuerzo y el entrenamiento, que al factor genético caracterizado por el temperamento.

La principal aportación del autor consiste en la sencillez con la que relaciona las evidencias científicas más actuales con ideas de corte oriental enfocadas hacia la autorrealización.

Ana

Bibliografía Mario Alonso Puig:

Reinventarse (2010)
Vivir es un asunto urgente (2008)
Madera de líder (2004)

Las citas e información contenida en este artículo han sido recogidas de diversas entrevistas en RNE, TVE y en su web
http://www.marioalonsopuig.com

YOGA Y MENSTRUACIÓN

Namasté, queridas alumnas.

Algunas de vosotras en alguna ocasión me habéis preguntado qué posturas están contraindicadas durante la menstruación, y en algún caso he hablado de ello someramente. Por ello, quiero desde aquí contároslo más despacio.

Os envío un fragmento de un texto que encontré el otro día sobre este tema. TODOS los libros y manuales de Yoga indican que durante la menstruación no se deben practicar posturas invertidas, ni posturas que impliquen presión o tensión en el abdomen, ni tampoco prácticas y posturas que requieran un gran aporte energético. Las razones que se aducen son variadas y normalmente indican que:

- Se suele producir una interrupción del sangrado.
- Pueden aumentar los dolores y la congestión.
- Provocan cansancio.



Postura de la Vela

Cito textos seleccionados recogidos de diferentes fuentes:

Durante la menstruación, si hacemos posturas invertidas, el flujo de sangre se detendrá. Las que han intentado hacerlas en un exceso de entusiasmo o de insensibilidad se habrán dado cuenta que el flujo se corta repentinamente. Ciertamente esto no es bueno ya que puede ocasionar fibromas, quistes, endometriosis y cáncer, dañando el organismo.

Según la medicina ayurvédica, los desechos del cuerpo han de expulsarse y no se pueden retener o reabsorber. No puedes retener la orina, las heces, la flema, el moco… en el interior ya que son sustancias de desecho. Si se retienen ocasionarán enfermedades.

Durante la menstruación se ha de reducir el ejercicio físico que se suele hacer, incluyendo las caminatas, el baile o el trabajo doméstico pesado. El cuerpo pide descanso y relax, y una se lo ha de conceder.



Apanasana

Las posturas invertidas tienen sus propias características. Este grupo de asanas detiene el flujo menstrual y cuando se practican durante el embarazo sostienen el feto con seguridad y saludablemente. Estas asanas son muy beneficiosas para las que tienen abortos frecuentes. Se puede permitir practicar invertidas a las que el periodo se les prolonga más de quince días, después del duodécimo día de flujo. Las invertidas detendrán el sangrado. Obviamente una ha de averiguar cuál es la causa subyacente a este problema de sangrado excesivo y tratar su enfermedad con otras asanas durante los días en que no tiene el periodo. Actualmente es un hecho que se ha de controlar el flujo. Si una mujer tiene el periodo durante los días correspondientes a la ovulación, las invertidas se administran como una medicina.

Después de que el ciclo menstrual se termine, empiece su práctica de asanas con invertidas ya que son grandes sanadoras del aparato reproductor. Reestablecen rápidamente el equilibrio hormonal. Con esta experiencia, desde la cual los efectos de las invertidas son conocidos y nos conciernen, no deberíamos dudar acerca de su omisión durante el periodo. Aunque si debido a la obstinación y a la rigidez una se fuerza en hacerlas, lo pagará más tarde, si no de manera inmediata.

El texto que os envío más abajo da razones diferentes. La última, la del sentido descendente de la energía (apana vayu) durante la menstruación, es la menos frecuente en los textos.

Ahora bien, os cuento también las conclusiones de mis 33 años de experiencia de la práctica del Yoga: solo una vez se me interrumpió el sangrado después de practicar invertidas, continuando un día después con más intensidad. En la mayoría de las veces, las posturas de presión sobre el abdomen e invertidas me han aliviado la congestión abdominal, y me he sentido mucho menos hinchada después de practicarlas. Y gracias a Dios, no he tenido fibromas ni quistes ni cáncer. Cuando la mujer no quiere prescindir de las posturas invertidas yo recomiendo experimentar con precaución. Cada mujer es un mundo. Tuve hace años una amiga que en los días de la menstruación se sentía más fuerte que nunca. Esos días no había quién corriera a su ritmo.

Las indias sioux se apartaban de la tribu los días que estaban "isnati", y se iban al bosque a estar solitas, tan ricamente. Es lo que te pide el cuerpo, y lo natural en esos momentos es hacerle caso y retirarse a descansar. Pero ¿podemos dejar de ir a trabajar, ocuparnos de la casa y la familia cuando estamos con la menstruación? Quién pueda, que lo haga, se lo recomiendo. Pero para las que no, los ejercicios de fuerza te abren la puerta a esa reserva energética oculta. Las posturas de fuerza me ayudan a salir del tono cansino y apático propio de esos días. Después, una relajación más larga y esa noche, pronto a la cama.

Por otra parte, para los diferentes síntomas molestos, también hay posturas muy beneficiosas, muchas de las cuales practicamos frecuentemente.

Abrazos
Naya



Postura del Arado



Geeta S. Iyengar, la hija del Sr. Iyengar, profesora de yoga en el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de Pune, India, mantiene un interés particular y una amplia experiencia acerca del yoga para las mujeres. Las recomendaciones expuestas en este artículo provienen de los principios básicos pedagógicos empleados por Geeta.

Así como algunas posturas son de gran ayuda durante el periodo, otras posturas deberían evitarse. Muchas mujeres preguntan si estas recomendaciones proceden de una tradición cultural sexista, y los profesores de yoga a menudo son reacios a recomendar a sus alumnas que no participen en determinados momentos de la clase para que no se sientan apartadas o condenadas al ostracismo. Estas pautas no son sexistas, ya que están basadas en un profundo conocimiento fisiológico y en numerosas experiencias sobre la aplicación de los principios yóguicos en diferentes colectivos de mujeres teniendo en cuenta cuales son sus necesidades específicas. Somos seres cíclicos. Negar lo que somos violenta los principios básicos de la búsqueda y comprensión personal a través del yoga.

El periodo menstrual no se debería seguir tratando por más tiempo como una "maldición". Así pues, combinado con una práctica de yoga adecuada especial, puede convertirse en bienvenido, y al mismo tiempo ayudarnos a aceptar que nos encontramos más bajas de energía. Utiliza este tiempo para experimentar diferentes aspectos de tu naturaleza y de tu práctica de yoga. A menudo nos dejamos llevar por la estimulación que producen las posturas de pie, los equilibrios sobre las manos y las posturas hacia atrás. Son muy divertidas y nos revierten enseguida ya que nos insuflan energía. Pero una práctica basada siempre en conseguir un alto nivel de energía necesita ser compensada por la energía calmada y pacífica que el yoga puede ofrecer. El periodo menstrual es un momento perfecto para variar nuestra práctica y darle la vuelta al asunto.

Las posturas invertidas, por motivos fisiológicos y filosóficos, deben evitarse durante la menstruación.

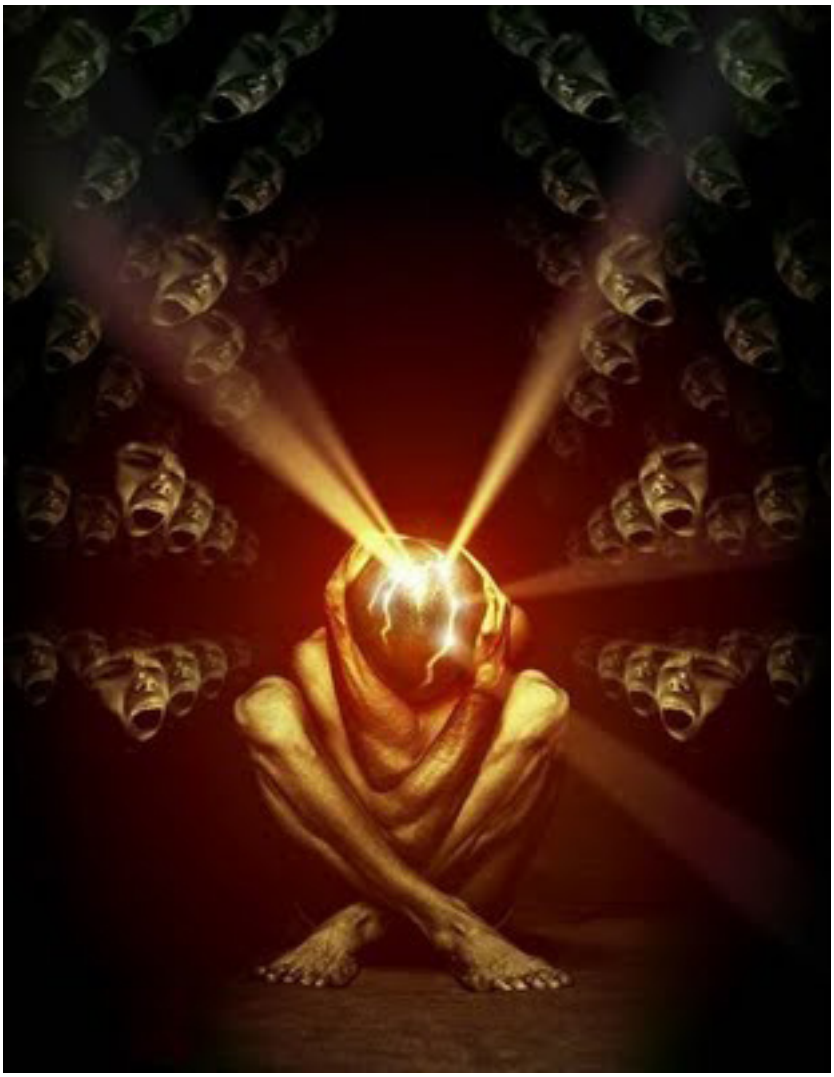
Durante la regla, el sistema vascular del suelo pélvico contiene más sangre que en otros momentos del ciclo. El aporte de sangre uterina al útero se hace por el lado derecho e izquierdo de la pelvis. Estos vasos sanguíneos están en los ligamentos que sujetan el útero dentro de la pelvis. Los músculos y las paredes de las arterias uterinas son gruesos. Las venas del útero tienen paredes finas y se colapsan con facilidad.

Durante las invertidas el útero es empujado hacia la cabeza por medio de la gravedad, provocando un estiramiento de los ligamentos uterinos. Esto puede causar el estiramiento y en parte el colapso u oclusión de las venas que tienen paredes finas, al mismo tiempo que permite seguir bombeando sangre a las arterias que no se han colapsado. Así pues, por las arterias entra más sangre en el útero de la que pueden conducir las venas. La congestión vascular que se deriva de esto provoca un aumento del sangrado menstrual.

La filosofía hindú nos enseña que durante la regla la dirección de la energía es descendente y hacia fuera en el cuerpo. No se ha de obstruir este flujo o invertirlo a través de posturas invertidas.

Nota: las imágenes de las asanas han sido extraídas de *www.yogaes.com*

¡CRISIS...!



Veintisiete años recién cumplidos, casada, sin hijos (todo hay que decirlo) y con la experiencia que da esa edad, creía que yo no era candidata para una crisis de ansiedad....

Pues os voy a contar lo que pasó un tranquilo día viernes, con sol radiante. Encontrándome bien aparentemente... *se desataron los demonios que llevaban tiempo dando señales en mi psiquismo*, y aparecieron ahí, justo en el momento adecuado para darme una sacudida y hacerme replantear ciertas cosas...

Fue un infierno, casi no podía creer lo que me estaba pasando ¡sin motivo! ¡sin mi permiso! "Esto no es normal", pensaba yo, mientras la sensación de inquietud me comía viva. Recurría a todos los tratamientos naturales que me venían a la cabeza, aprovechando mi formación como terapeuta natural: *¡Ala, todos de golpe al mismo tiempo!* Pinchazos de agujas en puntos de acupuntura indicados para eliminar bloqueos de energía, chorros de flores de Bach en dosis elevadas y cuarzos de todos los colores en todos los bolsillos para trasmutar energías... Y esto solo por nombrar algunas terapias a las que recurrí compulsiva y ansiosamente. Pero los resultados que esperaba

Una oportunidad para saber quién eres.

no llegaban y me iba poniendo cada vez peor. Así trascurrieron tres días en mi infierno particular, con la sensación paulatina de que me iba desintegrando, de que iba perdiendo el control de mí misma.

Llegó el lunes, lunes de resurrección para mí, cuando empujada por una voz interior que no se había apagado del todo, me decidí ha hablar con la persona adecuada de mi problema. De su boca salieron muchas palabras, pero yo me quedé con una: PACIENCIA ¡Bendita panacea, que puede ser combinada con cualquier tratamiento, siempre mejorando su efecto! Parece mentira, pero no se me había ocurrido practicarla. Pasaron nueve horas desde que me decidí a plantar cara a la ansiedad con *paciencia. Entonces* empecé a recobrar el sentido de unidad, a tener control de mis pensamientos y poco a poco los temblores fueron desapareciendo.

Ahora sé que como ser humano que evoluciona continuamente (nos pasa a todos) debo estar preparada para la onda expansiva provocada por mis guerras internas. Cuando la bomba que combina todas las emociones contradictorias y todos los miedos hace explosión, con la razón y los sentimientos alterados, siempre hay que proceder con CALMA, ya que estos momentos son los ideales para hacer ajustes internos, para buscar la armonía entre pensamiento y sentimientos, para avanzar en las conquistas personales y madurar un poquito más... Si no nos lo tomamos con PACIENCIA y hacemos más caso a los síntomas, que a la causa que subyace a ellos, estaremos condenados a repetir la misma situación hasta que la lección quede aprendida.

Buena suerte con tus crisis. Piensa que siempre puedes sacar algo bueno de ellas. Y acuérdate, antes de tomar cualquier tratamiento, de aplicarte una dosis de *paciencia. E*s un buen antídoto para la desesperación ya que tiene dos activos muy importantes: el primero es la autoconfianza (saber que la solución está dentro de ti); el segundo, la certeza de que todo pasa.

Y ahora os voy a contar una historia que a mí me contaron (y que también viene recogida en el libro que cito al final):

Buda iba viajando a través de un bosque. El día estaba caluroso. Era exactamente el mediodía y tuvo sed; así, le dijo a su discípulo Ananda: "Vuelve. Por el camino hemos atravesado un pequeño arroyo. Vuelve allí y tráeme un poco de agua". Ananda volvió, pero el arroyo era muy pequeño y algunas carrozas lo estaban atravesando. El agua estaba toda agitada y se había vuelto sucia. Toda la suciedad que estaba asentada en él había salido a la superficie y el agua no era potable ahora. Así, Ananda pensó: "Tengo que volver". Regresó y dijo a Buda: "Aquella agua se ha vuelto absolutamente sucia y no está buena para beber. Permíteme ir más adelante. Yo sé que hay un río a solo algunos kilómetros de distancia de aquí. Iré allí y buscaré agua para ti".

Buda dijo: "¡No! Vuelve al mismo arroyo". Como Buda dijo eso, Ananda tenía que seguir la orden. Pero la siguió sin entusiasmo, pues sabía que aquella agua no podía traerse. ¡Y se estaba perdiendo innecesariamente el tiempo! Y él tenía sed, pero como Buda dijo que fuese, tenía que ir. Nuevamente retornó y dijo: "¿Por qué insistes? El agua no está potable".Buda le volvió a decir: "Ve nuevamente". Y como Buda había dicho que había que volver, Ananda tuvo que ir.

La tercera vez que llegó al riachuelo, el agua estaba tan clara como siempre había estado. La suciedad se había ido, las hojas muertas habían desaparecido y el agua estaba pura nuevamente. Entonces Ananda rió. Trajo el agua y vino danzando. Cayó a los pies de Buda y dijo: "Tus medios de enseñar son asombrosos. Me has enseñado una gran lección: que solo es necesario tener paciencia y que nada es permanente".

Y esta es la enseñanza básica de Buda: nada es permanente, todo es pasajero... Entonces ¿por qué estar tan preocupado? Vuelve al mismo arroyo. Entonces, ya todo habrá cambiado. Nada permanece lo mismo. Tan solo sé paciente: ve nuevamente y nuevamente y nuevamente. Espera tan solo algunos momentos y las hojas se habrán ido y la suciedad se habrá asentado nuevamente y el agua estará pura nuevamente. Ananda también preguntó a Buda, cuando iba a volver por segunda vez: "Tú insistes en que yo vaya pero ¿no puedo yo hacer algo para volver pura aquella agua?"

Buda dijo: "Por favor, no hagas nada; de lo contrario la volverás más impura. Y no entres en el arroyo. Tan solo permanece fuera, esperando, en la orilla. Tu entrada en el arroyo creará una confusión. El arroyo fluye por sí mismo, así es que, déjalo fluir". Nada es permanente; la vida es un flujo. Heráclito dijo que tú no puedes bañarte dos veces en el mismo río. Es imposible bañarte dos veces en el mismo río porque el río ha fluido; todo ha cambiado. Y no solamente el río ha fluido, tú también has fluido. Tú también eres distinto; tú también eres un río que fluye.

Osho, The book of the Secrets.



Roxana Pérez
Naturópata

EL CONCEPTO DEL AMOR EN EL MUNDO GRIEGO

APLICADO A LA ENSEÑANZA SECUNDARIA

[Este artículo es el resumen de una exposición que presenté en el curso de Educación de Valores realizado en Diciembre de 2010 en el Ateneo de Albacete. Mi intención fue explicar la visión del amor existente en la Grecia antigua.]



Un momento de la exposición.

Antes de nada, tenemos que examinar la primera palabra con la que los griegos designaron la fuerza de creación que es el Amor. El término es ἔρως (*eros*) según Platón en *Cratilo* 419e, procedería de la siguiente etimología: ἐς-ῥέω (*es reo*) El amor es algo que fluye hacia una dirección y no se queda estancado en ninguno de nosotros, y precisamente, en ese fluir radica su fuerza. También Platón, en *Fedro, 239ª,* nos dice que recibe su nombre de su propia fuerza: ῥώμη (*rome*).

En la *Teogonía* de **Hesíodo**, la primera construcción teogónica griega que conocemos, Eros se nos aparece como principio nacido sin generación: primero fue el Caos, después Gea, Tártaro y finalmente Eros "el más bello de entre los dioses inmortales".

> *Antes de todo existió el Caos. Después Gea, la de amplio pecho, sede siempre segura de todos los Inmortales que ocupan la cima del nevado Olimpo; en el fondo de la tierra de anchos caminos existió el tenebroso Tártaro. Por último, Eros, el más hermoso entre los dioses inmortales, que afloja los miembros y cautiva a todos los dioses y hombres el corazón y la sensata voluntad en sus pechos.*
>
> Hesíodo

EL CONCEPTO DEL AMOR EN EL MUNDO GRIEGO

Teogonía, 116-122

Así pues, Eros es al mismo tiempo entidad primigenia, y poder generador que construye y anima las relaciones entre las cosas, los hombres y los dioses.

