

An abstract painting featuring a central, somewhat indistinct figure in shades of grey and white, set against a background of warm, textured brushstrokes in orange, red, and brown. The overall style is expressive and painterly.

Vivir AHORA

Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete
Nº 3, otoño 2007 3 Euros

SUMARIO

- 3 Presentación
- 4 Maestro Sun Junqing
- 7 Rainer María Rilke, una invitación a la introspección
- 8 Tao Te Ching
- 10 Introducción a la Kinesiología Aplicada
- 13 Andar, un ejercicio saludable
- 14 Nutrición y salud
- 16 Valores humanos en las relaciones laborales
- 20 Meditación
- 23 Reciclándonos
- 24 La regeneración: desprendimiento interior
- 26 Tiempo
- 28 Lourdes, un lugar especial
- 30 Anoche bailé con un ángel
- 32 El despertar
- 34 La atención
- 36 Menopausia y climaterio
- 39 Curar con arcilla. Heridas y golpes
- 40 Limpieza de hígado y vesícula
- 42 Intestino grueso perezoso
- 44 Tai Chi y salud
- 47 África sonríe
- 48 India: Anantapur, Puttaparti
- 50 Burkina Fasso y la Escuela de Tóna
- 52 Así es la vida
- 53 Ruta a El Molinar
- 54 Chikung en el C.R.M.F. de Albacete



Maestro Inocente Morales Baranda, Teuctli

PRESENTACIÓN

En la pasada primavera recibimos en Albacete una nueva visita del representante de los venerables ancianos y ancianas de México: Inocente Morales Baranda, Teuctli. Los días que estuvo entre nosotros volvió a ofrecernos la oportunidad de convivir y de aprender con las enseñanzas de la tradición chichimeca. Así relata él una de sus primeras experiencias:

"En una fresca mañana de primavera, cuando apenas contaba quizás con 10 años de edad, mi madre, de nombre Agustina Baranda, se dio cuenta de que Inocente había abandonado su cama y se preparaba para ir a la escuela aunque, en ese momento, le sobraba tiempo. Mi madre me llamó y acudí de inmediato a su llamada. La saludé besándole la mano, costumbre de los nativos, y me ordenó que fuera a comprar dos litros de leche a la casa del señor Pedro Salcedo Baranda, primo hermano de mi madre.

Me entregó una jarra de cristal decorada con flores y, al mismo tiempo, una moneda de 50 centavos. En aquel tiempo un litro de leche sólo costaba 20 centavos.

De la casa del señor Pedro Salcedo hasta donde nosotros vivíamos había como un kilómetro de distancia, pero como a medio kilómetro vivía una señora de nombre Sebastiana, famosa sanadora y conocedora de las plantas medicinales.

Justo cuando iba pasando junto a su casa, una casa humilde de madera techada con chacate, escuché la voz de un señor llamado Pedro Revilla. Ellos estaban conversando y, al oírlos, me quedé un instante allí de pie, escuchando esa conversación entre ambos, que me pareció muy interesante, olvidándome del mandado. Con cada palabra que mencionaban me transmitían algo parecido a la esencia de las flores.

Escuchaba la voz de los sanadores y me parecía estar recibiendo un regalo inolvidable. Era como si alguien te ofreciera una prenda calentita en tiempo frío.

Llegué tarde a mi casa con los dos litros de leche, por lo que mi madre me reprendió muy duro, justo castigo, y ella me dio un jalón de orejas, ya que era tarde para ir a la escuela.

Aquella mañana había encontrado a dos maestros. Aunque debo decirles que mis dos primeros maestros fueron mis padres y, después, los que acabo de nombrar.

Así aprendí de estos dos maestros de la sanación tribal. Aprendí que la naturaleza lo es todo, su enseñanza no tiene límite, es inalcanzable y a la vez alcanzable. Alcanzable cuando accionamos despiertos, llenos de luz; inalcanzable cuando permanecemos en estado de coma, vacíos, en la oscuridad."

Esperamos que a través de sus enseñanzas podamos todos accionar despiertos.



MAESTRO SUN JUNQING

A través de Ángel Fernández de Castro, profesor de Tai-Chi, algunos de sus alumnos de Albacete hemos contactado con el maestro Sun proponiéndole que en su próximo viaje a España venga a nuestra localidad a realizar un curso de chikung. Además el Maestro Sun nos ha dado permiso para publicar esta entrevista aparecida en su libro *El Wubaomen Chikung: un método para la salud* (Ediciones Tao, 2007). Nuestra intención es que dicha entrevista sirva para presentar en Albacete no solo al maestro sino también su línea de trabajo.

Nacido en Shanghai, maestro de chikung, sucesor directo de la 19ª generación de la Escuela taoísta Wudang Longmen y de la 25ª generación de Tao Chikung, fundada por Lao-tze, el maestro Sun sorprende a quienes se lo imaginan como un anciano venerable. Sus 37 años contienen la sabiduría de quien ha practicado el chikung desde niño. Su padre y a la vez maestro, el gran maestro Sun Haiyun, sucesor directo de la 18ª generación de la escuela Wudang Longmen y de la 24ª generación de Tao Chikung, le inició también en el arte de la curación con estas técnicas milenarias del chikung.

Desde 1991 vive en Japón dedicado exclusivamente a difundir el Wudang Chikung para la Salud. En 1997 vino por primera vez a Europa (España y San Marino). En este segundo viaje también en Milán, muchas personas han podido beneficiarse de las sesiones de tratamiento y de los cursos que ha impartido.

-Maestro, ¿podría hablarnos de su experiencia presentando el Wudang Chikung para la salud aquí en España?

-Vivimos en una sociedad marcada por el progreso y la técnica pero en donde cada vez más las desgracias y enfermedades amenazan el derecho a la salud y a la felicidad. Creo que el chikung aporta una metodología para vivir una vida sana y feliz. Desde un pueblo de Valencia, L'Alcudia, empecé el verano pasado a transmitir estas enseñanzas. La respuesta de las personas que participaron en aquellos cursos y en los que se han realizado allí y en otras partes este verano me confirma en la necesidad de difundir estas técnicas en Europa.



Maestro Sun Junqing

-En el mundo occidental quizás para muchos la imagen del chikung se reduce a unos ejercicios espectaculares.

-En realidad la palabra *chikung* es reciente, se empezó a usar en los años 50. El *chi* es la energía vital primaria y *kung* significa trabajo o habilidad. Según el tipo de chi, según el objetivo que se pretende, el método va a ser distinto. Se dice que en China hay más de tres mil métodos de chikung. Por ejemplo, el chikung de las

artes marciales trabaja con un chi duro, sólido. Este chi contiene una gran energía que estalla instantáneamente y por eso se utiliza en diversos malabarismos y atracciones que causan admiración.

-¿Cómo clasificaría al Wudang Chikung para la salud?