El amor es la energía inagotable que mueve al mundo, los universos y los seres. Es la fuerza de la creación, cohesión y sustentación de la vida. Es la energía de la unidad y la transformación.

Hay una historia mítica que suele gustar mucho a los alumnos llamada *Eros y Psique*. La fuente la tenemos en el libro *El asno de oro* del escritor latino Apuleyo, quien parece ser que adaptó un cuento de origen griego.

Psique, que en griego significa "alma", era la hija de un rey. Tenía dos hermanas muy bellas, pero, ella era la que más destacaba. Sus hermanas se habían casado, pero Psique se mantenía soltera puesto que su misma belleza asustaba a los pretendientes. Su padre consultó un oráculo en donde se le aconsejó que la vistiera como para una boda y la abandonase en una roca, donde un monstruo iría a por ella. Psique, abandonada, se quedó dormida y al despertar, se encontró en un gran palacio. Por la noche, sintió la presencia a su lado de quien le había hablado el oráculo. No le dijo quién era y le aconsejó que si no lo quería perder para siempre no debería verlo. A pesar de que se sentía feliz, sufría añoranza de su familia. Gracias al permiso que le concedió su esposo, pudo regresar con su familia. Y cuando sus hermanas se enteraron de su situación, la animaron a que, de noche, con la luz de una vela, mientras él estuviera dormido, pudiera ver quién era el ser con el que estaba.

Volvió Psique al palacio y realizó lo aconsejado, descubriendo al dios *Eros*, el dios del Amor. Asombrada, dejó caer sobre él una gota de la vela. Al sentirse quemado, Eros despertó y cumpliendo lo que le había dicho a Psique, se fue de su lado para siempre.

Afrodita, enfadada con ella, le impuso diversas tareas difíciles de realizar: seleccionar semillas, recoger lana de corderos salvajes, y, finalmente, descender a los infiernos para pedirle agua de la juventud a Perséfone, la diosa de los infiernos y esposa de Hades, pero, no podía abrir el recipiente con el agua, cosa que ella hizo y quedó profundamente dormida.



Eros durmiente. Museo de Pérgamo (Berlín)

EL CONCEPTO DEL AMOR EN EL MUNDO GRIEGO

Cuando Eros se enteró de lo que le había ocurrido, fue hacia ella y la despertó. Posteriormente, pidió permiso a Zeus para casarse con ella y se lo concedió.

Tras la exposición del mito de Eros y Psique cabe plantearse qué lectura críptica encierra. Entre otras, podría tener la siguiente interpretación:

La leyenda de Eros y Psique puede representar la evolución de los sentimientos y la capacidad para relacionarnos con otra persona. Psique, al principio, se adapta a vivir con Eros sin querer descubrir con quién pasa la noche. Después, las hermanas representan la duda que todos llevamos en nuestro interior cuando comenzamos una relación. Y a pesar de que parecen malas, la consecuencia que producen es buena ya que fuerzan a Psique para que analice su relación con mayor profundidad. Esta actitud de análisis le permite crecer y la luz representa las ganas de saber.

Las pruebas que tiene que pasar a las órdenes de Afrodita pueden simbolizar los pasos que el alma debe dar hasta convertirse en un alma pura fundida con la divinidad.

Bajar al mundo de Hades es una prueba difícil, pues, son pocos los héroes mitológicos que han bajado y han subido sin problema. Bajar a este reino de los muertos representaría la muerte de una actitud, cerrar círculos y transformarse.

Al terminar la historia, unidos los dos con el permiso de Zeus, debemos entender que, a pesar de todos los esfuerzos y fatigas a las que Psique se ha sometido, es decir, las fatigas y esfuerzos del alma, merece la pena puesto que el Amor y el Alma se unen para siempre.

Acercándonos a la figura clásica del gran filósofo Platón, el diálogo en el que nos habla del Amor es *El Banquete o Simposio.* En los simposios era habitual reunirse un grupo de amigos y hablar de un tema determinado. Aquí se decide hablar acerca del Amor.

En primer lugar habló Fedro y en su discurso decía “que el Amor era un dios grande y admirable entre los hombres y los dioses…pues el hecho de ser el dios más antiguo suponía un honor; y la prueba de que ello es esta: el Amor no tiene padres.” (178b) “Ese ímpetu que inspira la divinidad en algunos héroes, lo procura el Amor a los amantes como algo que brota de sí mismo” (178c) Las demás intervenciones contienen gran belleza y sabiduría, por lo que, animo a que se lea esta maravillosa obra.

No podía faltar tampoco la opinión de Sócrates en todo este tema.

Nos la ofrece en un discurso sobre el amor que escuchó a Diotima de Mantinea. Cuenta que el nacimiento de Eros es el resultado de la unión de Poros (La Riqueza) y de Penia (La Pobreza). Por eso el amor une las cualidades más contradictorias porque, en él, el lado finito y el infinito de nuestra naturaleza encuentran su unidad. Es hijo de Penía y de Poros porque el amor nace a la vez de la indigencia del hombre y de una facultad más elevada que le permite alcanzar la posesión de aquello de que se siente carecer. Fue concebido el día de las fiestas del nacimiento de Afrodita porque es la revelación de lo Bello e impulsa a la parte más elevada de nuestra naturaleza para que fecunde a la inferior, finita e indigente, uniéndose a ella en la aspiración hacia el bien.

EL CONCEPTO DEL AMOR EN EL MUNDO GRIEGO

En la última parte del discurso de Diotima, ésta nos presenta que a la iniciación a la belleza física en general, sucede el amor más elevado por la belleza del alma; pero para ello deberá elevarse el hombre del amor de las almas bellas al de la belleza de las leyes e instituciones, y comprender que existe una Belleza absoluta, eterna e inmutable. Así el perfecto amante, filósofo perfecto, se presenta como ascendiendo por distintos grados hasta la Belleza absoluta y cuando logre subir hasta el último peldaño **"**procreará no imágenes de virtud, sino verdadera virtud y la divinidad le ama y más que ningún otro hombre se hace inmortal".

El amor es una iniciación que lleva al alma hacia la decisiva visión de la Belleza. El amor platónico es un método moral e intelectual que le ofrece al alma volver a su origen, buscando la perfección del propio individuo puesto que el impulso del eros consiste en el despliegue del ser que busca su perfección.

Ana Felipe
Profesora



Museo Arqueológico de Atenas.

Unidad de cabeza, corazón y manos:



Hace poco, como ejercicio final de un curso sobre Valores Humanos, tenía que hacer un trabajo sobre un tema y elegí hacerlo sobre la unidad de cabeza, corazón y manos, o lo que es lo mismo, sobre la unidad de pensamientos, sentimientos y acciones.

Antes de entrar en el tema es necesario apuntar algunos supuestos de partida:

1. La meta del ser humano, individual y colectiva, es la auto-realización. Por tanto, nuestra experiencia de vida tiene el sentido de experiencia para aprender. Cada persona llegará a su propia auto-realización y a participar de la realización colectiva a través de su propio camino.
2. La auto-realización nos lleva a la felicidad, al sentimiento de plenitud, nos libera de ataduras, sufrimientos, impotencias, complejos y dificultades. El camino hacia la plena realización es también el camino hacia la serenidad, la paz interior (y exterior), el amor y hacia todas las vivencias positivas y agradables que podamos experimentar.
3. El ser humano manifiesta su individualidad mediante los pensamientos, sentimientos, palabras y acciones. Todas estas son herramientas que utiliza para crear, para poder ser y existir. Y todas están continua y profundamente interconectadas. Pensamos lo que sentimos, decimos lo que pensamos, hacemos lo que decimos y pensamos, etc., al menos en teoría… Y digo en teoría porque ocurre a veces, quizás muchas veces, que estamos divididos. Sentimos una cosa y expresamos otra diferente, o bien no expresamos nada. Otras veces decimos que vamos a hacer algo y no llegamos a hacerlo o, al contrario, decidimos que no vamos a hacer algo y luego lo hacemos. También empleamos mucha energía en hablar y hacer cosas porque sí, sin un propósito concreto, sólo porque el resto de la gente lo hace. O por inercia, sin conciencia. Estos comportamientos responden a causas diversas: miedos, convencionalismos, bloqueos, aprendizajes erróneos (condicionamientos), ambiciones e intereses ocultos, apegos, etc.

Todo esto frena nuestro crecimiento, nos ancla en conflictos que no nos permiten conectarnos con nuestra verdadera esencia. Ir tomando conciencia de todo ello es lo que nos ayuda a ir liberándonos, consiguiendo así sentirnos más auténticos y seguros de nosotros mismos y permitiendo que nuestro verdadero SER se exprese y se manifieste. ¡Qué alegría, qué descanso cuando uno comprende esto!

Sólo cuando conocemos algo lo podemos cambiar. ¡Ya está! Luego solo consiste en mantener la atención en nuestro descubrimiento y saber discriminar. Además, la buena noticia es que nadie nos tiene que enseñar: todos tenemos la intuición y la conciencia necesaria para hacerlo. Solo hace falta

El camino hacia la autorrealización.

darse cuenta y tener determinación y honestidad con uno mismo. Hacerlo porque uno quiere, porque lo necesita, porque su anhelo más grande es sentirse cada vez mejor, cambiar y ser feliz.

Permitir la falta de unidad en nosotros es como querer conducir un coche por dos autovías que van en direcciones contrarias. Si elegimos la que va hacia nuestro destino llegaremos antes que si a ratos conducimos en una y a ratos en la otra. Se requiere, por tanto, que en cada momento del día nos preguntemos o nos recordemos: ¿A dónde me lleva esto? ¿Realmente quiero llegar a mi destino?, ¿Cuándo?, ¿Ahora, poco a poco o, sí, pero dentro de 20 años? (por favor leed esto con una sonrisa, esta pequeña exageración es una broma,... aunque... quizá no tanto).

Cada momento es importante para nuestra meta, para sentirnos mejor. Cada instante contiene todas las posibilidades para darnos cuenta y re-direccionarnos. Es super-importante hacerlo con espíritu deportivo, dejando a un lado las culpas y los juicios con nosotros mismos o con los demás. Tomar conciencia y aceptar que sólo nosotros tenemos la responsabilidad de lo que somos y del mundo que vivimos es decisivo. Precisamente esta responsabilidad nos da el poder y la capacidad para mejorar. Así que mejor todo en positivo. Cuando veamos que algo no va bien, no hay que culparse ni hacer penitencia, sólo darse cuenta y decidir cómo continuar. Todos sabemos cómo enderezar una situación, al menos cómo hacerlo poco a poco.



Como decía, hace falta ir desarrollando nuestra capacidad de discriminación, darnos cuenta cada día un poco más, estar atentos y en permanente estado de auto-indagación ¿Hace falta más meditación que esta? Traigamos la meditación a nuestra vida diaria, a todo lo que hacemos, decimos, sentimos y pensamos. Y hagámoslo con cariño y curiosidad, sin ánimo de descubrir fallas o limitaciones. Pongamos nuestra

atención en todo aquello que queremos desarrollar en nosotros, en lugar de sostener automatismos, convencionalismos y otras actitudes que no nos ayudan en nuestro propósito.

El problema está en que en nuestro día a día dejamos que cambien nuestras prioridades. Vivimos en un mundo de ilusión en el que llegamos a creer que lo real, lo importante, es lo inmediato, lo material, nuestras cuestiones actuales, y dejamos para momentos de inspiración (o de desesperación) nuestros anhelos más profundos de ser felices y encontrar quiénes somos realmente. Se trata sólo de revertir este orden: decidamos que la prioridad sea alcanzar nuestro SER, conseguir realizar nuestro verdadero YO SOY, aquí, en este mundo y en esta vida que nos está tocando vivir ahora. Miremos con cierta perspectiva y mayor conciencia todas las situaciones, dificultades, placeres, retos o deseos que tenemos cada día. Si hacemos esto presente con toda la fuerza de nuestra voluntad, si creemos firmemente que realmente es nuestra Alma, nuestra esencia más elevada, la que quiere expresarse a través de nuestros pensamientos, de lo que sentimos, hacemos o decimos, sólo tenemos que ir dejando la puerta abierta e invitarla a entrar cada día un poco más. Tomemos los errores y las dificultades tan solo como indicadores: gracias a ellos podemos conocer el camino y los nuevos retos.

Animémonos unos a otros a avanzar. Decidamos qué vamos a apoyar en los otros y en nosotros mismos. Determinemos reforzar sólo lo constructivo. No apoyemos ni reforcemos con nuestra atención lo superfluo, lo convencional, sólo porque es lo más común. Centrémonos en la meta, trayéndola a la conciencia y al corazón cada minuto del día, amorosamente, con la confianza de que querer es poder.

Vivamos nuestro día a día, ya, actuemos cada uno, ya, en todo momento, como intuimos que haríamos si el mundo que queremos ya estuviera aquí. Porque así lo creamos con cada pensamiento, sentimiento y cada cosa que hacemos o decimos, desde ya. Si lo imaginamos y lo sentimos lo podemos crear. Así todos contribuimos a elevar el nivel de conciencia de nuestro entorno, de nuestra comunidad.



Al gran poeta MIGUEL HERNANDEZ, por su entrega...



El año 2010 ha sido denominado hernandiano, en conmemoración del centenario del nacimiento de Miguel Hernández.

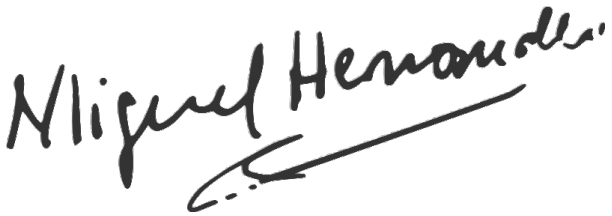
Barro soy, aunque Miguel me llame…

Miguel Hernández Gilabert nació el 30 de octubre de 1910 en la alicantina ciudad de Orihuela. Ya desde pequeño destacó en él la práctica del valor humano de la entrega.

Entrega a sus padres.
A su madre, a la que cariñosamente llamaba Concheta, que era tierna y dulce; a su padre, dedicado a la cría y comercio de ganado, que, en cambio, era hombre hosco y rudo. Sin embargo, en ese hogar humilde reinaba un gran amor entre hermanos.

Entrega a su escuela.
Como alumno pobre, comenzó a ir al Colegio de Santo Domingo (regentado por los jesuitas) y allí recibió sus primeras y únicas enseñanzas, de los 8 a los 14 años, ya que, a pesar de ser un alumno brillante, su padre le sacó de la escuela, para que le ayudase en el pastoreo de las cabras.

Entrega a la lectura.
En la soledad del campo, lee con avidez la poesía de Gabriel y Galán, Rubén DarÍo, San Juan de la Cruz y Góngora. Pese a las recriminaciones paternas, Miguel escribe a escondidas poemas que expresan lo que él siente por las palmeras, los montes, las cabras, los amigos y la pobreza.



LAS DESIERTAS ABARCAS

Por el cinco de enero,
cada enero ponía,
mi calzado cabrero
a la ventana fría.

Nunca tuve zapatos,
ni trajes, ni palabras;
siempre tuve regatos,
siempre penas y cabras.

Por el cinco de enero,
para el seis, yo quería
que fuera el mundo entero,
una juguetería.

Y hacia el seis, mis miradas,
hallaba en sus puertas,
mis abarcas heladas,
mis abarcas desiertas.

Creo que los poetas nacen de las raíces de nuestros pueblos, son raíces profundas y se hacen a si mismos. Como Miguel Hernández, que era totalmente autodidacta.

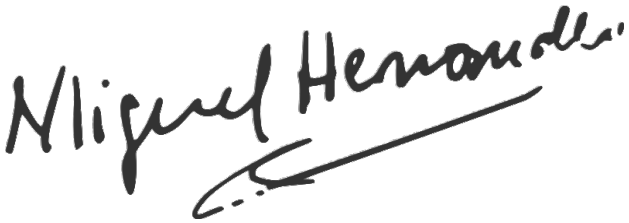
Entrega a sus amigos.
Como a su amigo del alma, Ramón Sijé, muerto a los 22 años de una septicemia. A él le dedicó la más bella elegía que se ha escrito en lengua castellana.

ELEGÍA

Yo quiero ser llorando el hortelano
de la tierra que ocupas y estercolas,
compañero del alma, tan temprano (...)

Temprano levantó la muerte el vuelo,
temprano madrugó la madrugada,
temprano estás rodando por el suelo (...)

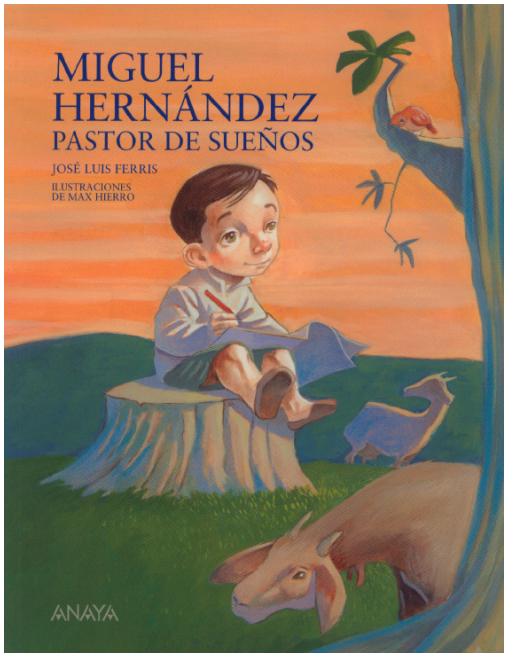
A las aladas almas de las rosas
del almendro de nata te requiero,
que tenemos que hablar de muchas cosas,
compañero del alma, compañero.



Entrega a su esposa.
El gran amor a su mujer, Josefina Manresa, una sencilla modista, queda reflejado en multitud de poemas, como en la Canción del esposo soldado.

Entrega a sus ideas políticas.
En la Guerra Civil española militó en el bando republicano y ello le llevó a sufrir 3 años de cárcel (su particular vía crucis) pues estuvo en 13 prisiones y en una de ellas murió de tuberculosis el 28 de marzo de 1942.

Entrega a sus hijos.
Manuel Ramón, que muere antes de cumplir el año, aunque al año siguiente nace Manuel Miguel, su segundo hijo, como compensación a tanta tragedia. Recupera ciertas esperanzas que reflejará en una composición tan bella como las Nanas de la cebolla:



…Tu risa me hace libre,
me pone alas.
Soledades me quita,
cárcel me arranca.
Boca que vuela,
corazón que en tus labios
relampaguea…

Entrega a su destino, la Poesía.
Miguel Hernández muere con solo 31 años y aún tenía muchos poemas por escribir. Es el poeta del amor, de la patria, de la solidaridad, de la amistad, de la entrega.

Es un gozo leer su poesía, tan sentida, tan libre y viva. Os animo a hacerlo.