-Forma parte del chikung terapéutico o chikung blando que trabaja una energía de ondas diminutas y delicadas. Por ejemplo, no tiene poder destructivo como el chikung duro, pero sí es capaz de penetrar profundamente y alterar la calidad de las cosas. En realidad, el objetivo originario del entrenamiento de chikung era promover la salud, elevar el conocimiento y fomentar el desarrollo espiritual. Entonces no se hablaba de chikung sino de *yangsheng*.

-¿Podría hablarnos de esta metodología?

-El Wudang Chikung para la salud entronca directamente con el sentido originario del *yangsheng*. Considera que la persona no es solo cuerpo, pero tampoco es solo espíritu. Cuerpo, espíritu y energía son los tres componentes básicos. Este chikung entiende la salud a los tres niveles y tiene como objetivo la armonía.

-¿Armonía entre cuerpo, espíritu y energía?

-Este sería el primer peldaño. El chikung contribuye al equilibrio del cuerpo aumentando el oxígeno y favoreciendo la



Sun Junqing y Ángel Fernández de Castro

circulación de la sangre. A nivel psíquico y espiritual propone el control de las emociones, el trabajo por los demás, la paciencia y la amabilidad como camino de equilibrio. Mediante una correcta respiración y unos movimientos sencillos enseña a absorber la energía ilimitada del cielo y de la tierra y a dirigirla por el interior del cuerpo, así como a eliminar la energía que lo perjudica.

-Una persona así equilibrada tendrá una misión importante en la sociedad...

-Desde luego, tiene una influencia pero no la busca, le viene de dentro. En el mundo del chikung no se procura la transformación de las estructuras, la lucha contra el mal, sino la transformación personal, los cambios de uno mismo.

-Maestro, ¿no cree que esa postura se puede entender como una falta de compromiso social?

-Si miramos a nuestro alrededor vemos que cuánto más se quiere trabajar por la paz más difícil resulta conseguirla. Es la ley del yin y el yang, la ley del equilibrio entre los opuestos. Porque existe el día, existe la noche. Porque hay luz, hay sombra. Cuanto más se afirma un valor, más fuerte aparece su contrario.

-Una persona que ha conseguido la armonía dentro de sí misma ¿cómo la vive en relación con la sociedad?

-Durante los cursos he podido comprobar que muchas personas consideran casi imposible dicha armonía porque la sociedad no responde o no valora sus esfuerzos. En el chikung lo que cuenta es la

actitud personal y la armonía se entiende como un no ofrecer resistencia: adaptarse o escapar. La imagen del agua puede explicar bien esta actitud. El agua siempre se adapta a la vasija que la contiene. Toma la forma de la copa, la botella o el cubo; no tiene forma propia y, como no necesita afirmarse a sí misma, no entra en conflicto.

-O sea que el chikung que usted trae a Europa no se reduce a unos ejercicios sino que se puede hablar de un estilo de vida.

-Así es. Mi intención es dejar aquí en Europa esta esencia de la cultura china que es el chikung y que abarca la totalidad de la persona, desde la manera de comer y dormir, hasta la manera de relacionarse con los demás.

-Maestro, nos encontramos ante mundos muy distintos ¿le parece que va a ser fácil este trasplante cultural?

-Es verdad que se trata de costumbres arraigadas, de tradiciones centenarias, y no se pueden esperar cambios rápidos y radicales. Sin embargo, la búsqueda de la salud y de la felicidad ha estado muy presente en todas las culturas. El chikung parte de la realidad y ofrece un camino concreto. Es una técnica, un método accesible a todos. Si se sigue, se obtienen unos resultados. Hoy más que nunca las personas están buscando un camino de esta clase. Al principio serán solo unos pocos los que se atrevan a probar. Ante lo nuevo siempre sucede así. Pero a medida que se vayan viendo los resultados se ampliará el círculo.

-Por lo que veo, maestro, es usted optimista.

-Hablo simplemente desde la experiencia.

-En la China actual ¿cómo se ve este tipo de chikung?

-Por supuesto que como en todas partes la influencia del materialismo y de la sociedad de consumo es un hecho. No todos los chinos comprenden el chikung; pero de una forma inconsciente forma parte de su vida.

-Creo que en China, cuando una persona está enferma, puede acudir a un hospital de medicina occidental o puede curarse con métodos tradicionales con el chikung.

-Sí. Actualmente y, por aquello de valorar lo que uno no tiene, se ha

hábitos erróneos de alimentación. Hay bastante desconocimiento del cuerpo como unidad y se tiende a solucionar problemas concretos sin tener en cuenta el conjunto. Además, la persona es un ser en relación con el entorno, con la naturaleza, con todo el universo. Muchos problemas vienen de esta falta de visión global.

-¿De qué manera la práctica diaria del Wudang Chikung influye en la salud?

-La base es una correcta respiración para absorber la mayor cantidad posible de oxígeno. Esto beneficia a la sangre y favorece la circulación por todo el cuerpo. De la misma manera que un río, a pesar de los vertidos que le echan, es capaz de renovar y purificar el agua gracias a que ésta siempre está en



Sun Junqing y alumnos

popularizado la medicina occidental y curiosamente se dan casos de ricos que van a esos hospitales y no acaban de recuperarse, y de gente con menos posibilidades económicas que acude a un maestro de chikung y se cura.

-¿Es verdad que se pueden curar todo tipo de enfermedades con el chikung?

-En libros y documentos de la antigüedad se dice que, aparte de las congénitas, no existen enfermedades incurables. Ahora bien, los tratamientos por medio del chikung tienen la desventaja frente a la medicina occidental de que son lentos; y, sobre todo, un factor decisivo es el nivel del maestro de chikung.

-Además de los cursos impartidos ha realizado sesiones de chikung con distintas personas. ¿Podría decirnos alguna palabra sobre estas experiencias?

-He podido encontrar muchos casos de enfermedades y dolencias debidas a algunos

movimiento, si nosotros conseguimos una buena circulación de la sangre y de la energía, también podremos renovar y purificar la energía e incluso eliminar hasta las enfermedades.

-¿Es verdad que una persona sana puede curar a otros?

-Sí. El primer objetivo es la propia salud, luego se suceden otros. Se trata de conocer el método. Yo estoy dispuesto a enseñarlo a todos los que quieran. Todos pueden, pero hay que seguir unas etapas del mismo modo que todos pueden entrar en la universidad pero antes necesitan estudiar en la escuela y en el instituto.

-¿Hay límites de edad en la práctica del chikung?

-En absoluto, son ejercicios muy sencillos y que todos pueden realizar, hasta las personas que están en la cama.

Edelmira Amat.
Traductora del Maestro Sun Junqing

Rainer María Rilke, una invitación a la introspección

Son muchos los libros que, a lo largo de mi vida, he leído y disfrutado. Pero en este momento me viene a la memoria uno que siempre suelo tener cerca de mí junto con algún otro. Todos ellos, aunque muy leídos y releídos, no dejan nunca de estremecerme.

Me estoy refiriendo a *Cartas de un joven poeta* de Rainer María Rilke. Como el propio título indica, este escritor mantuvo una corta correspondencia con un joven que aspiraba a ser poeta. Las palabras sumamente delicadas con las que Rilke aconsejaba y corregía al joven poeta son una invitación a la introspección y al autoconocimiento para todo aquel que lee el libro.

Cuando el joven le pregunta si sus poesías son buenas, Rilke le contesta que busque dentro de sí mismo y que si ese impulso llena todo su Ser, entonces y solo entonces se dará cuenta de si su vocación es genuina. También le aconseja que no busque en los demás esa confirmación, puesto que él y solo él puede contestar a esa pregunta; que se pregunte y que ame esas preguntas que brotan de lo más profundo de su Ser; que busque en la hondura de su corazón, en la hondura de su alma; que deje al amor llenar toda su creación, sin poner límites al tiempo. Así, toda su obra será su Vida y toda su Vida será su obra. Es necesario, continúa aconsejándole, poner celo en el trabajo de creación y no sucumbir nunca al desánimo: cuando todo el ser vibra, entonces uno se da cuenta de que la vocación es verdadera y de que todos los momentos, todas las horas de la vida, deben quedar embargadas por esa aspiración.

La lectura de este libro me lleva a pensar que las circunstancias en que la Vida-Dios nos pone, y todas las adversidades que sufrimos, nos deberían llevar a realizar ese trabajo de introspección al que alude Rilke. Podríamos ver entonces si nos sentimos vivos, si sentimos vibrar la Vida en nosotros, si sentimos esa emoción y esa ternura del joven poeta que crea obras que son su vida.

Nosotros también creamos nuestra vida y ayudamos a los demás a crearla. Es esta y no otra nuestra obra suprema: NUESTRA VIDA. Hemos de ser conscientes de esa aspiración para poder trabajar en ella y realizarla con esperanza y amor, para que nunca el tedio o la rutina se instalen en nosotros. Para que no olvidemos nunca que VIVIR es CRECER.

Inmaculada Gómez Toldrá
Practicante de Tai-Chi





TAO TE CHING

I

*El Tao que puede ser expresado
no es el verdadero Tao.*

*El nombre que se le puede dar
no es el verdadero nombre.*

*Sin nombre es el principio del Universo
y con nombre es la madre de todas las cosas.*

*Desde el no-ser comprendemos su esencia
y desde el ser, solo vemos su apariencia.*

*Ambas cosas, ser y no-ser, tienen el mismo
origen, aunque distinto nombre.*

Su identidad es el misterio.

*Y en este misterio
se halla la puerta de toda maravilla.*

Lo surgido, lo existente cuando se puede nombrar, puede conocerse. Es la madre de donde saldrán los diez mil seres. Es la cadena de la vida, lo que se puede experimentar, lo que se puede percibir por medio de los sentidos, el transcurrir de los acontecimientos, la evolución de los seres, el tiempo, la vida, la naturaleza... el universo. Sin deseo –desde el no ser- podrás observar sus maravillas, comprender su esencia.

Si no nos dejamos llevar únicamente por los sentidos, que perciben lo manifestado, lo identificable, lo que tiene nombre; si somos capaces de retroceder hasta lo que no se puede nombrar, ni identificar, ni medir; si encontramos el modo de llegar al origen... Solo entonces observaremos sus maravillas, contemplaremos su misterio, comprenderemos su esencia.

Mientras permanecemos en el deseo únicamente conocemos su apariencia, lo limitado. Vemos solo sus últimos reflejos.

Pero estas dos realidades, la existencia y la no existencia, son indistinguibles, dependientes entre sí. Son uno y lo mismo en su origen. Solo se separan cuando se manifiestan. Su unidad y su infinita profundidad, son la puerta y la fuente de donde surgen todas las maravillas indescriptibles.

En mi empeño por comprender lo misterioso y eterno, leo, dibujo, pongo color, escribo, reflexiono. Permanezco, por tanto, en el deseo. Y así solo veo sus últimos reflejos. Veo la luz del sol, las montañas, los árboles, las flores. Veo a los animales, el agua, los sonidos, las estrellas. Nos veo a todos nosotros...

Y si estos últimos reflejos ya me parecen extraordinarios, entonces intuyo que el origen, lo eterno, debe ser... Tiene que ser algo... O tiene que no-ser... No puedo expresarlo, no encuentro palabras. Sin nombre.

C. Gregorio
Pintora

Introducción a la Kinesiología Aplicada

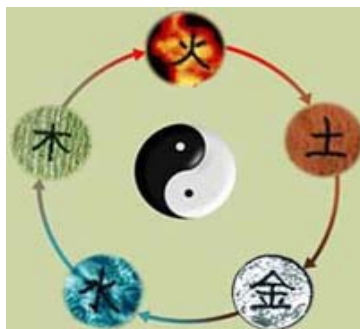
Las terapias manuales están adquiriendo cada día más protagonismo y aceptación entre los miembros de nuestra sociedad. Dentro de estas terapias está la Kinesiología Aplicada. No tan conocida como la osteopatía, la quiropraxia, el masaje o la reflexología, la Kinesiología especializada no es una terapia manual, aunque puede ser utilizada por terapeutas manuales.

La kinesiología es una herramienta de verificación que muestra si la persona está en disposición de poder adaptarse a diferentes circunstancias.

En 1964 el doctor en quiropraxia Gorge Goodheart (Detroit) empezó a crear los principios de la kinesiología. La definió como una interrelación de los procesos fisiológicos y anatómicos del cuerpo con el movimiento y trabajó en la adaptación de estos conocimientos en la utilización de un test manual de los músculos para diagnosticar y tratar problemas estructurales y fisiológicos. Creó la hipótesis de que los desequilibrios estructurales no eran siempre causados por espasmos musculares primarios sino por debilidades musculares.

La kinesiología utiliza el test de los músculos para verificar su funcionamiento. El uso del test muscular ha evolucionado mucho desde que comenzó a utilizarse como una moderna herramienta para el diagnóstico (1949) y para tratar las debilidades musculares relacionadas con dolor (1952) por Kendall y Kendall. En la actualidad se utiliza no solo para corregir desequilibrios musculares sino también para evaluar el estado funcional del sistema nervioso y los efectos que tiene la información sensorial en el estado de salud y el comportamiento.

Dado que el sistema nervioso y con sus reacciones a nuestro entorno (internas y externas) controla todas las funciones



principales del cuerpo, es muy necesario que los profesionales médicos sean capaces de evaluar su función. La kinesiología es una herramienta funcional para este propósito.

La gran virtud del test muscular es que permite sentir directamente en el cuerpo cómo ciertos factores de estrés influyen en la persona. Se pueden detectar y corregir determinados componentes de un sistema desequilibrado y reinstaurar la armonía. Esto, con frecuencia, invierte el proceso de enfermedad.

La singularidad de la kinesiología proviene de su capacidad para permitirnos apreciar la maravillosa complejidad de nuestro cuerpo con gran exactitud. El sistema muscular permite mover nuestros cuerpos por el espacio, interrelacionarnos con nuestro entorno, ver, crear, escuchar, probar, percibir y sentir. Todas estas acciones son facilitadas de una u otra manera a través de él.