Eugenia Pérez Martínez
Maestra y poetisa.

RACISMO, otra etiqueta más...



Devotos budistas. Templo Jokhang, Lhasa (Tibet)

Usted es el mundo y el mundo es usted. Quizás tenga usted la suerte de vivir en un palacio, rodeado de sirvientes, pero ¿es usted psicológicamente distinto de las llamadas masas? Seamos ricos o pobres, vivamos en Oriente u Occidente, en Ceilán o Liberia, ¿en qué diferencia eso nuestro espíritu del de los demás? Vivamos dónde vivamos, sea cual sea nuestra situación en la vida, todos sufrimos y morimos, ¿no es así? Es importante que nos demos cuenta de que nuestros espíritus son iguales. El espíritu es su conciencia y nada más. ¿Qué es su espíritu más que una colección de sus temores, esperanzas, ambiciones, creencias y dolores?

J. Krishnamurti

El racismo es otra etiqueta que se pone a la forma de pensamiento, reacción emocional de aversión, y tipo de conducta ante un ser humano por cuestión de color, religión, nacionalidad.

¿Qué es en sí realmente el racismo?

¿No desarrollamos este pensamiento o reacción ante el miedo, el desconocimiento?. El miedo es el opuesto al amor. Y consecuentemente siempre que tengamos un miedo fabricado por nuestra mente nos impedirá acercarnos a la verdad.

Siempre girará nuestro centro al exterior, nos desviará del verdadero camino. ¿Que tipos de miedo fabricamos? Los que vienen de fuera: me robarán mis posesiones, me quitarán el trabajo, me asesinarán, me van a imponer sus propias creencias, religión, costumbres…

¿De dónde procede este miedo… es real? Vamos a pararnos a pensar de dónde vienen. ¿Cómo los hemos hecho nuestros? ¿Cuántos de nosotros hemos tenido malas experiencias con personas de otras religiones, culturas? Y... ¿cuántos de nosotros hemos tenido malas experiencias

RACISMO, otra etiqueta más...

con personas de nuestra misma cultura?. Hemos pensado mal de él o de la cultura, religión en la cual yo mismo he sido educado. Al final el daño es el mismo, independientemente de los colores de su bandera.

¿Qué tipo de mecanismo se utiliza?

Estas creencias que nos planteamos vienen en forma de mensajes políticos, cuentos, fábulas, la cultura en la que somos educados. El objetivo último que persigue no responde a una verdadera voluntad de Unidad. No existe diferencia entre la educación que se recibe en los diferentes países, culturas, nacionalidades, religiones… Todas ellas tienen los mismos objetivos, aunque se presenten con diferentes nombres. Y no solucionan, en lo básico, el problema de la existencia de conciencias separadas que las propias personas hemos ido creando debido a nuestra ignorancia.

De bien es sabido que la unión hace la fuerza. Esto querría decir que se acabaría el mundo tal cual lo conocemos ahora.

Una persona que actúa movida por el miedo es totalmente vulnerable a la voluntad de los otros. Consecuentemente desarrolla una conducta defensiva, de lucha. Realmente, si yo me siento seguro, si tengo confianza en mí, nadie me puede robar absolutamente nada. Es una completa ficción.

Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe.

Sin miedo no puede existir ninguna forma de racismo.

Sin ir más lejos, después de la post guerra, y ahora con la actual crisis económica, la gente de nuestro propio país ha de emigrar para poder encontrar un trabajo, y así ganar dinero.

A mis padres durante mucho tiempo, e incluso ahora, en el lugar donde llevan viviendo casi toda su vida, les llaman forasteros. Incluso yo, que nací en el mismo pueblo que *los nativos*, soy considerada una forastera. *Soy de fuera*, aunque esto no me lleva a sentirme menospreciada.

Lo que resulta muy sorprendente es que aquellas personas que se sienten menospreciadas, porque en el fondo tienen un problema de identidad, autoestima y confianza en sí mismas, lleguen a desarrollar las mismas conductas racistas, no sólo con personas de otras nacionalidades, raza, sino incluso con los emigrantes que vienen



Niños africanos (Burkina Fasso)



Trabajadores chinos (Beijing)

de otras ubicaciones de España, iguales a las de sus padres, y que llegaron en las mismas condiciones y por los mismos motivos.

¿Qué es el miedo a perder la identidad? Perder o no obtener el reconocimiento social, los valores positivos creados entorno a una identidad socialmente dada.

¿Cuál es el objetivo de la estigmatización?

De dónde viene la idea de que somos diferentes, y hay características buenas, menos buenas… ¿Y para qué?¿A qué nos lleva eso?

Existe incluso el racismo dentro de la misma raza… un tono más claro de una piel negra, te hace aproximarte más al blanco y a lo socialmente más aceptado, más valorado. Se utilizan cantidad de cremas para aclarar la piel, ¿al final quién se beneficia de esto?

Crea un prejuicio, monta un negocio y hazte rico.

El primer paso para cambiar cosas dentro de nosotros es pararnos y preguntarnos cuándo sentimos malestar ante una persona que entra dentro de nuestro catálogo mental de diferente, con lo cual peligroso, y provoca una reacción en cadena de prejuicios.

¿Qué hay detrás de esa 1º capa (apariencia física) de la cebolla?

Todos tenemos los mismos sentimientos, hemos sido educados en culturas que han fortalecido una serie de valores. Depende de dónde hayas caído. Muchos de nosotros, durante mucho tiempo, hemos asumido patrones de pensamiento que han entrado directamente en nuestro repertorio de pensamientos, aunque de estas conductas no seamos ni siquiera conscientes.

Obsérvate, presta atención consciente a tu ser, conecta con él… Verás, abrirás tus ojos, despertarás y sentirás que en el fondo todos somos iguales.

Ahora en las escuelas hay una preocupación creciente ante este fenómeno, incluso en la *Conferencia de apertura del 60 aniversario del Convenio Europeo de Derechos Humanos*, el secretario general de Naciones Unidas Ban Ki Moon, abordó claramente la hipocresía con la cual se trata desde los diferentes gobiernos el racismo. Dijo que *por supuesto, no hay un paraíso de derechos humanos en la Tierra*.

En las escuelas se habla de atención a la diversidad, de necesidades idiosincrásicas de los alumnos, de igualdad de oportunidades. Todos estos intentos

RACISMO, otra etiqueta más...



Albañiles, de Pilar Acero (Banco de imágenes del ITE)

están hechos desde la buena voluntad. Pero mientras no se trabaje desde otros puntos de vista más holísticos e integrales, que contemplen otras áreas del ser humano, seguirán teniendo carencias, como ha ido pasando durante siglos y siglos de guerras y luchas de poder.

La educación es la oportunidad de cambio real. Pero no se pueden conseguir nuevas cosas a través de una educación tradicional creada para otros fines. No puedes frustrarte: si te empeñas en conseguir nuevas cosas utilizando las mismas herramientas, el resultado será el mismo.

Carmen Sánchez Balsera
laconcienciadespierta@yahoo.es

No se enseña por lo que dices, si no por lo que eres.

En sí, la sabiduría, es saber diferenciar entre lo que es verdadero y lo que es falso.



Niños en el colegio (India)

Manifiesto a favor de los

VALORES HUMANOS



Niños en clase (Banco de imágenes del ITE)

¿Qué es lo que necesita el mundo ahora? Hablamos de crisis. Y pensamos en dinero, empleo, pero... ¿de dónde viene esta necesidad o su carencia? Los economistas hablan de mercados, de expectativas, de confianza... Aquí está la palabra clave: confianza. Pero... ¿confiar en qué? Y... ¿confiar por qué?

La economía es, quieran o no aceptarlo algunos economistas, una ciencia social: se ocupa de lo que unas personas hacen con otras. Cuando un ser humano se encuentra con otro tiene dos opciones básicas: ignorarlo o interactuar. En este último caso, cuando reacciona ante su presencia, se le presentan también dos posibilidades básicas: dominio-sumisión o respeto mutuo.

El ser humano necesita sentirse seguro y nos saludamos para mostrar que no tenemos malas intenciones. Esto es algo fundamental. Recurrimos al saludo para crear confianza. *Yo no te quiero matar y me alegro de que tú tampoco quieras hacerlo*. Lo que caracteriza a una civilización es el grado de confianza que tenemos en el buen hacer del otro, aunque sea un desconocido. Por ejemplo, nos encontramos mal y acudimos a un hospital donde quizá no conozcamos a nadie. Sin embargo lo normal es confiar en que no nos van a envenenar o a cortar el cuello. En la base de esas actitudes se encuentra la confianza: *eres cómo yo, quieres hacer el bien*.

En nuestro lenguaje moderno hablamos de buenos profesionales y en general pensamos solamente en su habilidad profesional. Pero en realidad suponemos que son buenas personas porque cuando dudamos del carácter de



una persona dejamos de confiar en ella. Para montarme en un avión debo tener fe en la calidad del piloto, de los mecánicos que revisan el avión.....Y todo esto sin conocer a nadie. En ello se cifra el grado de civilización de nuestra sociedad. Pero cuando las cosas no resultan como esperamos hablamos de *escándalo* y gritamos que es necesario mayor control.

En realidad nunca tenemos seguridad porque todo control es corruptible. Y aquí es donde surge la gran pregunta: ¿Qué es lo que verdaderamente nos protege en cualquier sociedad? Pues, sin duda, son los valores que dicha sociedad cultiva, promueve y honra. Esta es la base y la única seguridad que podemos tener. ¿De qué me sirve gente muy inteligente sin escrúpulos? ¿Con quién puedo hacer un contrato millonario si no me fío? ¿De qué me sirven las personas si no puedo confiar en ellas?

Toda crisis económica lo es también de confianza, y, en fin, de valores. Pero no solamente por culpa de la parte que requiere una inversión, sino también a causa de la parte inversora. Todo sistema se basa en relaciones de dominio o respeto. Si una parte quiere dominar tiende finalmente a exterminar a la parte dominada si esta decide no someterse más.

Los valores humanos nos enseñan relaciones basadas en el respeto mutuo: tu felicidad también me ayuda a mí a ser feliz. Al ser sinérgicas, estas relaciones se potencian. Toda sociedad que carece de valores comunes gasta una gran cantidad de recursos en el *control*. Recursos que no generan beneficios y que, además, actúan como un lastre para la productividad. La única garantía eficaz para el buen funcionamiento de cualquier organización es la integridad de sus miembros. Y esto solo se consigue con el cultivo de valores. Sociedades con un alto grado de valores comunes tienen una tasa baja de criminalidad. No solamente porque la gente ve mal robar sino también porque ve mal que alguien se encuentre en situación penosa. Los valores dan integridad a los miembros de una sociedad.

Dicho lo anterior se hace evidente que una sociedad debe tener conciencia de que todo lo que puede lograr depende de su cohesión interior. Toda civilización tiene algún mito o leyenda sobre su origen y su fin.



(Banco de imágenes del ITE)



Voluntad: bajo la higuera, de Pablo Egea
(Banco de imágenes del ITE)

Y nuestra sociedad moderna tampoco puede carecer de ello. La teoría de la evolución como mito o leyenda tiene un tremendo impacto sobre la reciente historia y sobre ideas como el nacionalismo, el socialismo o el liberalismo. Todas estas corrientes de pensamiento son respuestas a la teoría de la evolución. Pero frecuentemente nos olvidamos de que son teorías y de que solo sirven hasta que se encuentra otra mejor. Igual que pasó cuando se creía que la tierra era plana. Y eso no tiene que ver nada con el nivel de inteligencia de quienes las inventan.

Pensamos que la visión de los antiguos se debe a su ignorancia. Pero no sería justo pensar de este modo. Siempre ha habido gente inteligente, pero la inteligencia se desarrolla en un ámbito y en una cultura. Nuestra percepción está condicionada por nuestra cultura. Es decir, nuestro cerebro no llega a una solución porque sea lógica o natural, sino porque hemos aprendido a valorar de una forma determinada cierta información. De hecho nuestra percepción depende de nuestra formación: según ella buscamos señales para interpretar una situación. Un médico y un policía miran a la misma persona y observan características totalmente distintas…

Llegados a este punto, vale la pena recordar qué significa ver. Nuestros ojos pueden estar más o menos dotados, pero la interpretación de las señales se hace en el cerebro. Y aquí interviene nuestro banco de datos. Siempre buscamos reencontrarnos con lo ya visto. Así es que continuamente buscamos la semejanza. Aprovechamos lo ya vivido y experimentado para acelerar nuestro proceso de evaluación de datos. Pero se sabe que nuestros sentidos perciben mucha más información de la que nuestra mente consciente procesa. Entonces ¿quién la selecciona y cómo se selecciona esta información?

El uso de los sentidos tiene también un marcado carácter cultural. Esto nos explica el porqué de tanto choque cultural a la hora de valorar gustos en diferentes ámbitos culturales. Vemos que nuestro criterio es fundamental para nuestra experiencia. Y este criterio lo conforman básicamente nuestros valores. Cuando hablamos de valores humanos estamos reconociendo algo humano, pero no cultural. Es decir, el respeto es algo que existe en todas las sociedades como idea pero se manifiesta de forma bien distinta en cada una de ellas. Si tenemos capacidad para identificar el valor, no tendremos problemas para movernos en otras culturas ya que sabremos reconocer el valor a pesar de sus manifestaciones distintas.

Pero este trabajo no es solamente

VALORES HUMANOS

necesario para el diálogo intercultural, sino también en cualquier toma de decisiones. Toda decisión es el producto de la aplicación de un criterio, sea cuál sea este. Si tomamos conciencia de este hecho veremos que podemos hacer una cosa y con igual razón lo contrario según el criterio que apliquemos. Por eso las estrategias de marketing buscan educar nuestro criterio.

Si queremos hacer nuestra sociedad más humana y respetuosa con el medio ambiente necesitamos cultivar los valores. Si nos preguntamos cuál es la misión del colegio y la de los medios de comunicación, podemos encontrar fácilmente frases maravillosas que hablan de fines nobles. Pero la realidad cotidiana es muy distinta en ambas realidades. ¿Cuánto tiempo se dedica al desarrollo de la personalidad en el colegio? Algo que la LOE, por cierto, antepone a las exigencias académicas. Mientras que, por otro lado, las diferentes disciplinas son bien definidas tanto en contenido como metodología.

Y ¿qué pasa si invertimos la visión? Es decir, si hacemos libros de valores que incluyan los contenidos de las diferentes disciplinas. Enfocamos los valores y utilizamos las diferentes disciplinas para plasmarlos. Todo consiste en educar para reconocer los valores en cualquier campo y en desarrollar métodos eficaces para tomar decisiones.

En estos momentos hay mucha gente que dice que le gustaría hacer tal o tal cosa, pero que no puede debido a que "no se hace así". Somos prisioneros de "imperativos técnicos" que nos privan de hacer lo que nuestra consciencia nos dicta. Este dilema nos lleva además a perder el respeto hacia nosotros mismos. Esto a su vez hace que cada vez tengamos menos auto-confianza a la hora de seguir nuestro sentir y que prefiramos seguir el lado seguro con la aprobación garantizada del sistema. Pero el sistema no es la verdad, sino una realidad que genera el poder. Todos sabemos el horror que se percibe cuando una estructura de poder desaparece y se ve lo que se ha hecho en su nombre. De modo que el sistema no es un indicador fiable frente a la conciencia.

Por todo ello es necesario edificar una comprensión firme en el individuo, que es capaz de percibir, evaluar y decidir y que, de este modo, atribuye una calidad a su vida y, mediante la interacción, también a la vida de los demás.

Sherif Sharaf
Profesor



Detalle del Buda de la tranquilidad, Indonesia (Banco de imágenes del ITE)

¡SOMOS NIÑOS!

Todo es posible para el que cree.

(Marcos 9,23)



¡Que escriba algo sobre los pequeños!... Pero, si yo nunca he escrito nada para publicar.

¿Y por qué no? Pensé.

La verdad es que no sabía como *meterle mano* al tema; pero no cerré la puerta, nunca me resonó demasiado tajante.

Realmente no sería muy fácil poder expresar las miles de experiencias vividas cualquier día en el aula; pero sÍ sería una oportunidad para dar las gracias por este regalo que el universo me tenía reservado: Acompañarlos en esta etapa tan fundamental de la vida de cualquier persona que va **de los 3 a los 6 años**.

Es el momento de la apertura al mundo, a la sociedad. Su primer contacto con un espacio nuevo, con horarios establecidos, convivir con otros de la misma edad, sin sus figuras de apoyo, con sus miedos…

Es apasionante ver con qué recursos se enfrentan a este gran reto: SUS SENTIDOS. De muy poco les sirve lo que les cuentas; ellos todo lo tocan, lo observan, lo rompen, lo forman, lo huelen y **lo integran**.

¡SOMOS NIÑOS!

En ellos es donde mejor puede entenderse la máxima:
Lo que se oye se olvida,
lo que se ve se recuerda,
lo que se hace se aprende.

Es una etapa cien por cien **emocional**. Ellos ya han aprendido anteriormente a cubrir sus necesidades básicas y ahora les surge otra nueva CONTAR A LOS DEMÁS LO QUE LES PASA, poner nombre a sus sentimientos (contento, celoso, triste, enfadado, rabioso…) El que acompaña tan solo puede ayudar a expresarlos, pero no a censurar o reprimir.

Es un terreno en donde se mueven como *pez en el agua*. En ellos la **empatía** (ponerse en el lugar del otro) es lo más fácil. Cuando alguien llora porque se quiere ir a casa, se oye un comentario "¡Si ya viene tu mamá!"; otro le dice "¿Quieres que la llame por teléfono?"; y así, porque ha sentido que alguien lo comprende, lo supera y se pone a jugar.



Las muestras de ternura, de sensibilidad están siempre presentes; de pronto oyes: ¿Quieres que te lo dibuje yo, que me salen muy bien?; ¿Necesitas ayuda?; ¿Me puedes buscar esta pieza del puzzle que se me ha perdido?

Cada día, la jornada comienza con una explosión de júbilo. Entran al colegio riendo, saltando, corriendo, cogidos de la mano. Se saludan con pasión, dejan sus cosas y se sientan en corro (le llamamos ASAMBLEA) es el espacio más *sagrado* de la clase ya que es el más íntimo. Es donde:



Pueden expresar lo que deseen,
lo que les ha pasado,
lo que les preocupa,
se hacen propuestas,
se plantean ideas,
nos relajamos,
se cuentan cuentos…..

Y se elige al RESPONSABLE; es algo tan especial que sueñan con ese día. Les hace que sientan la necesidad de aprender a contar para saber cuánto les falta, detrás de quién van… Y lo más importante: aprenden a ESPERAR, algo tan necesario para estos pequeños que quieren todo al momento. Las NORMAS (necesarias para una disciplina interior que les llevarán desde las rutinas a los hábitos) y los LÍMITES (aprender a decir no y a que te digan no, sin sufrir) son los ingredientes para una construcción firme (este es un caballo de batalla con los padres que los quieren *libres*).

La asamblea es el lugar donde más pausados están ya que como dice el refrán "la carne creciendo no se puede estar quieta"

Durante la jornada hay momentos inolvidables, de esos que te hacen sentir la gloria, que te acarician el alma, como que te llamen mamá porque ya ocupas en su corazón un lugar preferente, o frases como estas:

"Yo quiero a Aisha y le voy a regalar el corazón de mi gallina" (la gallina es su peluche más apreciado)

"Tengo sueño porque me he despertado muy pronto, a una hora que no se cual es, porque tantos números no conozco"

"Yo no me voy a morir ahora, porque no tengo ganas de dormir tanto"

"Los chicos no podéis tener bebés aunque tengáis barriga"

"Estoy malito de los mocos"

¡SOMOS NIÑOS!

"Las nubes tienen tanta agua porque los bomberos ponen las mangueras hacía arriba"

"Los charcos se secan porque se aburren de estar solos."

"¡Ayer se murió mi pez". "Pues ya está en el cielo con mi abuelo"- le contesta otro- "Y con mi perro", "Y con mi abuelita", …

"¿En el cielo caben todos?- pregunto yo.

¡Si!- contestación general

"Hay uno en la puerta para que no se salgan" -contesta Alex.

"¿Pero es que se quieren salir?" -pregunto

"Eso ya no lo sé, pero las puertas se cierran".

Y así, así, tienen respuestas para todo.

Ellos se sienten en un mundo de posibilidades con sus ingredientes principales: CURIOSIDAD, ASOMBRO, APERTURA, DISPONIBILIDAD, ALEGRÍA, PASIÓN.

¡Ojalá recordemos que todos llevamos un niño dentro al que hay que prestarle cuidado, que el mundo de posibilidades no se acaba con la edad y que entrar en contacto con nuestros sentimientos nos ayudará a *ver* el estado de nuestro organismo!



Amparo Constan
Maestra

CAMPAÑA OFTALMOLÓGICA



Albacete mantiene, a través de varias asociaciones, ONG's e instituciones, un estrecho vínculo con Burkina Faso. De hecho, son bastantes las personas que conozco que han viajado a ese país para desarrollar alguna tarea de cooperación. De éstas, unas cuantas han participado allí en alguna de las múltiples campañas oftalmológicas que Medicus Mundi Albacete organiza y coordina desde 1994 en diferentes localidades del país. El lazo que me ata a Burkina se remonta al inicio del trabajo que el Instituto de Salud y Conciencia ha venido también realizando en la zona, aunque por diversos motivos nunca había podido visitar el país en el que se venía desarrollando nuestro proyecto. Por ese motivo, la oportunidad de unir mi profesión, la enfermería, con la cooperación internacional, precisamente en ese lugar, y amparada por la experiencia previa de algunas amigas y compañeras de profesión, me animó a pisar por primera vez tierras africanas. Al fin y al cabo, para echar una mano no importa tanto a quién como la falta que haga la ayuda, así que sumamos ocho (manos) y, aprovechando el invierno burkinabe, un 8 de enero nos subimos en un avión hacia la 'Patria de los hombres íntegros' (Burkina significa íntegro y Faso patria, en las lenguas locales mossi y dyula, respectivamente).



El equipo de la campaña oftalmológica al completo

Día 1. Aterrizamos en la capital Ouagadougou ('guaga' en versión coloquial). El viaje no ha sido demasiado agotador, pero aún así estoy cansada. La maleta que traía con material para el quirófano no está entre las que se agolpan en el suelo de la única sala que separa la pista de aterrizaje de la calle. Después de unas gestiones al respecto, nos encontramos con el cooperante de Medicus Mundi en Burkina, y nos marchamos al hotel que ha reservado para descansar lo poco que queda de noche. La habitación del hotel es bastante modesta, pero no hay mosquitos.

Día 2. Pasamos el segundo día viajando en coche hasta nuestro destino, Orodara, con dos paradas. La primera en Hounde, donde está la sede de Medicus Mundi en Burkina, y donde tenemos que recoger buena parte del material que necesitaremos en Orodará

EN BURKINA FASO

para las intervenciones. La segunda en Bobo Dyulaso, para cambiar euros por francos cefas. Ya de noche llegamos a nuestro destino y nos instalamos en las habitaciones (aún más modestas). Se me olvidaba mencionar que pasar el día viajando por las carreteras Burkinabes equivale a unos 550 kms.



Pacientes citados el primer día en la consulta para la selección quirúrgica

Día 3. Después de un estupendo desayuno nos dirigimos dando un paseo al complejo hospitalario de Orodará, en el que se encuentra el bloque quirúrgico en el que vamos a trabajar las próximas semanas. La primera impresión de la habitación en la que tendremos que realizar las intervenciones es desoladora: una camilla desvencijada y dos microscopios por todo material. No disponemos de sala de preanestesia ni de mobiliario, y la habitación en la que han almacenado nuestro material se encuentra fuera edificio que alberga el bloque quirúrgico. Visitamos también la consulta de oftalmología, alrededor de la cual esperan cientos de pacientes, candidatos a cirugía, que esperan a ser valorados por las oftalmólogas. Como el trabajo que tenemos por delante para poder comenzar con la campaña propiamente dicha es mucho, y se plantea dificultoso, tras conocer al resto del equipo con el que vamos a trabajar, y las presentaciones con las autoridades sanitarias locales, nos ponemos manos a la obra. Las dos oftalmólogas, junto con un enfermero y un traductor burkinabes empiezan a pasar la consulta, mientras que las enfermeras comenzamos a organizar el quirófano y anexos. Las siguientes 10 horas las dedicamos a la limpiar, organizar los diferentes espacios necesarios (quirófano, antequirófano, preanestesia, esterilización, etc.), conseguir (casi) todo aquello que falta, comprobar el estado del material fungible, electrónico e instrumental, y colocar todo en su sitio. A pesar del choque inicial, y de que parecía imposible poder montar un espacio operatorio en esas condiciones, al llegar la noche, y después de vicisitudes múltiples, parece viable comenzar a operar a los primeros pacientes la mañana siguiente. Volvemos al albergue en que nos alojamos, y después de una consistente cena, la comida más importante del largo día, nos acostamos.



Bloque Quirúrgico

Día 4. El día en quirófano comienza con múltiples dificultades técnicas que se prolongan a lo largo de la primera jornada

operatoria. Los taburetes que nos han podido conseguir no se ajustan a los requerimientos del microscopio, y a uno de los microscopios le falla la iluminación de tanto en tanto. Además, uno de los enfermeros, encargado de la anestesia ocular previa a la intervención se ha tenido que ausentar durante un par de días, y tenemos que reorganizar los roles para poder completar el parte de la jornada, 15 pacientes. Terminamos ya de noche, nuevamente, pero con la satisfacción de que, en lo que se refiere a las intervenciones de cataratas, todo ha ido perfectamente. La reflexión del día gira en torno a cómo lo que parecía imposible de conseguir es una realidad unas horas después, gracias al empeño y trabajo del grupo en conjunto, y a que, a pesar de las muchas vicisitudes, una mano amiga parece haber guiado todo los pasos hacia la exitosa consecución del objetivo del día: devolver la visión a los pacientes citados. En lo personal añado otra reflexión, surgida a raíz de preguntarme internamente, en un momento del día, por la calidad del servicio que estamos prestando: el equipo humano y la disposición son tan buenos que, no obstante la falta de medios técnicos, y de condiciones ambientales, yo me hubiera operado hoy aquí con los ojos cerrados (o, mejor dicho, abiertos). Por cierto, mi maleta perdida llegó hoy, sana y salva.

Día 5. Algunos de los problemas del día anterior se van solucionando poco a poco (por ejemplo, llegan los taburetes en un autobús desde Hounde), y nos vamos habituando a la



Pausa de medio día para el bocadillo

dinámica de trabajo que se plantea en estas circunstancias, de forma que aunque sigue estando presente la lucha contra los elementos para poder operar a todos los pacientes seleccionados para el día, la sensación de fluidez es mayor, y conseguimos terminar un poco antes que el día anterior, aunque también de noche. La revisión en consulta de los pacientes operados el día anterior añade optimismo: sin complicaciones. Parece mentira que una cosa tan delicada pueda hacerse en condiciones tan rudimentarias sin que quede comprometida la visión del paciente. Me voy a dormir feliz y agradecida por la oportunidad de vivir esta experiencia, y de sentir en primera persona que, como dice Sai Baba, el factor más importante en la recuperación de la salud es el Amor. Eso será, posiblemente, lo único que no nos falta en este quirófano.



Quirófano

Día 6. Recuperamos al enfermero que se había debido ausentar los primeros días y el ritmo de trabajo mejora. Aunque seguimos teniendo problemas técnicos, sobre todo con un microscopio, lo que en realidad va resultando más y más evidente cada día es la calidad humana del personal local. El traductor es quien fundamentalmente se comunica con los pacientes, y lo hace con un trato admirable. También el oftalmólogo

burkinabe es un ejemplo de educación y delicadeza. Se van sumando los motivos para sentir agradecimiento por ser testigo y parte de esta campaña.

Día 7. Con el día de hoy termina la primera semana de las tres de duración del viaje. El trabajo se desarrolla bien, aunque se suceden imprevistos varios, que impiden que terminemos nuevamente a la hora prevista. Conviene apuntar que, dado que el nuevo bloque quirúrgico está en construcción, desde que llegamos compartimos todos los espacios excepto la habitación donde operamos con el equipo de cirugía que trabaja allí de forma permanente, lo que supone un continuo ir y venir de personas en un espacio reducidísimo, a pesar de lo cual cada uno hace su trabajo sin molestar al resto. Es de destacar su tolerancia y paciencia, ya que nosotros no pasamos precisamente desapercibidos: desde que llegamos hemos ocupado el espacio con nuestras cosas, disponiendo del hall como sala de preanestesia, de la sala de esterilización como comedor, y el baño como vestuario, entre otras estancias, además de canalizar hacia ellos un flujo constante de demandas de todo aquello que vamos necesitando y no tenemos o sabemos conseguir de forma autónoma. Me pregunto si nosotros seríamos capaces de mostrar la misma tolerancia si ellos vinieran a compartir nuestro espacio operatorio trayendo consigo su material y sus costumbres…

Días 8 y 9. El sábado por la mañana las oftalmólogas revisan a los pacientes operados el día anterior y las enfermeras nos encargamos de revisar el bloque quirúrgico para que el lunes esté todo listo de cara a la segunda semana de trabajo. A media mañana nos dirigimos a Bobo a pasar el resto del día de visita. Dormimos allí y el día siguiente nos acercamos a conocer un paraje cercano. Por la tarde regresamos a Orodará.

Días 10 a 14. La segunda semana comienza con las dificultades técnicas de la precedente. Por problemas originados en el transporte de uno de los dos microscopios con los que contaba Médicus Mundi nos vemos obligados a trabajar con otro, fabricado en 1984, cedido temporalmente por el hospital de Bobo, que a su vez lo tenía retirado por sus frecuentes fallos. De hecho las bombillas del mismo se funden con frecuencia, y los fallos en su circuito eléctrico producen intermitencia en la iluminación. Llamamos a un técnico para que lo revise en repetidas ocasiones, que se desplaza desde Bobo en autobús. A pesar de las continuas interrupciones mantenemos el ritmo operatorio entre 15 y 19 pacientes diarios, sin incidencias con ningún paciente. A modo de reflexión personal, me doy cuenta de que aunque el procedimiento que realizamos sea, en gran parte de los casos, muy similar al que se desarrolla en Occidente en estas intervenciones, el contexto, las dificultades, la falta de material, etc. producen en mi el efecto de revisar con ojos completamente nuevos un procedimiento otrora automatizado, permitiéndome valorar la importancia de cosas que, en el hábito previamente adquirido, pasaba por alto, como si venir aquí supusiera revisar el papel de cada gesto que realizo al trabajar, darle un sentido más pleno, ponerle conciencia. Y, sobre todo, enfocarme mucho más hacia el destino de cada movimiento: la salud del paciente.



Intervención de Cataratas

Días 15 y 16. Segundo fin de semana. En esta ocasión, tras la revisión de los pacientes, nos marchamos a Hounde para realizar allí el inventario del material que quedó en el almacén. Regresamos por la noche, después de varias horas de viaje, para descansar y salir de excursión al día siguiente a un lugar cercano al que poder desplazarnos y volver en el mismo día.

Días 17 a 19. Última semana de trabajo. El ritmo de trabajo es óptimo y por fin algunos días conseguimos terminar a tiempo de dar un



Endulzando el final de la operación con un caramelo

paseo por el pueblo antes de que caiga el sol, a pesar de que en ningún momento se hayan solucionado definitivamente los problemas técnicos, los eventuales cortes del suministro eléctrico y otras dificultades superables como lo relacionado con la esterilidad del instrumental y el material textil.

Las últimas reflexiones de esta experiencia giran en torno a una práctica que comencé antes de este viaje pero que aquí ha cobrado su máxima expresión: intentar ver a cada paciente como si fuera una persona cercana, conocida, querida incluso, para tratar a cada uno con la mayor excelencia posible, sin perder nunca la referencia de porqué estoy haciendo lo que hago, y de esta forma luchar contra la cosificación del paciente y su frecuente asimilación con el proceso de enfermedad que vive y que le lleva hasta los profesionales de la salud. Es decir, luchar contra la idea de que 'el próximo paciente que se va a operar' es equivalente a 'la próxima catarata'. En Burkina la comunicación con ellos me ha resultado prácticamente imposible por los problemas de idioma, y por el abismo cultural que nos separa (proceden en su mayoría de un medio muy rural y no están en absoluto familiarizados con el concepto de institución sanitaria o de salud que manejamos nosotros, ni con el procedimiento al que se van a someter). Esto podría conducir más fácilmente a la adopción de un trato al paciente como objeto, por su actitud silenciosa y su inmovilidad, casi sumisa, durante las largas horas de espera hasta ser operados, así como durante la intervención misma, aún tratándose casi siempre de ancianos/as. Quizás precisamente porque no es posible transmitir una palabra de ánimo o un consejo, la comunicación no verbal y el vínculo entre sanitario y paciente (aún si es sólo un sentimiento que se vive interiormente) resultan aún más importantes, si cabe, que en España, porque predisponen a trabajar de una u otra forma. En todos los pacientes que se han tumbado en la camilla he visto a mi abuela o mi abuelo, operados ambos de cataratas, para no caer nunca en la tentación de olvidarme de que bajo el paño quirúrgico hay una persona que tiene miedo, que pone parte de su salud, en cierto modo, en mis manos, y que merece no sólo toda mi profesionalidad, sino todo mi amor, mi comprensión y mi respeto.

He venido al tercer país más pobre del mundo a dar, pero sobre todo a aprender, no sólo múltiples aspectos de mi profesión, sino sobre todo valores humanos. Aprender a trabajar la impaciencia y convertirla en vivir el momento presente con plenitud, experimentar el valor intrínseco del servicio desinteresado, ser más consciente, quitarme prejuicios y hábitos anquilosados, vivir la entrega



Parte del equipo de la campaña oftalmológica



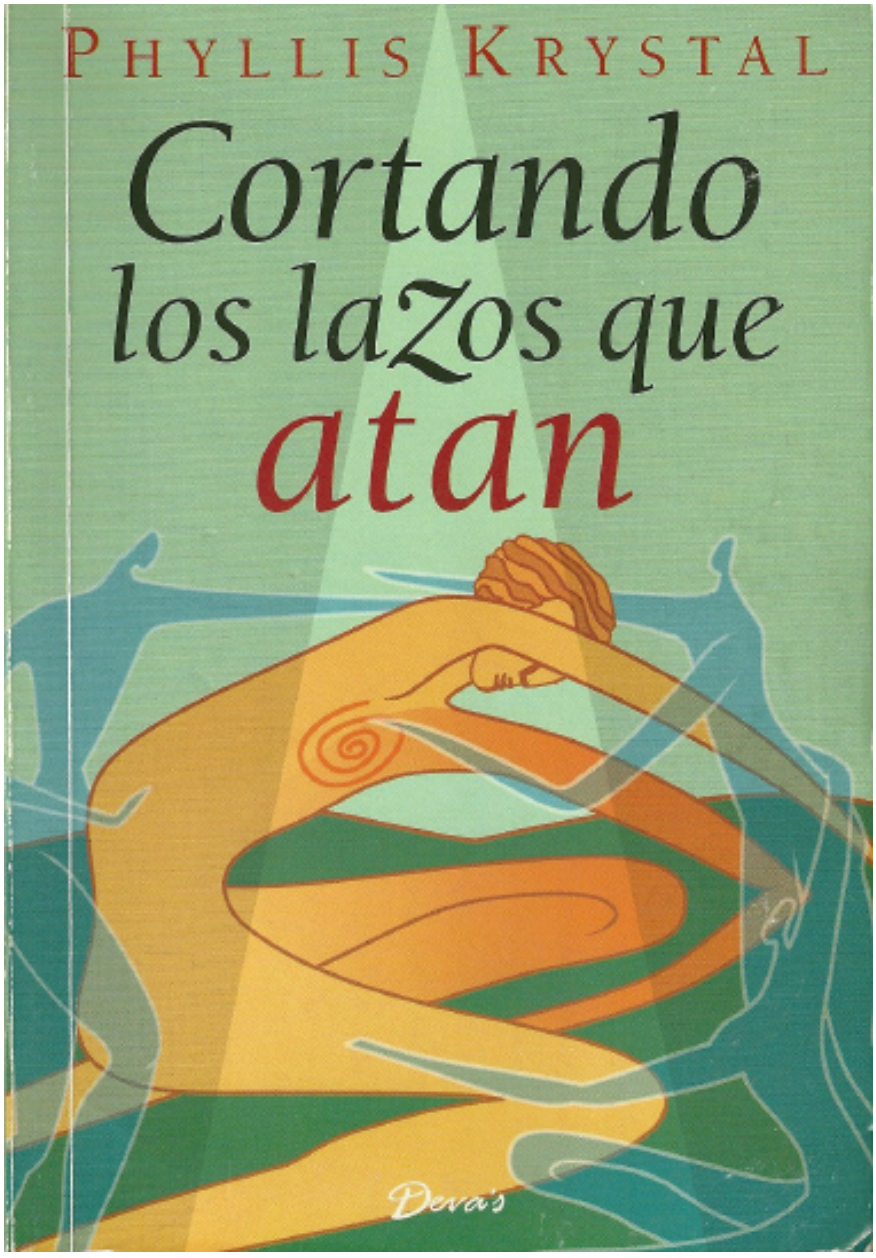
para poder ser más íntegra, más humilde y más libre y amar la incertidumbre para ser capaz de aceptar con ecuanimidad todo lo que ocurra. He venido a dar vista para, quizás, con suerte, ver yo también un poco más de luz.