Los músculos constituyen el 75-80% de nuestro volumen corporal y se dividen en tres categorías. Los músculos lisos y el músculo cardíaco, que se contraen de forma involuntaria y están gobernados por el sistema nervioso autónomo, y los músculos esqueléticos que están gobernados (supuestamente de forma consciente) por el sistema nervioso central. Los músculos esqueléticos son muy complejos y extremadamente importantes para comprender hasta qué punto la interacción mente-cuerpo cambia y altera el cuerpo. Por ejemplo, si se está experimentando un suceso estresante algunos músculos se pueden tensar, e incluso pueden permanecer tensos aunque la situación estresante ya no se esté viviendo porque son capaces de mantener perfiles de memoria a través del sistema propioceptivo (sistema de comunicación con el sistema nervioso).

Siendo los músculos esqueléticos los que están mayoritariamente bajo el control consciente, estos representan el mecanismo ideal para mostrar visualmente la relación mente-cuerpo.

Considerar el sistema muscular como el tejido dominante de la vida animal no es ir demasiado lejos. Es, con mucha diferencia, el mayor consumidor de energía. Incrementos mínimos en el tono muscular aumentan significativamente el nivel metabólico y un ejercicio intenso puede aumentar hasta quince veces la producción de calor. Cuando comprendemos que un músculo que sostiene un patrón de tensión crónica requiere el mismo soporte metabólico que un músculo que funciona activamente y que hace un trabajo real, se aclara por qué y cómo **la tensión muscular juega un papel tan importante en nuestra salud física y mental**. No es difícil entender por qué una persona que mantiene contracciones crónicas mejora sus procesos físicos, sentimientos y comportamiento cuando se produce un equilibrio en su sistema muscular que le permite alinear la estructura frente al efecto de la gravedad.

Existen diferentes mecanismos que pueden afectar a los hábitos de tonicidad de nuestra musculatura. **Los gestos que se repiten de forma habitual se convierten en postura**. En mayor o menor medida todos tenemos malos hábitos que comprometen el equilibrio cuerpo-mente, y la kinesiología es una herramienta que permite conectar con nuestra inteligencia innata para conseguir ese estado armónico.

La valoración muscular permite apreciar el estado del cuerpo físico. La verificación de las debilidades musculares y su posterior corrección tiene no solo efectos en la postura, sino también en la capacidad de adaptación a las diferentes

circunstancias de la vida. Por este motivo, lo que comenzó siendo una terapia orientada a la mejora de la estructura corporal se ha ido ampliando.

Las bases neurológicas que acompañan el test muscular siguen siendo prácticamente las mismas que en los inicios de la kinesiología, pero en la actualidad se hace hincapié en el contexto. Sabemos que el cerebro puede conectar o desconectar los músculos (lo hace siempre y es algo natural) pero lo

importante es saber en relación a qué. Utilizando la metáfora del ordenador, el sistema muscular sería la pantalla que cambia cuando se cambia el programa (cuando estamos en un contexto diferente). Las correcciones hechas en la situación adecuada son las que van a permitir el verdadero cambio en la persona. Mediante la valoración muscular estamos viendo la pantalla y con las diferentes opciones neurológicas se mejora la adaptación a las circunstancias. Por lo tanto, el test muscular es una herramienta de verificación con la que

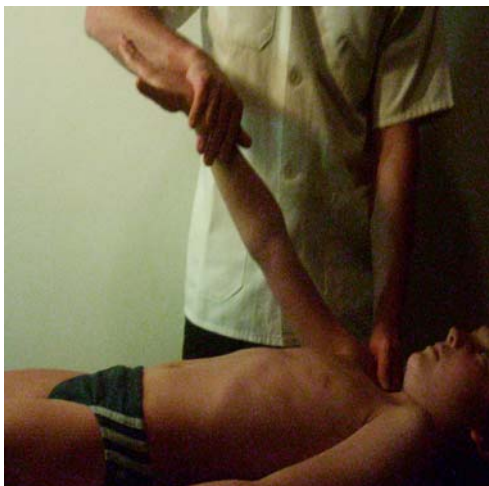
contamos de forma natural todas las personas. Es un fenómeno neurológico que nos ayuda a identificar el nivel de adaptación a determinadas circunstancias o referencias.

VERIFICACIÓN—IDENTIFICACIÓN—ADAPTACIÓN: estas son las bases de la comprensión de la kinesiología. No es algo que solucione los problemas de espalda, o que elimine el stress... Si decimos que la kinesiología es eso, nos quedamos reducidos al aspecto sintomático. La Asociación Internacional de Kinesiólogos Especializados (IASK) tiene como definición de Kinesiología la siguiente: *Kinesiología es la ciencia que valora los sistemas energéticos de una persona para*



obtener un funcionamiento equilibrado utilizando el cambio de respuesta psicológica a través del sistema muscular como retroalimentación. Utilizando esta misma retroalimentación, identifica cualquier estrategia de tratamiento no invasivo para influir y equilibrar ante todos los sistemas energéticos de una persona con el fin de favorecer, restablecer y mantener la salud.

Fotos de algunos de los Test utilizados en Kinesiología.



Rafael Canales Cardo.
Enfermero y Kinesiólogo diplomado.

ANDAR, UN EJERCICIO SALUDABLE



Camino en el altiplano de Bolivia

Hace dieciséis años que me propuse andar una hora todos los días. Cuando comencé, con cuarenta y siete años, estaba recuperándome de una operación reciente de vesícula. Además, me acababan de diagnosticar osteoporosis en estado avanzado. Me dijeron que la medicación no sería efectiva si no la acompañaba de ejercicio, preferentemente por la mañana, para recibir los rayos del sol. Esto es lo que me animó para empezar a andar.

Los primeros días fueron duros: las piernas me temblaban y terminaba muy cansada. Al principio tuve algunas dudas sobre la efectividad de lo que estaba haciendo, pero decidí seguir adelante y no rendirme tan pronto. De esta manera, poco a poco, empecé a notar una mejoría progresiva en mi estado general de salud y en el ánimo.

Durante un año hice los paseos sola, pero pronto comenzó a venir conmigo una amiga mucho más joven. Esto me ayudó mucho ya que tener un compromiso con otras personas te obliga a responder y a vencer la pereza de esos días en los que no te apetece hacer nada. Así descubres que, aunque comiences algo desanimada, terminas mucho mejor y ha merecido la pena el esfuerzo.

Tenemos un horario y un recorrido fijos. Tanto si llueve, como si hace mucho frío o calor, nos da igual. Si llueve vamos con paraguas. Cuando nieva tenemos mucho cuidado con no resbarnos, pero salimos igual y disfrutamos del paisaje.

Hace años invitamos a una chica a venir con nosotras. Es discapacitada psíquica y la veíamos siempre sola, sin salir de casa. Aceptó nuestra oferta y se puso muy contenta. Al principio apenas hablaba y si decía algo, lo hacía con mucha dificultad. Pero después de unos cuantos años saliendo a andar a diario ha experimentado un cambio considerable: nos llama *amigas* y tiene una expresión muy diferente en su rostro. Cada día, durante el paseo, nos cuenta su vida y sus ilusiones. Parece tan feliz...