Día 20. Último día de intervenciones, precisamente el que más realizamos. Al terminar inventariamos todo lo que no se ha utilizado y lo empaquetamos. Esa noche nos despiden con una fiesta en la que acabamos bailando ritmos africanos. Me acuesto cansada pero feliz por cómo se ha desarrollado todo durante estas 3 semanas.

Día 21. Nos espera un día entero de viaje en coche hasta el aeropuerto, y después una noche de vuelo a casa. A pocos kilómetros de Orodara sale a despedirnos a la carretera un elefante con su cría. Es una buena señal, dice el conductor. Estoy de acuerdo con él. África está llena de señales buenas, para quien quiere verlas.

Ana Barnes
Enfermera

Cortando los lazos que atan



El mes de noviembre pasado el *Instituto de Salud y Conciencia* organizó en Albacete un seminario basado en las enseñanzas de Phyllis Krystal. Hace algunos años asistimos ya a otro seminario que ella misma impartió en Valencia y que nos resultó muy interesante. Ahora hemos retomado este método práctico cuya finalidad básica es liberarnos de los controles emocionales que ejercen en nosotros las distintas relaciones personales que hemos tenido a lo largo de nuestra vida. El trabajo se inicia con los progenitores y puede continuarse con otras personas.

Phyllis Cristal es una psicoterapeuta que nació en Inglaterra, pero que ha vivido y trabajado muchos años en California (EEUU). Lleva a cabo extensas giras por América, Gran Bretaña y Europa dictando conferencias y seminarios sobre su método.

El libro básico para entender su propuesta se titula *Cortando los lazos que atan*. Mediante técnicas simples y prácticas nos muestra cómo podemos perder y cortar aquellos vínculos que limitan nuestra felicidad.

Colegios de Tona y Koana



Hace algunos días recibimos noticias desde Burkina Faso: las obras que estamos financiando van por buen camino y, pese a las dificultades, los niños del colegio de Tona ya tienen un pozo. Además, las letrinas y las placas solares de Koana están a punto de hacerse realidad. Este es el mensaje que nos remitía la hermana Fina desde Dedougou:

From: soeurfina@yahoo.es
Subject: Fina Gonzalez-Burkina

Buenas tardes, qué tal? espero que bien, por aquí bien; quería comunicaros que el pozo ya ha sido realizado, la semana pasada acabaron todos los trabajos, tengo que ir a verlo pero por el momento no ha podido ser, tambien en kOANA los trabajos que quedaban han sido terminados, en principio faltan solo las instalaciones de placas solares, que quería que todo esto estuviera hecho; la Hermana Cristina recibió el cheque solo que tengo que ajustar cálculos para lo del pozo, porque con el cheque que enviasteis antes y este de ahora, no sé si llega a los 6.000.000 millones de FC que ha costado, ya que se lleva algunos intereses el banco; pero bueno ya os hago los cálculos exactos y si es posible pronto os enviare fotos. Un saludo y hasta otro momento Fina.

Una vez más, gracias a todos los que colaboráis para que estos proyectos puedan realizarse.



FERIA DE ALBACETE

2010



En realidad, lo que voy a contarles podría haber ocurrido en otras ferias, en otras ciudades o en otros años. Podría haber pasado en cualquier sitio en el que haya atracciones. Pero pasó este año y en esta ciudad, y por eso lo he titulado así.

Supongo que algunos de ustedes pertenecerán, como yo, al grupo de personas “no especialmente atraídas” por los cacharros de las ferias, y me entenderán perfectamente cuando les cuente esta anécdota.

Mi marido y yo le habíamos prometido a nuestro hijo, que entonces tenía cinco años, que se montaría en uno de esos chismes. Él eligió uno en el que podían subir niños, pero algún adulto tendría que montarse con él. Y claro, aunque no estábamos muy entusiasmados con la idea de hacerlo, había que cumplir lo prometido. Mientras esperábamos nuestro turno, yo me pregunté unas trescientas veces por segundo cómo habían logrado convencerme para estar en aquel sitio y qué era lo que estaba haciendo allí, y la cara de mi marido me decía que él pensaba algo parecido. Eso sí, el peque estaba contentísimo con la idea de montar los tres juntos.

Traté de tomármelo con calma, y me dije: “Es solamente una atracción de feria. No pasa nada. La gente se baja contenta y parece que se divierten…han subido niños más pequeños y no ha pasado nada…al fin y al cabo, es por tu hijo…” Intenté ser positiva y para cuando me di cuenta estaba sentada en aquel artefacto al lado de mi marido (que no decía una palabra y debía estar tan nervioso como yo) y enfrente de nuestro hijo, que estaba encantado de la vida. Nos agarramos y aquello se puso en marcha.

A pesar de que el viaje no pudo durar más de dos minutos, creo que pocas veces se me han pasado tantas cosas por la mente en menos tiempo. Todas mis buenas intenciones de energía positiva se fueron al traste cuando aquello se movió. Me arrepentí lo indecible de haber subido, y creo que no fui la única. Mi marido tenía la cara un poco desencajada, aunque hacía verdaderos esfuerzos por disimularlo y que no se le notara lo mal que lo estaba pasando. Me pareció que subíamos a una altura enorme (lo cual no era del todo cierto, pero a mí me dio esa impresión), y que dábamos vueltas de forma totalmente descontrolada. Todas ellas impresiones subjetivas, porque desde fuera no parecía tan exagerado. En fin, los dos adultos del grupo intentamos mantener el tipo. Por mi parte, puse en práctica mi idea de mirar a un solo lugar para no marearme, y como enfrente de mí estaba mi hijo, le miré a él.



Y entonces lo vi claro. Mientras los dos adultos del trío estábamos pasándolas canutas pensando que saldríamos todos disparados a la primera de cambio, con los nudillos blancos por la fuerza con la que nos agarrábamos e intentando mantener una postura más o menos erguida y digna, el pequeñajo se agarraba firme, pero sin hacer fuerza. Y no se empeñaba como nosotros en mantenerse derecho, sino que su cuerpo se movía de forma natural, acompañando al movimiento del artefacto aquel, como balanceándose. Y sobre todo, el tío se lo estaba pasando bomba.

Inmediatamente intenté seguir su ejemplo. Aflojé las manos hasta que la sangre volvió a circular por los nudillos, e intenté relajarme todo lo que pude. No voy a decir que entonces empecé a disfrutar, pero el viaje se hizo muchísimo más fácil desde aquel momento. Al menos ya no tuve la sensación de que saldría volando disparada, y cuando bajamos, aunque las piernas aún me temblaban un poco, mi cara tenía un color que se aproximaba bastante a lo que podríamos considerar normal. Así que al final tampoco fue tan terrible, y todo desde que mi hijo, sin proponérselo, me dio una lección.

Le conté la “breve pero intensa” experiencia a mi marido, una vez que acabó de jurar que nunca jamás en su vida volvería a subir a aquel aparato infernal ni aunque se lo pagaran. Cuando terminé de explicarle lo que había hecho, me dijo: “Sí, seguramente tienes razón. A lo mejor el empeñarnos en hacer fuerza es peor que dejarnos llevar…” Estuvimos un rato hablando del tema mientras mirábamos al protagonista de la historia, que era inmensamente feliz.

Al cabo de un rato el citado protagonista preguntó que cuándo nos volveríamos a montar otra vez. Los dos adultos del grupo nos miramos y le dijimos que quizá fuera mejor que probara a montarse en otro sitio. Nos faltó añadir “más tranquilo”, pero creo que no hace falta aclararlo.

Desde entonces he pensado a veces en aquel día, porque en mi vida diaria han surgido situaciones parecidas. No, no es que me haya tenido que subir a ése ni a otros artilugios. Pero ha habido momentos en los que ha habido un vértigo parecido. Y cuando soy capaz de practicar lo de agarrarse firme pero sin fuerza, relajarse y dejarse llevar, la cosa mejora. Incluso a veces, cuando la situación lo permite, se puede hasta disfrutar. Así que ya ven, un niño de cinco años me ha enseñado algo que espero que me sirva durante mucho, mucho tiempo, siempre que sea capaz de ponerlo en práctica.

Pilar Marcos
Profesora





Coincidencias

El hombre nace con una naturaleza esencialmente buena -a la que podemos llamar ***inocencia****- que ha recibido del Cielo. A medida que avanza nuestra vida en la Tierra, esa inocencia queda prisionera de los errores y de la ignorancia, pero siempre permanece íntegra, dispuesta a aflorar cuando la convocamos mediante una serena espiritualidad. Naturaleza sin la directiva del espíritu no es verdadera naturaleza, sino naturaleza degenerada. Cuando el movimiento sigue la ley del Cielo, el hombre es inocente, su mente es natural y verdadera.*

I CHING. Libro de las mutaciones (Ed. de RICHARD WILHEIM)

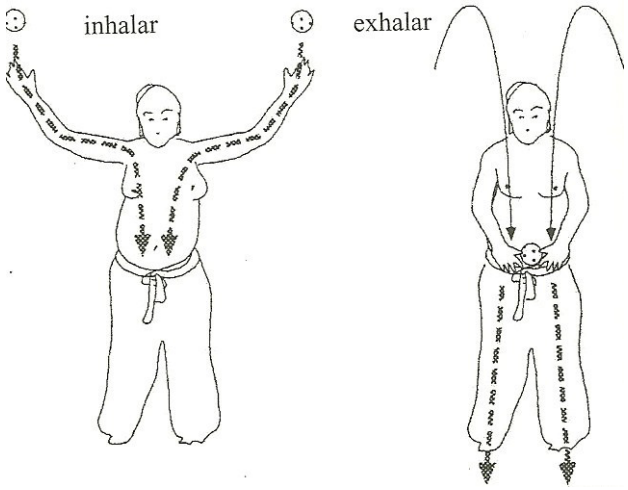
Hace años que practico Chi kung con regularidad. Se trata de una actividad muy gratificante para mí, ya que sus movimientos suaves, acompasados con la respiración, suponen un descanso y una regeneración para el cuerpo y la mente. Realizado con la constancia necesaria, puedo asegurar, porque lo he comprobado, que aporta numerosos beneficios.

Además, hace poco tuve una experiencia muy curiosa relacionada con la práctica de este arte oriental. Resulta que debía preparar un trabajo final para exponer en un curso sobre Valores Humanos que estoy realizando. No tenía mucha idea del tema que iba a tratar, ya que las posibilidades eran infinitas y, como suele pasarme a menudo, veo tantas que me gustan, que no sé por cuál decidirme. Para superar la duda pongo en práctica un sistema que acostumbra a darme resultado: dejo de pensar en el asunto en cuestión y espero a que la respuesta llegue por sí sola en el momento apropiado (no cuando yo quiero, si no cuando corresponde). Y así hice en este caso: me olvidé por completo y seguí con mi vida normal.

Un día, mientras practicaba un ejercicio de Chi kung, me llegó la respuesta de forma clara y precisa: el tema a tratar en mi trabajo para el Curso de Valores debía ser *La Inocencia*. Entonces pensé que, quizá, la asunción de esta decisión final podría tener que ver con las propias características del ejercicio de Chi kung que estaba practicando en ese momento.

Coincidencias

El ejercicio, que muchos conoceréis, procede del método del Wubaomen Chi kung y consiste en levantar las manos al Cielo, recoger su energía, e ir descendiendo con ella de tal manera que atraviese y limpie todo nuestro cuerpo. Finalmente, la energía se deposita en la tierra.



Extraído del libro El ABC del Chi kung, de Sun Junqing

Entonces recordé que había un hexagrama en el *I Ching*, el número 25, que se llama precisamente así, *La Inocencia*. Para quienes no lo conozcan, El *I Ching* o *Libro de los Cambios* es, junto con el *Tao Te King*, el libro clásico chino que más ha trascendido en Occidente. En él se plasma buena parte del pensamiento que ha fundamentado la cultura de esta país oriental.

El *libro de los cambios* se compone de 64 hexagramas formados todos ellos por dos trigramas. Los dos trigramas básicos son los que representan, respectivamente, al Cielo y a la Tierra, a las energías *Yang* y *Yin* que están en la base de todo lo manifestado:

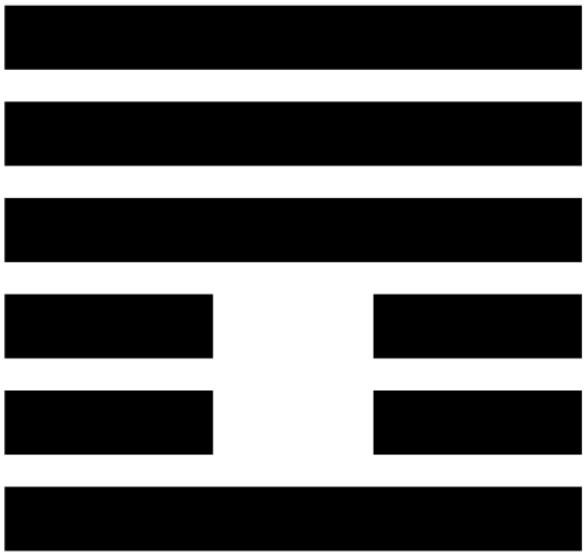


Trigrama que representa a lo Creativo (el Cielo)



Trigrama que representa a lo Receptivo (la Tierra)

Observando detenidamente el hexagrama que simboliza *la Inocencia* descubrí que tenía mucha relación con el ejercicio de Chi kung en el que me había surgido esta idea para el trabajo. El hexagrama en cuestión está formado por el trigrama del *Cielo* en su parte superior y por el del *Movimiento* en su parte inferior (que no es sino el trigrama de la *Tierra* que ha sido atravesado por una parte del cielo):



Hexagrama que representa a la Inocencia (lo Inesperado)

Según el *I Ching*, pues, el camino a la Inocencia consiste en un movimiento (trigrama inferior) dirigido al Cielo (trigrama superior):

En lo alto está Ch'ien, el Cielo, en lo bajo se halla Chen, el movimiento. El trigrama inferior Chen se define por el trazo fuerte que ha recibido desde arriba, desde el Cielo. Si, conforme a ello, el movimiento responde a la ley del Cielo, el hombre es inocente y sin falsía. He ahí lo genuino, lo natural, que ninguna clase de reflexiones o de segundas intenciones ha enturbiado. Allí donde se nota la intención, se pierde la Verdad y la inocencia de la Naturaleza.

I CHING. Libro de las mutaciones (Ed. de RICHARD WILHEIM)

Coincidencias

Vista la *coincidencia*, decidí seguir ahondando la comprensión respecto al tema que iba a tratar mediante la práctica intencionada del ejercicio: mientras lo hacía, imaginaba que un trazo fuerte, completo (⚊) proveniente del Cielo iba atravesando y purificando mi sustancia corporal (formada por tres trazos débiles, como la Tierra de la que procede). Al final, depositaba este trazo fuerte abajo, formando así el hexagrama 25, *la Inocencia*. Pero no solo eso. Pensé que quizás también el hecho de ir interiorizando el símbolo procedente del *I Ching,* mediante este trabajo intencionado con el ejercicio de Chi kung, podría hacerme avanzar en ese preciado logro espiritual que supone *la Inocencia*. Y creo que, finalmente, algo así está ocurriendo.

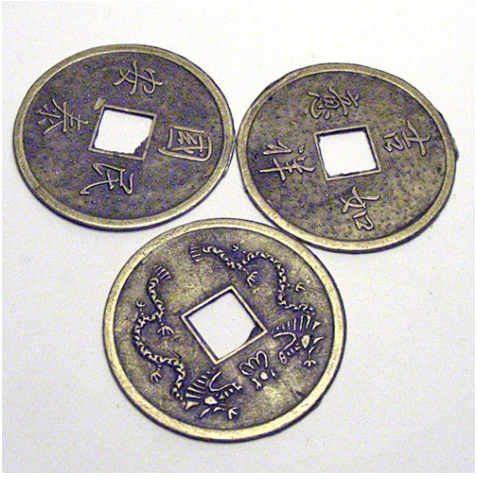
Concebida de este modo, una disciplina oriental como el Chi kung, recogiendo el significado etimológico de su nombre (**Chi**→ Energía // **Kung**→ Trabajo, Disciplina), se instaura como un poderoso instrumento al servicio de un fin espiritual: cada vez que realizamos un ejercicio con *atención* e *intención* estamos enviando, mediante la *mente consciente*, una orden a la *mente subconsciente* para que avance en la consecución de un logro espiritual -*la Inocencia,* en este caso-.

Lo que nos motiva para actuar es la fe en que con elementos positivos introduciéndose a través de los sentidos, el subconsciente se llenará gradualmente de impresiones positivas. Este proceso equivale a verter agua limpia en un vaso de agua sucia. Con toda probabilidad, resultará desplazada y reemplazada por agua pura.

(Sri Sathya Sai Baba. Educare, 37)

Da la sensación, pues, de que ciertas coincidencias no son tales y de que por debajo de ellas subyace una corriente de causas y efectos que nos arrastra hacia el conocimiento de la Verdad, siempre y cuando atesoremos la inocencia, la paciencia, la humildad y la fe necesarias para dejar que las cosas ocurran.

Javier Gómez
Profesor



ME HAN DICHO QUE MI NIÑO TIENE DÉFICIT DE ATENCIÓN



DIÁLOGO entre una madre y su hijo:

M - Venga A hay que hacer las fichas que nos ha mandado la profesora para hacer.
A- Yo no quiero. Quiero ver dibujos.
M- No A , ahora es hora de hacer las tareas y cuando los hagas ves dibujos. Y si quieres te pongo los payasos, Alvin y las ardillas, o lo que quieras.

La Madre le convence . Le pide que prepare todo lo que necesita.
Cuando la madre vuelve al comedor de hacer una cosa en la cocina...

M- No te he dicho que te prepares tus cosas- con un tono más fuerte.
A- Es que yo no sé donde están.
M- Como que no, si estás cansado de cogerlo tú.

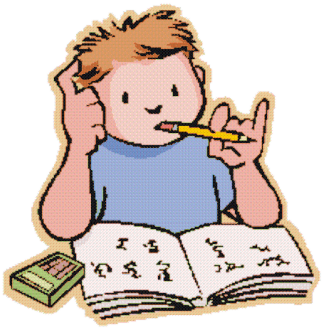
A se hace el remolón, hasta que su madre se ofrece para ayudarle a preparar las cosas.

M- Venga vamos a empezar, hay que escribir el nombre de los números.
A- Mama ayúdame. Es que yo no sé.
M- A, Cómo no vas a saber, si lo haces todos los días en el cole.
A- Pero es que ahora no sé.

A se sienta en la silla callado. Y no hace nada.
M intenta hablar con él y explicarle lo importante que es saber leer o escribir, saber los números. Le pone ejemplos de situaciones cotidianas donde va a necesitar saber hacerlo. M Intenta que participe, pero A se bloquea y no hay forma de estimularlo.

A- No quiero hacerlo.
M- Pues nada ciérralo todo y mañana ya te las arreglarás con tu profesora.
A- No, sí que lo quiero hacer pero con el papá. Contigo no, mala – se pone a llorar y a chillar.
M- A para por favor, estoy harta ya, me tienes cansada, paso de ti, por favor déjame en paz y haz lo que te de la gana.

Mientras tanto llega su padre, y A hace los deberes con él en cuestión de cinco minutos.



Siempre hay tiempo, no existe un tiempo.
J. Krishnamurti

El mundo cambia. Actualmente nacen niños más despiertos, con características que escapan a nuestro entendimiento, a nuestras expectativas, poniendo a prueba nuestros recursos y creencias.

Qué despierto, qué espabilado, qué listo…. Pero cuando crecen y tienen autonomía, muestran su personalidad: dejan de ser espabilados para ser hiperactivos. Esto ya entra en conflicto con mis creencias y como no lo entiendo, me dicen que esas características de comportamiento que presenta mi hijo tienen la etiqueta de déficit de atención con o sin hiperactividad. Y si no se ataja a tiempo, el niño va a fracasar. Ahora lo entiendo, lo voy a hacer mío, ahora lo voy a controlar, si no con disciplina, con una pastilla.

Mientras no hagamos una reflexión profunda sobre nosotros, esto seguirá así.. muchos de ellos fracasarán en el sistema y a pesar de las pastillas también. Porque lo que realmente ocurre es que el sistema no está preparado para atenderlos y entenderlos… son diferentes y tenemos miedo. Ellos están poniendo en tela de juicio nuestro sistema de creencias. El mundo que conocemos y para que nos han programado.

El miedo nos separa de la solución: sólo aquel que lleve a cabo una reflexión profunda de sí mismo lo podrá llegar a comprender. Tendemos a pensar que cambiar es renunciar. Pero cuando superas el miedo, y te das cuenta de que es una ficción, simplemente significa avanzar y liberarte de cosas que te hacen sufrir, que no te permiten disfrutar del amor con tu hijo, la razón para tener miedo se va al traste.

Tu hijo simplemente Es. Sólo quiere tu reconocimiento y amor incondicional. Eso que tanto te ha hecho sufrir a ti. ¿Por qué repetir el modelo una y otra vez?. ¿A ti te ha funcionado? ¿Qué es lo normal? ¿Buscar toda tu vida la felicidad? ¿Sentir el vacío que sientes tú?.

Ellos vienen para mostrarnos otra normalidad ¿la quieres ver? Ellos nos cuentan muchas cosas, sólo tienes que escuchar. Ellos son el espejo de nuestras percepciones erróneas. Son los que nos pueden hacer crecer como personas. Ayudar a conocernos mejor y Ser. Ellos te miran a los ojos, puros, con la verdad. ¿Has probado a mantener su mirada, en silencio? No les echemos la culpa a ellos porque nosotros no sabemos como tratarles.

El mundo necesita mano de obra, y ha creado un sistema de tiempos para que la suministre puntualmente. No existen los errores o el fracaso. El verdadero error



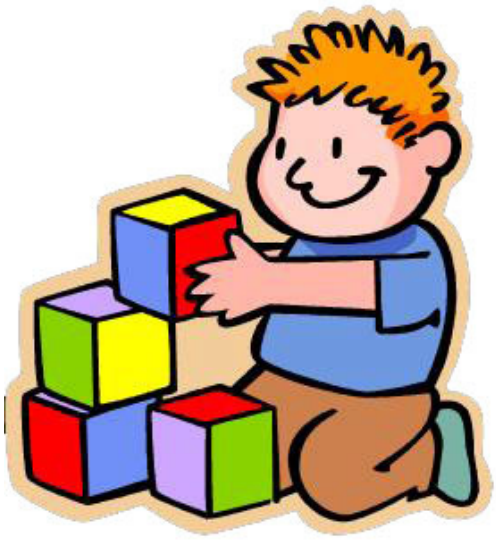
DÉFICIT DE ATENCIÓN



es creer que una decisión tomada en un momento puntual es para toda la vida.

Miles de personas en la actualidad han retomado sus estudios de una manera más consciente, más madura. Cada uno decide su momento. La fruta madura cae en su justo momento, no cuando nosotros, como educadores, queremos para ajustarnos al tiempo que se nos marca.

Esta es una creencia típica: si mi hijo no sigue el ritmo de la clase, fracasa y abandona los estudios ¿qué le espera en la vida?. Va a ser rechazado, no va a tener amigos, no va a tener en el futuro un buen trabajo. Tengo miedo a que pierda un curso y repita. Entonces presiono a mi hijo para que haga las tareas, quiero que aprenda, que no le pase como a mí. Pero el niño necesita más tiempo, necesita que le motiven, sólo hace las cosas si sabe que va a tener una ganancia, un premio. Lo siento, pero es lo que hemos enseñado.



Realmente lo que estamos haciendo es volcar nuestros miedos en él, porque es algo que yo no he resuelto en mí. ¿Queremos perpetuar la frustración, el dolor, la desilusión? ¿Qué es lo que puedo hacer yo? ¿Es sólo problema del niño o mío también? ¿No será mejor respetarle sus tiempos, escucharle, guiarle…?

Somos como un tornado, arrastrando todo lo que hay a nuestro alrededor para reforzar más y más nuestras creencias. Y así afianzarlas. Así son ciertas. ¿Pero qué pasaría si descubrimos que esas creencias hacen aguas?

Piaget, psicólogo cognitivista, elaboró su teoría sobre el desarrollo cognitivo por etapas, a través de la observación de sus hijos. Siempre me pregunté qué hacía diferentes a los teóricos, filósofos, matemáticos, físicos… de otras personas ¿cómo elaboran sus teorías?. Por supuesto que tienen un gran bagaje de conocimiento, pero hay otras características a las cuales tenemos acceso todos, y es a través de la observación y la atención consciente. Pero no sólo voy a observar a mi hijo, me voy a observar a mí.

No hay nada que tú no puedas hacer, no necesitas tener estudios. Se trata de prestar atención y observar tus pensamientos, tus emociones y comportamiento. Todo está a tu alcance. Qué pensamientos me vienen, cómo me siento, que creencia hay detrás. Qué consecuencia tiene en mi hijo.

No podemos crear, si seguimos condicionados por nuestras viejas creencias. No puedo crear si tengo miedo a no alcanzar las viejas metas, objetivos socialmente establecidos para determinar que tengo éxito en la vida. Ser alguien de provecho, tener un buen puesto de trabajo, casarse, tener una casa, un coche... Mientras éstas sean nuestras metas no podremos llevar a cabo una transformación profunda.

En la actualidad están floreciendo iniciativas educativas que tienen en cuenta una educación holística del niño,



DÉFICIT DE ATENCIÓN

es decir, se tienen en cuenta dimensiones más esenciales del ser humano, no sólo los conocimientos. Un ejemplo en línea con esta vertiente es **Noemi Paymal**, fundadora de Pedagogía 3000. Ella ha constatado que detrás de los numerosos diagnósticos de trastornos hiperactivos y de déficit de atención, se revela un desajuste cada vez mayor entre los métodos didácticos tradicionales y las necesidades de los niños de hoy. Niños que no aceptan sin más normas rígidas e impuestas autoritariamente, y con especiales dones en inteligencia que no son los que se valoran en el sistema actual.

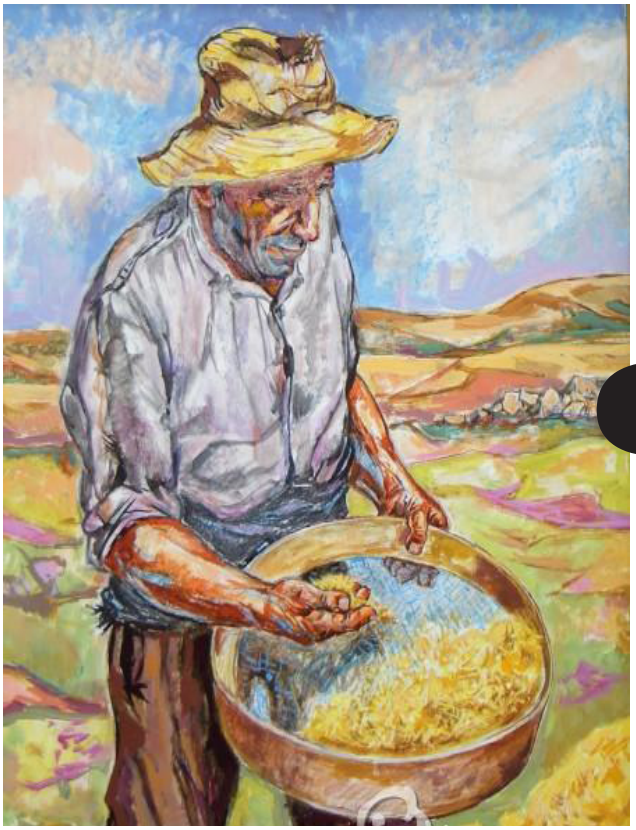
Otro ejemplo es el método **Montessori**: su sistema educativo se centra en preparar el ambiente donde los alumnos aprenden por sí solos, al poder elegir libremente entre un número de actividades apropiadas para su desarrollo. Se fomenta la confianza para enfrentar retos y cambios con optimismo, con el objetivo de potenciar la autoestima. "Se respeta al niño por quién es hoy, no por el profesional que puede llegar a ser. El objetivo es que los alumnos salgan a la vida preparados, maduros y responsables."

Estos movimientos pedagógicos tienen además muy en cuenta la importancia de la reeducación de profesores y padres para capacitarles en una visión pedagógica integradora y renovadora. Hay muchos padres que han sufrido en silencio, que han tenido mucho miedo. Pero un cambio en ellos, la valentía de enfrentarse y arrojar luz a sus creencias erróneas, han conseguido transformar su realidad y la de sus hijos.

FUENTES

- *La Ley del Espejo* .Yoshinori Noguchi. Editorial: Comanegra Año: 2010
- *Primer Congreso Niños Tercer Milenio*. Barcelona, abril 2010 http://ninostercermilenio.blogspot.com/
- *Los padres perfectos no existen. Educar a nuestros hijos sin culpabilidad*. Isabelle Filliozat. Ediciones Urano. 2009
- *La educación Waldorf*. http://www.colegioswaldorf.org/
- *Método Montessori*. http://www.metodomontessori.es/
- Claudio Naranjo. *Escuela SATeduca*. http://www.claudionaranjo.net/
- *Veintitrés Maestros, de Corazón*. Carlos González Pérez.(Se puede descargar gratis gracias a la generosidad del autor) http://www.ladanzadelavida12.blogspot.com/
- *Homeschooling*.http://www.proyectosalonhogar.com/Homeschool/Alternativa.htm
- *Hacia el desarrollo integral del ser humano y el Bien Común*. Noemí Paymal.
- http://www.pedagooogia3000.info/

Carmen Sánchez Balsera.
Psicóloga.
laconcienciadespierta@yahoo.es



Hígado cansado

José Vela Zanetti. La cosecha

Últimamente he oído en repetidas ocasiones un diagnóstico proveniente de la medicina china que me ha llamado mucho la atención: *hígado cansado*. Recopilando información al respecto, he observado que tal diagnóstico hace referencia a una gran variedad de síntomas físicos: dificultad para asimilar alimentos, inapetencia, nauseas, vértigo, granos, catarro, migrañas, caída del cabello, fatiga muscular, afecciones oculares, calambres o mala circulación venosa, entre otros. Además tiene repercusión directa en los sistemas inmunológico y hormonal. La Medicina Tradicional China también asocia el estado emocional y la claridad mental con la libre circulación de la energía y la sangre, controlados por el hígado, pudiendo dar lugar a estados depresivos, de agobio, crisis de irritabilidad, mal humor, ira y violencia. Esta medicina clasifica a hígado y vesícula biliar como órganos pares, es decir, que se afectan mutuamente: si está mal uno, también lo está el otro.

Para nuestra medicina, el hígado es un órgano pluriempleado, que tiene a su cargo la responsabilidad de más de 500 funciones distintas dentro del organismo, englobadas en tres grupos:

- Desintoxicación y eliminación (purificar la sangre). Ésta pierde, a su paso por el hígado, muchos elementos nocivos.

- Control y almacenamiento de alimentos: almacena parte de los azúcares de la digestión en forma de glucógeno que luego consume el organismo. Por ejemplo, cuando estamos en movimiento, el sistema muscular consume una importante cantidad de glucógeno hepático, en proporción directa con el esfuerzo realizado.

- Digestión: fabrica y segrega la bilis.

En el terreno de *la astrología y la mitología* el hígado está relacionado con Júpiter, que en su lado positivo tiene que ver con la jovialidad, el optimismo, la expansión, etc., aunque a veces también desata la fuerza del rayo desde su elevada posición de dios de los cielos.

En definitiva y por diversas causas, *hígado cansado* viene a ser sinónimo de

agotamiento crónico, y esta reflexión me ha llevado finalmente a hacer una valoración de la actividad cotidiana, para darme cuenta de que **lo que realmente agota es la experiencia diaria**, es decir, cómo se vive el día a día, además (o independientemente) de llevar una alimentación, trabajo, esfuerzo, descanso, etc. adecuados, moderados o equilibrados.

Para mayor claridad he consultado la definición que da el diccionario del término *Experienci*a: *caudal de conocimientos de índole práctica que uno adquiere en la vida diaria o en el ejercicio de alguna ocupación*. También experimentar es probar, y aquello probado es, a la vez, *algo acreditado por la experiencia o gustado para apreciar su sabor.*

Muchas cosas las hemos probado con prejuicios. Muchas cosas las hemos rechazado sin haberlas probado. Juzgamos las experiencias de otros como si fuéramos capaces de valorarlas en su totalidad desde nuestra mente. Hay muchas combinaciones de desatinos que, a mi entender, afectan directamente al desequilibrio del hígado, por el desgaste energético que conllevan. Una idea bastante aceptada es que las experiencias son enseñanzas mejor o peor aprendidas, y que la transformación personal lleva aparejado sufrimiento y esfuerzo. Creo que para comprender el significado real de la experiencia, cualquiera que ésta sea, la atención tiene que ser dirigida a ella (al caudal de conocimiento que aporta), en lugar de estar centrada en el objeto o fenómeno externo. Por ejemplo, tenemos que centrarnos en comer, no en lo que comemos. La separación entre la comida y yo hace que la experiencia se viva desde la personalidad, y la aceptación o el rechazo de la misma estará inclinada hacia el recuerdo, miedo o afán particulares. Hoy podemos rechazar una comida que no nos gustó hace 20 años, o comerla en exceso por alguna otra motivación. Antagonismo, rechazo, esfuerzo o miedo son el pasado operando, no el momento presente, la experiencia de aquí y ahora. Esa carga añadida a la comida de hoy, a la experiencia de hoy, nos desgasta, porque el gasto de glucosa del organismo no se limita al esfuerzo muscular. El gasto de energía es continuo porque además del movimiento voluntario está el involuntario, como el del corazón, pulmones, intestinos, etc.

En realidad es la vida la que se vive a sí misma en infinitas formas, fenómenos y relaciones. La experiencia vital es única, no múltiple, a pesar de la diversidad aparente. Si la vida es experiencia continua y nosotros la amamos, como niños siempre dispuestos a jugar, rodaríamos como balones ante los ciclos de la naturaleza, saboreando todo sin ideas preconcebidas de si hay algo en esto o aquello que no me va a gustar, que esté en contra mía o me pueda hacer sufrir.



José Vela Zanetti. Vendimia.

Dice Job (9): ***Él es sabio de Corazón y poderoso en fuerzas. ¿Quién se endureció contra Él y le fue bien****?* Sencillamente basta con preguntarse si los acontecimientos diarios los vivimos como duras pruebas que nos causan gran estrés, ansiedad y cansancio, o si realmente amamos la experiencia de la vida para unirnos a ella, porque también dice Job (41-11): ***Todo lo que hay debajo del cielo es Mío****.* Yo así lo veo, por cierto.

Proco

El valor de la

NO VIOLENCIA



OBJETIVO: sensibilizar al alumno para trabajar en equipo, empujar todos en la misma dirección, hacer camino juntos, tomar parte con otros para conseguir una meta común.

Edad: de 10 a 13 años.

Duración: 4 sesiones de 55 minutos (una hora semanal durante un mes).

Armonización:

Cerramos los ojos y respiramos normalmente tres veces. Ahora exhalamos todo el aire hundiendo el abdomen, inhalamos aflojándolo. Repetimos el ejercicio todos juntos diez veces, manteniendo un minuto constante, y acentuando cada vez la exhalación. Después inhalamos, hacemos una exhalación completa, luego una inhalación completa y retenemos el aliento tanto tiempo como podemos hacerlo con comodidad. Finalmente exhalamos lentamente.

Este ejercicio limpia el sistema respiratorio y nos llena de vigor, aclara la mente y mejora la concentración para comenzar nuestra clase.

Frases:

" La cooperación es la convicción plena de que nadie puede llegar a la meta si no llegan todos." (Virginia Burden).

"Con la concordia crecen las cosas pequeñas; con la discordia se hunden las mayores" (Salustio).

"Nunca dañen, ayuden siempre" (Baba).

Fábula: "Los hijos de un labrador que se peleaban" (Esopo).

Los hijos de un labrador se peleaban. El labrador después de reñirles y ver que no cambiaban de actitud, comprendió que había que pasar a la acción. Les dijo, que le trajeran un manojo de varas y, cuando habían cumplido el encargo, les dio primero las varas juntas y les mando que las partieran. Por más que se esforzaron no lo lograron. Desató el manojo y les fue dando las varas una a una. Entonces las partieron en un instante, y el labrador les dijo: "Así, pues, hijos míos, si vivís en concordia, tampoco vosotros seréis dominados por los adversarios, pero si os peleáis, os vencerán fácilmente".

Esta fábula nos enseña que tan fuerte es la unión como fácil vencer las discordias. (En este punto, sería conveniente dedicar una semana a reflexionar sobre el mensaje y perdir a los alumnos que traigan sus conclusiones para la próxima clase).

Actividad grupal:



Podemos sugerir entre otros:
Juegos de sobremesa (por ejemplo el parchís)
Los rompecabezas en equipo son más divertidos y sencillos.

Aspecto del valor:

la COOPERACIÓN

Canto grupal:



"Yo quiero tener un millón de amigos" (Roberto Carlos).

Yo solo quiero mirar los campos
yo solo quiero cantar mi canto
pero no quiero cantar solito
yo quiero un coro de pajaritos
quiero llevar este canto amigo
a quien lo pudiera necesitar
yo quiero tener un millón de amigos
y así mas fuerte poder cantar
yo quiero crear la paz del futuro
quiero a mi hijo pisando firme
cantando alto corriendo libre
verlo llorar pero de contento
quiero llevar este canto amigo
a quien lo pudiera necesitar
yo quiero tener un millón de amigos
y así más fuerte poder cantar
yo quiero amor siempre en esta vida
sentir calor de una mano amiga
quiero tener un hogar sin muro
quiero a mi hermano sonrisa al viento
quiero llevar este canto amigo
a quien lo pudiera necesitar
yo quiero tener un millón de amigos
y así mas fuerte poder cantar.