Si alguna persona está dudando por su edad, yo les animaría a no hacer caso de los años y a empezar cuanto antes. Eso sí, siendo prudentes y valorando si podría perjudicarles en alguna dolencia que no sea compatible con el ejercicio físico moderado. Si no es así, vale la pena intentarlo. Yo soy alérgica a nueve componentes ambientales, entre ellos el polen y las gramíneas. Esto lo soluciono con un tratamiento de homeopatía y saliendo al campo con mascarilla. Hace cuatro años que no tengo ningún síntoma.

Para terminar, os puedo asegurar que yo he experimentado un cambio muy importante al realizar esta actividad tan sencilla a diario. Doy valor a pequeñas cosas que antes ni veía y procuro ignorar otras que ahora veo insignificantes, aprovechando así mucho mejor mis energías.

Gloria Torres Hernández
Ama de casa de las de antes

NUTRICIÓN Y SALUD I

INTRODUCCIÓN

Es indudable que, desde el punto de vista nutricional*, somos lo que comemos, ya que la mayor parte de lo que se ingiere es descompuesto en el proceso de digestión en sus elementos básicos y utilizado de esta forma (o en nuevas combinaciones) como energía, en la (re)construcción de órganos, tejidos propios, etc.

Lo que a veces resulta menos obvio, sin ser menos cierto, es que somos lo que comemos también desde otros puntos de vista. La alimentación* influye en otros muchos factores de la vida humana, desde la salud física y mental de cada individuo, hasta el equilibrio del ecosistema global.

De entre las múltiples variantes de alimentación a nuestra disposición (sobre todo en el primer mundo) voy a hablar fundamentalmente de la ovo-lácteo-vegetariana (incluye huevos y productos lácteos), opción que yo misma adopté hace ya 15 años. Durante este periodo he podido comprobar en mi persona y entorno los efectos beneficiosos derivados de esta elección, que no se refiere simplemente a lo que se come (o no), sino que participa también de un cierto sentido ético y espiritual de la vida.

I. PROTEÍNAS

Uno de los tópicos más extendidos cuando se habla de vegetarianismo es el de la carencia de determinados nutrientes a consecuencia de la privación de la ingesta de carne o pescado. Una dieta vegetariana equilibrada en la que se

combinen adecuadamente los alimentos no sólo aporta todo lo que el organismo necesita, sino que proporciona al individuo que la practica múltiples beneficios. Las proteínas suelen ser un extendido ejemplo de lo anterior, ya que mucha gente cree que es necesario ingerir al menos una

cantidad de carne o pescado regularmente para cubrir las necesidades básicas de este tipo de nutrientes. Sin embargo, la combinación de legumbres y cereales (lentejas y arroz, por ejemplo) proporciona los aminoácidos suficientes para formar proteínas de alto valor biológico (como las del huevo, que son las proteínas de referencia nutricionalmente hablando, por contener todos los aminoácidos necesarios). Eso sí, la

combinación de dichas proteínas debe realizarse en una misma comida para que sea efectiva.

Dentro de las legumbres encontramos una con propiedades excepcionales, que merece su mención por separado: la soja - y sus derivados (leche de soja, queso de soja o *tofu*, etc.)- ya que proporciona en sí misma, sin necesidad de combinarla con cereales, proteínas de alto valor biológico comparables por sí solas con las de los animales, pero con múltiples ventajas añadidas. Por ejemplo, en la misma cantidad de producto la soja contiene casi el doble de proteínas que la carne, cuatro veces las de los huevos y hasta doce veces las de la leche. Además, aporta ácidos



Planta de soja y tofu

g r a s o s
poliinsaturados* (en
lugar de saturados*,
como la carne),
vitaminas (sobre todo
del grupo B), fibra,
fitoestrógenos (de
acción antioxidante,
antiinflamatoria,
antitrombótica,
anticancerígena, etc.),
fosfolípidos, y no
contiene colesterol.

Sin olvidar otros alicientes como la
diferencia de precio respecto a la carne,
y el hecho de que producir un kg de
cereales o legumbres supone un ahorro
de hasta 12.000 litros de agua respecto a
la producción de 1kg de carne, así como
una importante reducción de la cantidad
de desechos que genera la ganadería a
nivel industrial.

De esta forma, a través del
consumo de legumbres y cereales en sus
múltiples presentaciones y/o
combinaciones, se consigue cumplir con
los requerimientos proteicos diarios (del
12 al 15% del valor calórico total de la
dieta). Todo ello, sin ver mermada la
calidad del aporte, y reduciendo
considerablemente la cantidad de ácidos
grasos saturados, colesterol, toxinas y
productos de desecho que proceden del
metabolismo celular de los animales, y
que se ingieren junto con la proteína de
la carne.



Frutos secos, legumbres, arroz y tofu

Bibliografía:

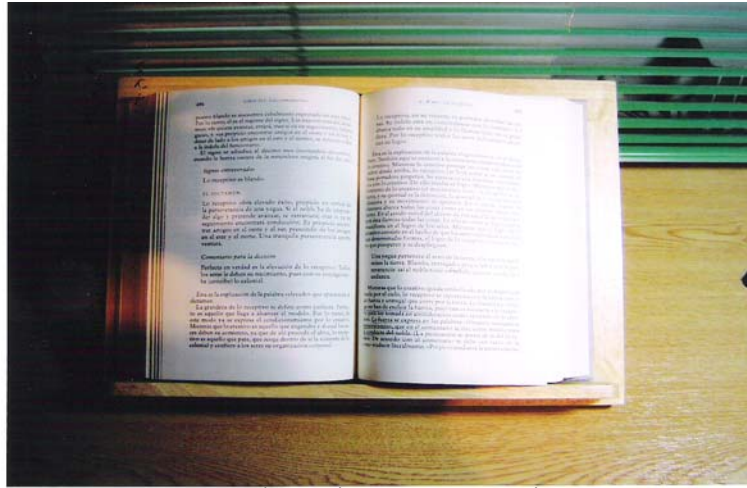
- ANIA, J.M. y otros (2007) *Enfermeros, servicio de salud de Castilla-La Mancha (SESCAM)*. Temario, vol. 3, Ed. Mad.
- ARRAZOLA, Marcela y otros (2005). *Nutrición humana y dietoterapia*. Ed. Logos.
- LANGLEY, G. (1995) *Vegan Nutrition*, Ed. Vegan Society.
- PASTOR, V. Y PEROTE, A. (2006). *La salud y la soja*. Ed. Edimsa.
- ATS/DUE servicio de salud de Castilla-La Mancha (SESCAM), temario, Vol. 1, Ed. CEP, (2007)
- www.haztevegetariano.com
- www.vidasana.org

Ana Barnés Martínez
Psicóloga y Enfermera
Master en Terapias Naturales

Definición de términos empleados:

- **Nutrición:** conjunto de procesos gracias a los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.
- **Alimentación:** forma de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables.
- **Ácidos Grasos Saturados:** aquellos en los que sus átomos de carbono tienen todos los lugares saturados por átomos de hidrógeno. Los ácidos grasos saturados son más difíciles de utilizar por el organismo por la dificultad en romper sus moléculas en otras más pequeñas que atraviesen las paredes de los capilares sanguíneos y las membranas celulares. Pueden acumularse y formar placas en el interior de las arterias. Son sólidos a temperatura ambiente.
- **Ácidos Grasos Poliinsaturados:** aquellos no pueden ser sintetizados por el organismo humano y sin embargo son necesarios para múltiples funciones. Se clasifican en omega 3 y omega 6. Tienen un efecto hipocolesterolemizante, entre otros.