Juego de frases cortadas:

Tomamos cinco o seis frases escritas sobre una cartulina y las cortamos en pedazos, mezclamos los pedazos y los distribuimos entre la clase. Se trata de que, en silencio, cada alumno intente construir frases correctas de forma que al final no sobre ni falte algún pedazo. Solamente podremos pedir con gestos los trozos de frase que nos parezcan necesarios. Nunca nadie podrá quedarse sin un fragmento de frase.

El valor de los juegos cooperativos es que inducen a la comunicación entre las personas, favoreciendo las relaciones humanas y el crecimiento personal.

El trabajo con este valor trae consigo otros aspectos positivos como: respeto por las reglas, aceptación de la derrota, superación del desanimo, estímulo y suavizar posibles brotes de rivalidad hostil que puedan surgir.

Conclusión:

La mejor manera de educar en el valor de la cooperación es cooperar. Nuestros alumnos piden nuestra colaboración no solo con palabras, sus silencios, sus gestos, sus actitudes pueden ser una invitación a trabajar juntos. Cooperando aprendemos a cooperar. Es decir, todos nos ayudamos mutuamente.

Mª Angustias Cruz.
Profesora de Educación Secundaria.



La fuerza vacía



El Tuishou (1) es una las partes más importantes y menos conocidas del Taichi. Cada vez hay más alumnos interesados en profundizar en este aspecto, y por eso quisiera compartir mi experiencia como practicante entusiasmado del Taichi. Sobre todo son observaciones que pueden ser útiles a quienes tengan interés en profundizar en esta práctica y quieran acertar con las claves adecuadas.

Analicemos el ejercicio: cuando dos personas practican empuje de manos, entran en contacto físico a través de diversas superficies del cuerpo, normalmente la palma o el dorso de la mano, el codo, o el antebrazo. Practicar el empuje de manos es estudiar las distintas sensaciones que llegan a nuestra mente a través de estos puntos de contacto, y cómo reaccionamos a ellas.

Hay que centrarse en la sensación. Y la más evidente es la presión que aplica el oponente mediante contacto físico. A continuación debemos saber qué hacer con esta presión para gradualmente desarrollar el poder de neutralización y así poder después proyectar esa energía, que es lo que caracteriza al Tuishou.

En una primera etapa, para progresar, es muy importante renunciar totalmente a aplicar nuestra fuerza sobre nuestro compañero. Debemos olvidarnos, de momento, de las aplicaciones marciales. Por tentador que nos parezca, no debemos usar la fuerza bruta para resolver esta situación.

Así, renunciando en principio al aspecto competitivo, la técnica consiste en mantener, a través de las superficies de contacto, una suave presión desde nuestro centro hasta el centro de nuestro compañero. Esta suave presión debe ser continua, y es el resultado de la fuerza unificada de todo el cuerpo. Es una fuerza que viene desde los pies, y que se manifiesta en las manos, pero en ningún caso debemos apoyarnos lo más mínimo en nuestro compañero.

Una vez que sentimos esta suave presión, lo siguiente es cultivar el silencio interior. Esta expresión significa que no debo efectuar ningún movimiento superfluo, cada pequeño movimiento del cuerpo tiene por objetivo mantener y seguir el contacto con el oponente. Cualquier otro movimiento estará de más, y solamente enturbiará nuestras sensaciones. Cuando hay esta suave presión, y silenciamos nuestro interior, entonces es el momento en el cual el movimiento se expresa por sí mismo. La diferencia es que ahora el movimiento no es la consecuencia de nuestra intención sino el reajuste de nuestra posición a la presión que estamos intercambiando. Como señala un texto clásico de Taichi: no insistir, y no resistir. Y, ¿cómo se reajusta mi postura para ceder a la presión que siento? Si siento la presión en el lado izquierdo, entonces vacío el lado izquierdo, y si siento la presión en el lado derecho, entonces vacío el lado derecho.

¿Cómo se consigue el silencio interior y la fuerza vacía? ¿En qué consiste esa sensación? No puedo contestar del todo a esa pregunta por la complejidad del concepto. Pero me gustaría recordar las indicaciones de dos textos clásicos del Taichi: la primera es aquella que señala que el qi y el corazón-mente se protegen mutuamente en el dantian; y la segunda la cualidad de la mente debe ser amplia como si contuviera el universo.

En la práctica del Tuishou, buscamos un estado similar al que sentimos al meditar o cuando practicamos la forma del Taichi. Esta actitud es muy enriquecedora. Es necesario practicar con calma y seguridad. Hay que mantener el silencio interno y

Más allá del Tuishou

permanecer atentos y relajados. Entonces la presión se va abriendo camino por el cuerpo, y éste cada vez se reajusta con más precisión. En la práctica del Taichi debemos aprender a soltar y a movilizar partes de nuestro cuerpo a las que antes no habíamos prestado atención. Si intentamos forzar el movimiento activando la fuerza muscular, estaremos echando a perder este proceso. Es importante que aceptemos lo poco conscientes que somos de nuestro propio cuerpo. Entonces estaremos en el camino de llegar a serlo. La cualidad del Tuishou, en el que utilizo la energía mecánica de mi oponente para movilizar y escuchar el interior del cuerpo, es un potente método para soltar tensiones internas, y descubrir profundos aspectos biomecánicos.

Una vez hemos aceptado este hecho, podemos comprender la dificultad y la profundidad de la técnica de la neutralización. Se trata de un principio que parece muy simple: si el oponente me empuja por la derecha, yo le empujo por la izquierda. Pero no es sólo eso; el movimiento se desplaza por el interior del cuerpo, y la propia energía mecánica del oponente, suavemente unida a la mía, produce la neutralización. Esta es una buena razón para insistir en silenciar el interior, y en lugar de realizar una técnica, armarse de paciencia, y dejar que suceda. Por lo tanto la relajación, el alineamiento y la complicidad con el compañero son nuestros mejores aliados en este proceso. En el Tuishou, el papel del que empuja y el del que defiende están bien diferenciados, y debemos evitar entrar en esta disputa. El papel del atacante consiste en mantener una fuerza uniforme y continua, y el papel del defensor consiste en ceder a dicha fuerza mediante el reajuste de la postura. El atacante debe unificar la fuerza del cuerpo, y el defensor lograr la neutralización. Si el que defiende pierde la estructura simplemente será empujado, y si la mantiene, de forma natural neutralizará el ataque. Así, ataque y defensa se acoplan y alternan con precisión: peng, lu, ji, an (es como dos hombres serrando un tronco de madera). La precisión es fundamental. Si hay precisión, entonces, la sensación de contacto aumenta y cada vez seremos más capaces de seguir al oponente con facilidad, incluso con el cuerpo entero. La capacidad de adherirse suavemente a la fuerza del oponente da sentido al texto clásico del Taichi que dice: cuatro liang mueven mil jin (2). El momento de cambio entre el ataque y la defensa es crítico; con el tiempo llegaremos a distinguir el preciso momento en el que el ataque es (o no) neutralizado.

Después de estos progresos, podemos ir explorando el aspecto de las aplicaciones marciales. Tampoco es necesario recurrir constantemente a la competición. Para el desarrollo de la técnica, es muy importante la cooperación mutua, y la dificultad debe ajustarse a la habilidad de los practicantes. Si después de practicar el Tuishou acabamos agotados, seguramente estamos pasando por alto este punto.

Si uno aprende a mantener la fuerza unificada, y la mente vacía y atenta, entonces desarrollará la fuerza vacía y aprenderá a absorber la fuerza del oponente y descargarla a la tierra, lo mismo que hace un pararrayos. De este modo, si nuestra intención está en escuchar los intercambios de yin y yang que se producen entre mi oponente y yo, entonces la práctica del Tuishou se convierte en una actividad agradable y beneficiosa, que es una manifestación de la grandeza del qi.

Notas:

1. Llamado erróneamente "empuje de manos" ya que una traducción más literal sería: manos que se adhieren al empujar y desarrollan la sensibilidad a través de la piel.

2. Significa "cien gramos mueven 500 kilos". Es un viejo refrán utilizado por los mercaderes chinos que se refiere a la función de la palanca.

Ángel Fdez. de Castro
Profesor de Taichi

MI EXPERIENCIA SOBRE LA PRÁCTICA DEL

CHI-KUNG



(MÉTODO DEL MAESTRO SUN JUNQING)

Respiro y nace en torno mío el equilibrio del primer universo.

Jaufré Rudel

En estos versos el autor define perfectamente la capacidad creadora y regeneradora del aire. Es el principal tesoro de la existencia. En cada instante nos ofrece, apenas sin darnos cuenta, la esencia de la vida. En él todo cabe, todo existe. En él se encuentra todo lo necesario, aunque la mayoría de nosotros solo extraigamos de él lo imprescindible. Sin embargo si prestamos atención, en cada respiración podemos llenarnos de Amor, de Paz, de Sabiduría y sobre todo de salud. Salud física, salud mental, salud espiritual.

Respirar con conciencia permite que todo el cuerpo entre en armonía con el universo. Ante las emociones, ante las preocupaciones, lo primero que varía es la respiración. Si prestamos un poco de atención en los primeros instantes del conflicto y somos capaces de reconducirla hacia una mayor lentitud y un ritmo más pausado, ya tendremos mucho ganado. Esto con relación al día a día, a lo inmediato, pero si queremos obtener un beneficio más amplio y duradero se puede practicar alguno de los métodos ya existentes y que seguramente ya conocéis a través de estas publicaciones.

En mi caso, aparte de practicar Tai-chi y de meditar, llevo varios años practicando el método de Chi-kug del profesor GARY J. CLYMAN. Es maestro de Tai-chi y de Chi-kung, acupuntor y miembro del Movimiento de Salud Integral de Chicago. Con este método he obtenido muy buenos resultados.

Actualmente he incorporado a mis prácticas un nuevo método: el Wubaomen Chi-kung, del maestro Sun Junqing. Su objetivo es mejorar la salud y desde 1991 está siendo difundido por todo el mundo. Si se practica de manera continuada, beneficia a la sangre, favoreciendo la circulación por todo el cuerpo.

Además calma la mente, ayuda a controlar las emociones y proporciona alegría interior, entre otros muchos beneficios.

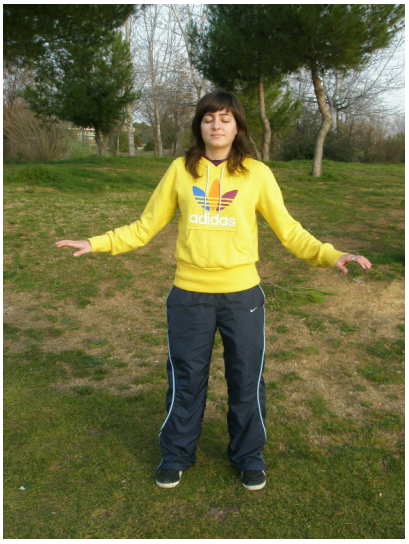
Mi experiencia es que a medida que avanzo en la práctica, le veo más beneficios. Experimento mejoría no solo en dolencias físicas, también en otros campos, como mayor control de las emociones, más alegría, más capacidad de discernimiento, más fuerza de voluntad, más disciplina a la hora de trabajar y a veces, incluso, experimento lo que podríamos llamar una pequeña muerte y resurrección: percibo como la fuerza de la respiración me otorga la voluntad necesaria para abandonar y sustituir hábitos viejos por actitudes nuevas.

Observo en mí otra forma de abordar la vida y de afrontar los contratiempos que el día a día me depara. En definitiva, con la práctica continuada de este método me siento un poco más feliz, siento que formo parte del universo que me acoge en cada respiración y, aunque en pequeñas dosis, percibo la unidad que todos anhelamos.

Juana Sánchez Rodríguez
12 Enero de 2011







Respiro,
Y el aire en mis pulmones
Ya es saber, ya es amor, ya es alegría.

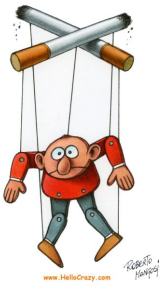
Jorge Guillén

LIBRO RECOMENDADO



Esta obra nos ofrece una nueva visión, una manera nueva de enfocar la ayuda para dejar definitivamente el tabaco, que ha sorprendido muy positivamente tanto a médicos como a profesionales de la psicología. En ella, el profesor Francisco Pericás muestra la forma más adecuada de abandonar la adicción al tabaco aportando un enfoque diferente para esta problemática. Nos enseña que existe una salida digna y sencilla para abandonar esta adicción. Desestima la fuerza de voluntad como medio válido y nos invita a disfrutar con el proceso. Este es el resultado de más de 2400 tratamientos con éxito desde el 2002.

Este libro contiene toda la experiencia psicológica que el autor ha utilizado en sus tratamientos de éxito y con la cual ha formado a diferentes profesionales -incluyendo naturópatas, médicos y psicólogos- que hoy están ayudando a miles de fumadores por todo el territorio nacional. El autor no trata la adicción al tabaco como una enfermedad, como es costumbre, sino que se centra únicamente en los posibles logros, así como

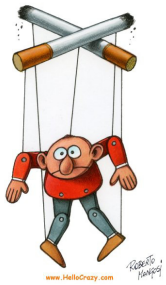


Con mi ayuda dejarás de fumar

en desmontar conceptos como el miedo o la incertidumbre. Enseña otra forma de enfocar esta problemática dirigiéndonos hacia un proceso más real y efectivo. Propone un sentimiento de liberación y disfrute, capaz de movilizar nuestra farmacia interna. A través de la comprensión, del abandono de los miedos y de la liberación de los condicionamientos, es posible llegar a ser conscientes de que podemos y de que es fácil si se hace correctamente y con la ayuda adecuada. Nunca antes se había escrito una obra con este planteamiento tan innovador y efectivo, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en los últimos años por el especialista.

Francisco Pericás es Técnico Superior en Naturopatía. De sus siete libros, éste es el tercero dedicado al tema del tabaquismo. Su experiencia de los últimos años le ha llevado a conocer profundamente los entresijos del tabaquismo y la forma de resolverlo, siempre de una forma eficaz para evitar las no deseadas recaídas. Parece ser que este planteamiento ha conseguido su objetivo, ya que ha logrado que el fumador cambie un punto de vista basado en el miedo por otro basado en el sí puedo, y que sustituya la fuerza de voluntad por la comprensión y el placer de lo nuevo. Además estos planteamientos, tal y como los formula el autor, son perfectamente adaptables a muchos otros problemas que conlleva la vida, sea uno fumador o no. Es evidente que Pericás sigue la línea de positividad que le caracteriza, bien reflejada en sus últimos libros, El Chi y Tú Puedes.
Sin duda estamos ante un nuevo éxito del autor, que esperamos que ayude a muchas personas a abandonar el tabaquismo.





Con mi ayuda dejarás de fumar

Le preguntamos al autor, ¿Por qué el enfoque de este libro evita hablar de lo malo que es fumar?

-Es evidente que la política llevada hasta hoy por el gobierno, y la medicina oficial, ha sido un rotundo fracaso. Si nos fijamos, podremos observar que toda su campaña ha estado enfocada al miedo, a asustar con las enfermedades y a prohibir. ¿Qué se ha conseguido con esto? Según el mismo gobierno, ha aumentado el consumo. Esto demuestra que mi propuesta es la mejor y la única capaz de ayudar de verdad a los que desean abandonar el tabaco. Dar miedo y acorralar no sirve para ayudar a nadie, sólo agrava el problema. El que se siente acorralado, asustado y no encuentra salida, lo que necesita es ver una alternativa válida, una salida digna a su problema, pero tiene que ser natural y positiva, nunca a través del miedo.

¿Con solo leer el libro, se puede dejar de fumar?

-Claro que sí. No obstante, en las conclusiones finales del libro, se contemplan varias opciones para elegir. En una de ellas, se explica con todo detalle cómo conseguirlo sin ayuda profesional y es perfectamente realizable por cualquiera. Como en todo, siempre hay quien prefiere que le lleven de la mano y para ese caso también queda bien expuesta la mejor ayuda que puede encontrar y cómo enfocarla. En ambos casos, el libro va a ser muy útil, ya que la parte importante que es el enfoque, evitar los miedos, el cambiar la fuerza de voluntad por el proceso fácil, queda muy bien expuesto en cada capítulo.

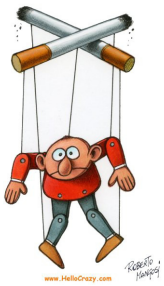
Usted lleva años con tratamientos anti-tabaco con láser, ¿no será el libro una competencia a sus tratamientos?

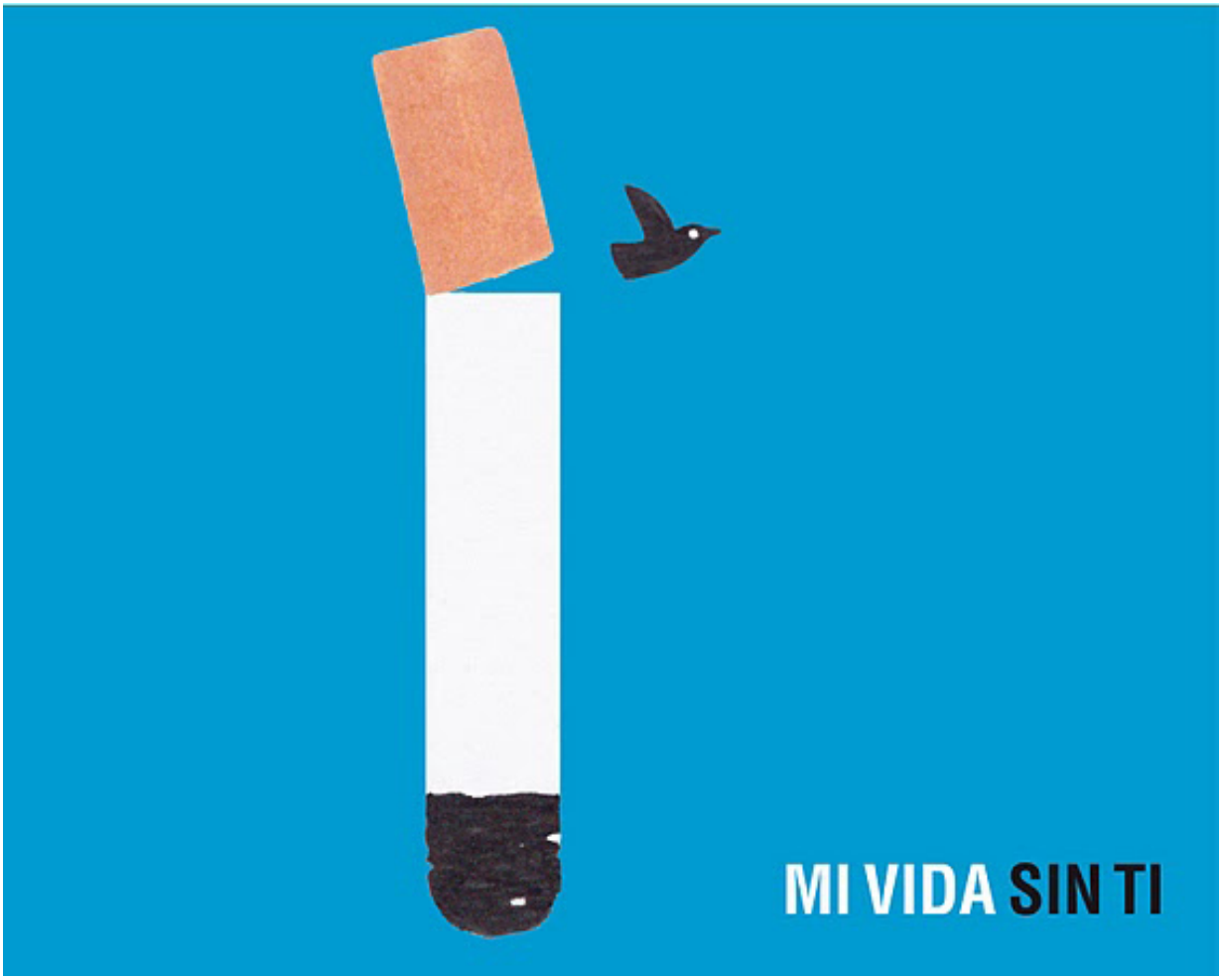
-En absoluto. En cada tratamiento que hago regalo un libro, porque sé que es una ayuda psicológica muy buena y un complemento ideal en el proceso. Les ayuda a cambiar su visión del problema y consigue que haya menos recaídas.
Sería un placer y un orgullo que mucha gente consiguiera dejar de fumar sólo con el libro y no necesitara mi tratamiento láser para conseguirlo. El problema social es considerable y debe predominar la ayuda por el prójimo al negocio. Ya sé que suena raro, pero algunos aún creemos en ello y estoy convencido que somos muchos. De hecho, me he ofrecido muchas veces a realizar charlas gratuitas a colectivos con el fin de que los que quieran dejarlo sin ayuda profesional, lo consigan o no, por lo menos, que lo hagan bien.