VALORES HUMANOS EN LAS



I ching, libro sapiencial

A lo largo de nuestra vida nos vemos expuestos a numerosas situaciones estresantes. Unas constituyen hechos nuevos, imprevistos, que son fácilmente detectables por los rápidos efectos que producen. En otras ocasiones la detección es mucho más difícil al no ser las causas tan evidentes.

Estar sometido a una tensión continuada por estrés prolongado produce efectos nocivos en el organismo, afectando a los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. Cualquier persona, en su trayectoria laboral, se verá expuesta a diversos tipos de estrés ambiental. En este artículo nos centraremos únicamente en las relaciones humanas cuando existe un contexto negativo y una o varias personas están sufriendo directamente las consecuencias.

Si usted está sufriendo los efectos de la negatividad en el trabajo o empieza a sentirlos, no debe desesperarse. Es posible que esté deprimido o que sienta algún malestar difuso. Las primeras señales pueden ser muy ambiguas. Cuando se está recibiendo negatividad del tipo que sea, aún antes de que seamos conscientes de ello, el cuerpo nos advierte emitiendo señales internas de peligro. Esto se debe a que el inconsciente advierte algún tono de voz distinto, órdenes aparentemente lógicas, murmullos, miradas, presión excesiva... Se trata de un cúmulo de pequeñas cosas que el organismo detecta y almacena antes de pasarlas a nivel consciente.

Si usted se ve reflejado en todo lo que estoy diciendo y, en efecto, está recibiendo una dosis de maltrato, el paso siguiente sería

preguntarse: ¿QUÉ HE HECHO PARA MERECERLO? Pregúnteselo una y mil veces, analice sus acciones para descubrir cuál fue su fallo. Seguramente encontrará alguna razón que quizá le convenza de su culpabilidad. Pero no pierda mucho el tiempo. Es su estado el que le lleva a sacar esas conclusiones. USTED NO HA HECHO NADA. Los motivos por los que un acosador ataca a una víctima van desde conseguir que renuncie a su puesto de trabajo hasta la satisfacción de una necesidad psicológica. Pocas veces tienen que ver con comportamientos de la persona acosada, la cual, por otra parte, suele poseer cualidades que molestan al acosador como integridad, fiabilidad, popularidad, simpatía, capacidad de liderazgo o empatía.

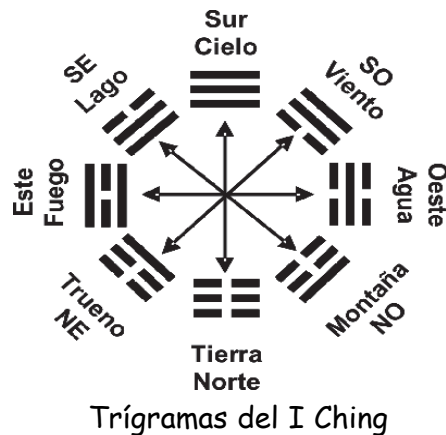
Pero definamos una situación de partida tipo. Si usted observa en sí mismo:

- Sufrimiento interior y sensación de amenaza.
- Sensaciones de fracaso, miedo, impotencia.
- Miedo al trabajo, disminución del rendimiento.
- Sentimientos de ira, rencor, venganza.

Si en su entorno laboral advierte durante un tiempo:

- Aislamiento social.
- Críticas hacia su profesionalidad o sus características personales.
- Fomento de la *rumorología* a sus espaldas.
- Castigos a los compañeros que le ayudan.
- Agresiones verbales en forma de insultos, gritos...

RELACIONES LABORALES II



En este caso puede que usted esté sufriendo las consecuencias de un ambiente laboral negativo, también llamado *mobbing*, acoso psicológico o *psicoterror*. Puede llegarle por parte de sus jefes o también, muy frecuentemente, de sus propios compañeros. No es necesario tener todas las características tipo antes descritas. Existen diversos grados que conviene reconocer. De esta manera podrá evitar el malestar, la debilidad, el lío, la confusión e, incluso, una depresión que podría llevarle a la baja laboral.

¿Existe alguna solución? ¿Hay algo que pueda usted hacer para superar esta situación? La respuesta es Sí. Siguiendo los conocimientos de antiguos maestros puede usted evitar el gasto de energía, desviando los ataques para que estos se pierdan en la nada. Debe seguir las siguientes pautas:

1. Provéase de un sistema filosófico sólido.- En todos los lugares y épocas el hombre ha buscado respuesta a los distintos problemas que le ha ido planteando su existencia. Estos conocimientos constituyen un acervo del que todos podemos aprovecharnos. Se trata de saberes que, en general, nos ayudan a sobrellevar el sufrimiento y a adoptar un código de conducta ético. Constituyen una alternativa válida a la psiquiatría o a las ceremonias religiosas. Se puede escoger entre Oriente y Occidente, entre sofistas, taoístas, budistas, aristotélicos... Seguro que hay alguno de ellos que se adapta a nuestras características y necesidades. Dice un antiguo proverbio chino que *en momentos difíciles, es bueno tener un sitio a donde ir*. También en la Biblia se habla del *hombre fuerte que construyó su casa sobre una roca*.

2. Disuelva sus sentimientos negativos cuando aparezcan.- Se trata de no

alimentar sentimientos negativos: no pensar en ellos, ni darles vueltas, analizando, juzgando, valorando y dejándose invadir. Las emociones surgen, perduran un tiempo y, finalmente, desaparecen por sí solas. Es su ciclo característico. De ahí que no merezca la pena derrochar energía intentando eliminarlas o conservarlas: de una u otra forma desaparecerán transcurrido un tiempo. Es conveniente, en cambio, identificar cada emoción, conocerla, disfrutarla o padecerla y, al fin, dejar que pase como una nube en el cielo. Consideración aparte merece el miedo: es la única emoción que crece si se le deja.

3. Intente averiguar quién es usted realmente y no confunda "lo que es" con "lo que hace".- No es fácil llegar a este conocimiento. Nuestra auténtica esencia se encuentra oculta por multitud de capas relacionadas con nuestras acciones o nuestras posesiones. Ha sido esta una preocupación constante desde el principio de la humanidad: recordemos el "conócete a ti mismo" de la filosofía griega. Lo cierto es que construimos nuestra autoestima con valoraciones subjetivas procedentes del mundo de las apariencias. Nuestro verdadero valor depende, sin embargo, de nuestra existencia como seres humanos: reconozca usted su valor como "ser", sin más. Eso le dará dignidad y le hará casi invulnerable.

Nuestra realidad personal, no obstante, suele ser otra bien distinta. A menudo nos sentimos vulnerables, llenos de defectos, poco atractivos... A veces hasta cometemos errores en nuestra vida o en nuestro trabajo. Pero, ¿supone todo esto que nuestro valor como personas es menor? Decididamente, no. Simplemente significa que tendremos que trabajar en determinadas áreas de nuestra personalidad e intentar equilibrarlas. Deberá usted poner más atención en lo que hace o dice con la finalidad de desarrollar bien su

trabajo. Deberá, además, cultivar valores positivos o habilidades sociales para poderse comunicar adecuadamente con sus semejantes, tener amigos y disfrutar de lo que le rodea. Debe convencerse, de una vez por todas, de que sus cualidades o defectos no determinan su valía. La frase de Antonio Machado *"Por mucho que un hombre valga, nunca tendrá valor más alto que el de ser un hombre"*, transmite a la perfección lo que estoy intentando transmitir.

El comienzo de cualquier resquebrajamiento moral surge cuando uno duda de su propio núcleo, de su parte más importante. Es también ahí donde los acosadores apuntarán, sabedores de un éxito

De esta manera se logrará, paulatinamente, ir cambiando la percepción respecto a lo que realmente sucede. La persona agredida va tomando conciencia de su ser y de su realidad interna. Adquiere también el conocimiento de que los que le agraden son de su misma naturaleza y, por tanto, no pueden ser enemigos. Siguen su propio plan evolutivo, y en ningún modo son mejores ni peores. Hay que dejarlos ser y moverse a su manera.

Así, poco a poco, la persona acosada se va armonizando con su verdadero ser interior: desaparecen las contradicciones y se puede observar el problema de una forma desapasionada que no está condicionada por



Primavera

seguro. Solamente si averiguamos lo que somos realmente podemos llegar a ser inexpugnables.

4. Intente penetrar en la "verdad interna" del asunto.- Detrás de cada situación que se nos presenta existe una doble verdad: la formada por nuestras opiniones y juicios subjetivos, además de otra más profunda con valor universal. Si analizamos la primera verdad en el caso que nos ocupa observamos que existe una persona que recibe maltrato de distinto tipo por parte de sus compañeros de trabajo. Parece lógico pensar que nadie debe permitir semejante trato y que se debe contraatacar con las mismas armas, devolviendo golpe por golpe. Ahora bien, detrás de esta verdad, que nos parece evidente, existe otra mucho más profunda. Esta verdad solo puede surgir si logramos suspender el juicio sobre lo que acontece, si conseguimos dejar de clasificar a los acosadores de forma negativa y, únicamente, observamos...

el odio ni por el rencor. Se pasa a actuar de forma directa y limpia, con lucidez y serenidad, a la vez que emana una firmeza tal que se percibe a distancia.

5. Pase a la acción.- Ha ganado mucho como persona si ha realizado los pasos anteriores, pero no debe quedarse ahí. Todo el camino recorrido y su nueva comprensión de la cosas debe reflejarse ahora en el exterior. Debe aprender, en primer lugar, a detectar las manifestaciones del estrés en su cuerpo para, a continuación, llevar a cabo técnicas que lo mitiguen y que le permitan defenderse de las agresiones, cuidar de sí mismo sin ir en contra ni perjudicar a nadie. Para ello:

a. Proteja y refuerce su afectividad dañada.

- Ponga especial cuidado en el ejercicio y la alimentación, que en estos casos se desorganiza.
- Refúgiase en ambientes positivos. No hable demasiado del problema; simplemente,

déjese contagiar por el optimismo y el cariño del entorno. El apoyo social constituye una fuente importantísima de apoyo psicológico.



Árbol de la Vida

- Aumente las visitas y el contacto con su familia. Recibirá fuerza y comprensión.
- Apóyese en la *Madre Naturaleza*; le sostendrá y nutrirá. Dé paseos, haga excursiones, visite sitios nuevos. Siéntese en el banco de un parque junto al rumor de una fuente. En fin, aléjese física y mentalmente del problema por un tiempo.
- Practique la indiferencia como método. Con personas que no le tratan bien, un correcto y sucinto *Buenos días* es más que suficiente. No intente ganar su amistad o simpatía. No las necesita. Y ellos no lo merecen.

b. Tenga una actitud activa en desmontar los argumentos y las acciones de quien arremete contra usted. Si hace falta diga directamente lo que piensa. Sin enfadarse o aturdirse. Con tranquilidad. Hágalo, no le importen las consecuencias. De esta manera dejará claro que está al tanto de lo que sucede y que no piensa quedarse cruzado de brazos, que está dispuesto a llegar a donde haga falta para restablecer su bienestar y tranquilidad.

c. No le importe acudir a servicios especializados o emprender las acciones que estime convenientes. Si recibe agresiones verbales puede ir provisto de una grabadora de periodista en forma de bolígrafo en su camisa o bata, dejando entrever que no se va a comportar de forma indefensa y asustada. Puede también consultar libros o folletos que traten el tema del *mobbing*. Tiene que ser creativo y dejar de lado los antiguos esquemas de pensamiento para idear soluciones nuevas. Si hasta aquí usted enfrentaba la situación deprimiéndose o enfermando, cambie ahora ese comportamiento con una perspectiva

y unas soluciones diferentes. Entre sus compañeros y familiares existen personas con una larga vida laboral. Seguro que le pueden hacer partícipe de una larga serie de estrategias y experiencias aprendidas a lo largo de los años, las cuales, sin duda, le sacarán de apuros en más de un momento.

6. Te deseo lo mejor.- Y por último el lema constante, el mantra para cada vez que se cruce con la persona que le atormenta, para cada vez que su imagen le viene a la cabeza, para cada vez que nota que se altera o va a alterarse, para cada vez que la rabia o la congoja le invadan... En todas estas ocasiones repítase internamente esta frase mágica: "Te deseo lo mejor". Al mismo tiempo, con un gesto imperceptible de la mano, realice una pequeña señal de alejamiento o empuje para que el acosador pueda seguir su propio camino.

No importa que lo sienta. No importa si lo cree o no. Simplemente, hágalo. Se trata de una potente señal interna que le evita enzarzarse en sentimiento arrolladores y que le separa de su agresor física y afectivamente. En poco tiempo quedará despegado de él y él de usted, al no ofrecerle ya ningún aliciente, ningún resquicio por el que colarse en su vida. Se irá a cubrir sus necesidades en otra parte. Y usted no solo habrá ganado en humanidad, salud y personalidad, sino que, además, habrá manipulado sabiamente energías invisibles, habrá contribuido a mantener un ambiente incontaminado y, finalmente, y por si todo esto fuera poco, habrá cumplido también la regla secreta de los maestros del Tai-Chi aplicada al problema más acuciante de la sociedad actual: el manejo de las emociones.