La verdad es que si lo consiguen, será el sistema más barato.

-Si hacen que la lectura del libro sea su punto de vista y siguen las directrices que marca para el proceso, con 15 euros en una librería lo habrán conseguido. Y lo más importante, si no es suficiente, sólo necesitaría una pequeña ayuda para superar la adicción física, ya que la psicológica, con el libro, tendría la más adecuada.

Sabemos que existen varios libros de esta temática en las librerías ¿Qué hace tan diferente su libro a los otros?





-Es evidente: el enfoque, sus argumentos, la forma de llevar el proceso, etc. Si abre cualquier libro del mercado relacionado con el tabaquismo, comprobará que todos ellos, incluido mi libro anterior, Es Fácil Dejar de Fumar con la Ayuda Adecuada, hablan de enfermedades y miedos para motivar. El fumador está harto de tantos miedos a la enfermedad, lo que quiere y necesita es ver una salida digna y un punto de vista nuevo, capaz de ayudarle a vivir el proceso de otra manera, que no sean miedos y confusión. Antes de intentar dejarlo, necesita saber que, cuando lo consiga, habrá una vida mejor y que no se pasará la vida añorando volver a ser fumador. Esa es la misión de este libro y estoy totalmente convencido que lo conseguirá.

Entrevista realizada por la Revista Marina Alta (número 743 noviembre 2010)

La caléndula

Plantas medicinales.
Usos y disfrute de las plantas.



Mis primeros recuerdos, desde muy niño, son cuidar y regar las plantas en el chalet de mi abuelo Antonio y en el pequeño pero muy querido patio de mi abuela Josefa, en la casa donde vivía con mi familia. Muchas plantas tenía mi abuela en viejas macetas y en orzas reutilizadas como maceteros.

Recuerdo que al terminar de comer bajaba con mis hermanos las escaleras corriendo para sentarnos en el brasero y jugar una partida de cartas con mi abuela que siempre nos preparaba una rica infusión de manzanilla, poleo, tila, o un té. También recuerdo con cariño recoger del campo romero o tomillo y dejarlos secar para luego tomarlos en infusión con miel. De esta tradición conservo mi amor por las plantas y sus usos como protectoras de la salud.

Con el paso de los años he mantenido una relación muy especial con el mundo de las plantas, al que dedico una buena parte de mi tiempo. Siempre he confiado y creído que en la naturaleza se encuentra todo lo necesario para mantenernos felices y en buen estado físico y mental. Y... ¿a quién no le reconforta tan solo el darse un paseo por un bosque o escuchar el agua de un arroyo?

Podemos ayudarnos para conservar la salud con el uso de las plantas. Ellas han desarrollado en sus células muchas defensas inmunitarias necesarias para la supervivencia, justo las mismas que nosotros necesitamos. A diferencia de los medicamentos convencionales que para eliminar un síntoma aíslan una molécula vegetal, la sintetizan y después la concentran, la fitoterapia usa la planta entera para aprovechar todos sus compuestos orgánicos y minerales, aportando los medios necesarios para que



nuestro organismo se defienda, a la vez que aumentan las sinergias de los compuestos actuando de manera mas natural.

Veremos varias plantas y sus posibles usos medicinales, incluso algunas nos serán útiles para curar a otras plantas u otros fines. He elegido para este primer artículo una planta muy especial para mí.

La Caléndula

También llamada *maravillas* o *pedo de fraile*. Familia: compuestas/asteraceas. Su nombre viene de las calendas romanas, que designaban el primer día del mes. Esto se debe a que la planta florece casi todo el año, incluso durante los inviernos si estos no son muy rigurosos. Planta que sigue al sol, como si lo atrapara en su flor, sigue al astro rey en su transcurso diario por la bóveda celeste. Conocida desde muy antiguo, se cultiva en patios, huertos y jardines, con flores agradables, vistosas, de color amarillo a naranja, que se abren con el alba y se cierran al acostarse el sol.



Planta herbácea, anual, con una raíz fibrosa de tallo peloso y anguloso de 30 a 50 cm y ramificada desde la base, las ramas estriadas y verdes y dividas en dos o tres segmentos. Las hojas son de color verde en disposición alterna, alargada y ensanchada hacia su ápice y algo carnosa. Desarrolla vistosos capítulos florales de 3 a 7 cm terminales y solitarios, flor del amarillo al naranja y forma radiada. Sobre estos capítulos se forman los frutos en forma de aquenio espinoso y recurvado.



Si tocamos la planta con las manos, percibimos un olor aromático fuerte. Su cultivo es muy fácil desde semilla y se suele asilvestrar resembrándose así misma. Se puede cultivar también en macetas y se coloca al sol.

Componentes principales:
Calendulina, flavonoides, esteres colesterinicos, carotenoides, alcoholes y lactonas terpenicas y aceite esencial.

Parte utilizada:
Los capítulos florales.

Virtudes medicinales:
Antiinflamatoria, antiséptica, cicatrizante, emenagoga, flebitis, hipotensora, antitumoral.

- Ginecología: Regula la menstruación.
- Sistema cardiovascular: vasodilatador, consumir los pétalos en ensalada. Aporta vitaminas.
- Enfermedades infecciosas: antibacteriana y fungicida.
- Vía externa: localmente se comporta como antiséptico y antiinflamatoria. Por vía externa se utiliza el aceite y la infusión de caléndula, en caso de eccemas, quemaduras, irritaciones, picaduras de insectos, heridas, almorranas, úlceras y tumores cancerosos y en la higiene intima.
- También como colirio en la conjuntivitis.

Existen numerosos preparados cosméticos a base de caléndula (jabones, leches, cremas, lociones…).



Preparaciones.

- *Infusión*. Vía externa 50g. por litro de agua.
- *Extracto fluido* 0,3-1g, varas veces al día.
- *Aceite de caléndula*: se prepara macerando las flores en aceite de almendras, de forma que estas cubran la mitad del recipiente. Se deja durante tres semanas en una botella de vidrio oscuro a la intemperie en un lugar al resguardo de la luz directa del sol. Finalmente se filtrará y guardará en un recipiente hermético.
- *Ungüento*. Para 100 ml de aceite de caléndula ya macerado añadir 20g de cera de abeja en trozos. Dejad que se funda al baño maría y mezclarlo bien. Conservar en lugar fresco. Ideal para la piel.
- A partir de las flores frescas se prepara 1/3 del volumen con flores y 2/3 con una buena grasa de calidad, como aceite de palma no hidrogenado, manteca de karité, etc.
- También para 1l. de aceite de oliva o almendras y 200 g. de cera de abeja añadiéndole unos 200g de flores frescas. Es necesario cocer las plantas en el aceite a fuego lento durante 20 minutos. Fundir la cera de abeja. Dejarlas macerar y solidificarse durante 24 horas. Volver a calentar hasta que se licue y filtrar escurriendo bien. Guardar en pequeños tarros. Podemos añadir algún aceite esencial para aportar perfume. Yo utilizo esta crema y va de maravilla para todos lo problemas relacionados con la piel.

En el huerto y jardín nos aportará belleza, color y atraerá fauna auxiliar en el control de plagas. Plantada entre los tomates ahuyentará a las orugas perforadoras.

Antonio Molina



La Centella Asiática

Cuenta la leyenda que en un poblado de Laos, a la orilla del río Mekong, dos jóvenes enamorados se prometieron amor eterno. Ella era hija de uno de los hombres más poderosos del poblado, dueño de la mayoría de los arrozales del lugar y de multitud de terrenos. Él, un joven leñador, honrado y muy humilde. Cuando el padre de la prometida se enteró del romance, se desató en ira y no paró en buscar al joven hasta dar con él y propinarle una herida de sable en pleno vientre. "¿Cómo te atreves a pretender a mi hija, eres un pobre hombre que nada puedes hacer con ella? Huye y te perdonaré la vida", le sugirió el padre de la enamorada.

La plaza del poblado estaba colmada de los excitados lugareños quienes contemplaban la escena del enfurecido hombre. "Sólo te dejaré que continúes viéndola si mañana consigues que la herida que te he realizado se cure". Los habitantes del pueblo reían en burla, ante la imagen desolada del joven y la altanería del hombre rico, quien creía que aquello que le pedía era algo imposible de conseguir.

El joven marchó a su pequeña cabaña en el bosque. Nadie mejor que él conocía las hierbas y plantas que la naturaleza ofrecía, recordó que un día su abuelo le había contado algo muy curioso acerca de cómo los tigres curaban sus heridas de caza. Al parecer existía una hierba en la cual los propios tigres se revolcaban, desinfectando y cicatrizando rápidamente los problemas derivados de sus peleas. Se trataba de un matorral llamado *planta de los tigres* y que, efectivamente, se trataba de la *centella asiática*. No dudó en buscarla y realizarse una cataplasma sobre la herida de sable que le había realizado el padre de su amada. Al día siguiente, para su sorpresa, la herida prácticamente era inapreciable. El joven, exultante de alegría, volvió a la plaza del pueblo donde se había citado con su futuro suegro y ante la mirada atónita de todos los espectadores, quienes habían presenciado la promesa que le había realizado al enamorado, no le quedó más remedio que aceptar el enlace de su hija con el leñador.

Esta no es más que una leyenda popular, pero se asienta sobre una base sólida: las innegables propiedades de la *centella asiática*, que ya en la medicina ayurveda de hace más de 3000 años aparecía descrita como remedio de múltiples problemas.



La *centella asiática* es una planta trepadora perteneciente a la familia de las *Apiaceae*, procedente de la zona pantropical del océano Índico (China, India, Indonesia y Australia). Sus propiedades son múltiples y tanto la industria farmacéutica como la cosmetología ya se han hecho eco de ellas.

Principalmente su uso se ha extendido al ámbito de las afecciones cutáneas debido a su poder cicatrizante, regenerante y antimicrobiano. Estimula el riego sanguíneo de la zona y la formación de colágeno. Es componente de la mayoría de cremas y pomadas de uso sanitario que estimulan el tejido de granulación y facilitan la cicatrización. También suele estar presente en cremas destinadas a la reducción de la celulitis y la minimización de estrías.

En zonas amerindias era el remedio tradicional contra la lepra y su evidencia científica empezó a reflejarse a mediados del siglo XIX por parte del Dr. Boileau, quien contrajo la enfermedad y decidió tratarse con esta planta. El resultado fue su curación. A partir de entonces numerosos estudios

se realizaron en torno a ella y aunque se ignoraba su composición química, no dudaron en continuar utilizándola como remedio cutáneo.

En la actualidad ya se conoce que sus propiedades derivan de un alto contenido en triterpenos, sustancia que la misma planta secreta para protegerse contra hongos y parásitos. Así mismo es también rica en saponinas, flavonoides y en acidos grasos tales como el linoleico, linolénico, lignocérico y oleico. Además contiene abundantes taninos y fitosteroles.



En el comercio, la podemos encontrar formando parte de numerosas cremas regeneradoras, anticelulíticas, antienvejecimiento y minimizadoras de estrías. De forma aislada, es fácil encontrarla en herbolarios, como componente principal en jabones naturales y en aceite, cuya textura es muy ligera y agradable al uso.

Se puede mezclar con otros aceites naturales y esenciales tales como el de rosa mosqueta y árbol de té, obteniendo una autentica pócima contra pequeñas cicatrices y granitos, sobre todo en la zona facial y puede enriquecer cualquiera de nuestras cremas de uso diario. Su capacidad para formar colágeno ayuda a retrasar el envejecimiento luchando contra las arrugas.



En definitiva, no es una planta demasiado conocida en nuestro entorno, sin embargo si nos fijamos en la mayoría de productos anteriormente nombrados (cicatrizantes, regeneradores) suele estar presente en la mayoría de los casos. Cada vez su oferta es más variada en tiendas que se dedican a la venta de productos naturales y su precio es muy asequible.

Personalmente, uso la centella asiática a diario en forma de jabón, y aunque sus resultados no sean tan rápidos como el del joven leñador, sí noto la piel mucho más suave, con reducción de rojeces y más receptiva a los posteriores tratamientos de hidratación, por lo que resulta muy recomendable para aquellos lectores/as que busquen en los productos naturales auténticos aliados de belleza y salud para la piel.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso J. *Tratado de Fitofármacos y nutracéuticos*. Buenos aires. Corpus editorial; 2007
- Arpaia M. *Effects of Centella asiatica extract on mucopolysacaride metabolism in subjects with varicose veins.* int. j. Clincal pharmacol. res. 1990;4:229-33
- Boiteau P, Ratsimamanga A. L. *Asiaticoside, Extrait de Centalla Asiatica et ses emplois therapeutiques dans la cicatrisation des plaies experimentales etrebells*. therapie ii.1956;1:125



Mari Cruz Vico García
Enfermera
Antropóloga
Máster en Investigación Sociosanitaria

El tofu



Cuando hablamos del tofu, también llamado queso de soja, nos referimos a la caseína (proteína de la soja) coagulada de la leche de soja. Es un producto de origen oriental que forma parte de la dieta diaria de millones de personas. Entre sus propiedades destaca, por encima del resto, su elevado porcentaje de proteínas de excelente calidad, ya que al derivar de la soja contiene, como ésta, los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes. Es, de hecho, la legumbre más rica en este nutriente, con un aporte del 30% de las cantidades diarias recomendadas cada 250 g. de soja. El tofu es también más suave y digestivo que los alimentos ricos en proteínas de origen animal, con menos calorías, sin colesterol y aporta lecitina, fósforo, calcio y minerales en mayor medida que la carne (225 g. proporciona el 38% del calcio diario recomendado). No contiene conservantes, colorantes ni productos químicos y, al no derivar de la leche de vaca, no contiene restos de hormonas, antibióticos ni productos de engorde del ganado. En general, su composición nutricional se desglosa en 20% de Proteínas, 5% de Grasas, 1% de Hidratos de Carbono, y en torno a unas 85 Kcal cada 100 gramos. También contiene vitaminas de los grupo A, B y E.

Es un producto apto para diabéticos por su contenido mínimo en azúcares, para personas con sobrepeso por su moderado aporte calórico, para combatir el estreñimiento, por su alto contenido en fibra, y para mejorar la circulación sanguínea, ya que su aporte de isoflavonas y omega-3 ayuda a disminuir los niveles de colesterol LDL (o colesterol 'malo') y triglicéridos, así como a evitar que el colesterol se deposite en las arterias, con lo que previene enfermedades cardiacas. Su contenido en calcio y en isoflavonas lo hacen muy recomendable en la menopausia por ayuda frente a la osteoporosis y su efecto regulador de los estrógenos. Esto último también lo hace muy útil para atenuar el síndrome premenstrual. Por último destacar el papel de la lecitina, un fosfolípido muy importante para nutrir las células de nuestro cerebro y para reforzar los músculos oculares. Puede ser consumido por celiacos, ya que, a diferencia del seitán, no contiene gluten.





El tofu ofrece muchas posibilidades culinarias gracias a su textura y a que prácticamente no tiene sabor, por lo que éste dependerá del modo de cocinarlo y los alimentos que lo acompañen. Al tratarse de un queso fresco, deberemos conservarlo metido en el frigorífico, colocándolo en un recipiente con agua, cambiándosela cada día. También se puede congelar.

Para terminar, vamos a ver cómo prepararlo en casa. Pasos para la obtención de 1 kilo de tofu:

Son necesarios 2 kilos de soja, 50 g de sulfato de calcio y 20 litros de agua. En primer lugar se debe dejar la soja en remojo durante toda la noche, para posteriormente molerla bien y añadirle 20 litros de agua, formando una mezcla líquida. A continuación debe hervir durante 30 minutos en una olla bien tapada, y dejarla enfriar hasta que la temperatura alcance unos 60º C. A continuación es necesario deshacer el sulfato de calcio en una cucharada de agua, remover bien la pasta de soja dando sacudidas a la olla cogida por las asas, añadir los 50 g de sulfato de calcio para que se cuaje la leche de soja, y filtrar el queso encima de un paño para eliminar el suero. Por último, hay que colocar una madera encima y ponerle un peso para eliminar completamente todo el líquido sobrante, dejar el queso dentro de un barreño de agua clara durante 30 minutos para que se limpie bien, sacarlo del agua y colocarlo dentro de un plato para servir.

Ana

VIVIR AHORA recoge artículos que expresan diversas experiencias personales relacionadas con las terapias naturales y los valores humanos. Pero cada cuerpo y cada personalidad son diferentes. Por eso conviene recordar que los métodos aquí expuestos deben ser valorados de forma individualizada por quien se disponga a aplicarlos o por el profesional especializado adecuado a cada caso.



Imprime GRÁFICAS CANO
Carretera de Valencia 10 - Tel. 967 24 62 66
Depósito Legal: AB-365-2006

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com



El Perfecto es un cuadro sin ángulos,
una esquina sin punta,
recto pero flexible,
claro, sin enceguecer.

LAO TSE, Tao te king