"Cuando alguien te ataque con fuerza no emplees la más mínima fuerza para resistir. Antes bien, atrae hacia ti la fuerza del contrario para luego desviarla. De este modo pierde su efecto y se desvanece en la nada"

Ma Carmen Rodríguez Ruiz-Belloso
Licenciada en Filosofía y Letras y
Psicología

MEDITACIÓN



Haciendo un símil sencillo pero muy ilustrativo, podemos comparar *la mente humana* con un gran vaso de agua cristalina en la que se entremezclan partículas de tierra que la enturbian al ser agitadas. Dichas partículas serían equivalentes a los pensamientos y el elemento agitador al deseo. Para que la tierra deje de enturbiar el agua del vaso basta con dejar de agitarla. Al hacerlo, cada una de las partículas se depositará, ordenadamente, en el fondo del mismo.

De igual manera, para que los pensamientos dejaran de rebullir en nuestra mente bastaría con desapegarnos del mundo, esto es, bastaría con canalizar la energía del deseo hacia el lugar correcto: desear ser lo que de verdad somos.

Hace algunos años que empecé a practicar yoga y tai-chi. Casi al mismo tiempo comencé también con la práctica de la meditación. Curiosamente he conseguido una cierta regularidad en las dos primeras actividades, pero todavía, en todos estos años, no he logrado adquirir la constancia deseada en la meditación. Y todo ello a pesar de que sé, con total seguridad, que los beneficios que se obtienen dedicando tiempo regularmente a la meditación son muy superiores a los que me podría proporcionar cualquier otra actividad. Lo mismo le ocurre también a otra mucha gente que conozco. ¿Por qué sucede esto? ¿Por qué somos tan reacios a quedarnos quietos sin hacer nada? ¿Qué extraño resorte nos impide practicar una actividad que sabemos tan beneficiosa?

Trataré a continuación de describir algunas de las pautas fundamentales que es necesario tener en cuenta para una práctica eficaz de la meditación, aún siendo consciente de que se trata de una *actividad ingrata* en tanto en cuanto *atenta frontalmente contra nuestra forma habitual de relacionarnos con lo que nos rodea* y que, por lo tanto, ninguna técnica, ningún mecanismo que no esté profundamente asentado en una voluntad férrea, en un convencimiento profundo procedente de una necesidad sincera, va a servir de mucho.

Para poder acercarse a un estado de meditación es necesario, previamente, relajar el cuerpo, ser capaz de concentrar la mente y cultivar la atención. Sin relajación, sin capacidad de concentración y sin dirigir la atención en la dirección correcta, será difícil cualquier logro en otro sentido.

Para **relajar el cuerpo** existen numerosas técnicas, todas ellas excelentemente expuestas en libros o artículos al alcance de todos. Yo solo me referiré, brevemente, a aquellas que considero más importantes. En primer lugar es necesario contar con

un lugar apropiado: tranquilo, bien ventilado, y, si es posible, con algo de música suave. Es importante también la postura. Se puede empezar tumbado, pero es conveniente pasar cuanto antes a la postura de sentado: en una silla o en unos cojines en el suelo, pero siempre con la espalda bien alineada, el cuello estirado y los hombros relajados. La respiración, realizada únicamente con la nariz, debe ser abdominal, suave y acompasada. Al principio será suficiente con permanecer cinco o diez minutos diarios en estas condiciones: tan solo sentados o tumbados, quietos, respirando y escuchando la música. No hay que tener prisa. *Sobre todo hay que ser constantes y afianzar el hábito.* Poco a poco se puede ampliar el tiempo hasta llegar a los veinte o treinta minutos.



Anciana lakota

Cuando consideremos que hemos alcanzado cierta capacidad para relajar el cuerpo, podemos comenzar con las **prácticas de concentración mental**. Existen muchas maneras de concentrar la mente y cada uno deberá elegir aquella que le resulte más efectiva. Se puede repetir una y otra vez un sonido, visualizar una imagen con los ojos cerrados, centrarse en el ir y venir de la respiración, pasar las cuentas de un rosario e, incluso, es posible colocarse de frente a una pared y permanecer así durante algún tiempo. Cada uno de estos ejercicios se ha utilizado, y aún se utiliza hoy en día, en distintas escuelas de meditación para lograr la concentración mental. Trataré de explicar con más detalle alguno de ellos:

- La palabra MANTRA significa "aquello que salva cuando está recorriendo la mente". Se trata de sonidos sagrados que, repetidos una y otra vez, en voz alta o solo con el pensamiento, consiguen acallar la mente gracias a su alto poder energético. También podemos utilizar como mantra cualquier palabra que para nosotros tenga una resonancia profunda a nivel interno o espiritual: CRISTO, AMOR, PAZ, OM, SOHAM (YO SOY)...etc.
- Si optamos por la visualización debemos elegir aquello que nos resulte más agradable y tranquilizador: EL MAR, EL CIELO, UN PAISAJE, LA LUZ DE UNA VELA, UNA DIVINIDAD... Trataremos de permanecer centrados



en esa imagen. Si algún pensamiento nos distrae lo dejaremos pasar y volveremos, una y otra vez, a la imagen elegida.

- Existen también innumerables ejercicios de respiración. La tradición hindú los denomina PRANAYAMAS y la china QIGONG o CHIKUNG. Uno muy sencillo y muy efectivo, que se puede realizar como paso previo a la visualización, consiste en ir tomando y soltando el aire, alternando las fosas nasales, durante unos pocos minutos.
- El JAPA MALA es un rosario de 108 cuentas muy utilizado por las religiones orientales en la práctica de la concentración mental y la meditación. La técnica es simple, y solo consiste en ir pasando las cuentas a la vez que se recita algún mantra o se realiza alguna visualización.
- La técnica de colocarse frente a una pared durante largos períodos de tiempo es utilizada por la escuela de meditación ZEN. Consiste en sentarse en una buena postura frente a la pared, con los ojos entreabiertos. Es necesario regular la respiración, poniendo especial interés en la espiración: se debe hacer cada vez más larga y profunda, llevando el flujo del aire, así como la atención mental, a un punto situado por debajo del ombligo.

En cualquier caso, se utilice la técnica que se utilice, lo más importante, al igual que decíamos al referirnos a la relajación, es adquirir el hábito. *Ninguno de los recursos señalados es operativo si no se realiza con la regularidad y la constancia necesarias.*

Haré mención, finalmente, al que considero que es el recurso más importante para lograr el sosiego y la fuerza necesarios que nos permitan algún día acercarnos, siquiera fugazmente, a un estado profundo de meditación. Me estoy refiriendo al **cultivo de la atención**. Consiste en ser conscientes de lo que hacemos en cada momento, analizando las reacciones tanto físicas como mentales que en nosotros desencadenan nuestros propios actos y los de los demás, sin juzgar nada, tan solo observando con atención. Para ello resulta muy útil ingeniar algún mecanismo que permita al YO ser testigo de la personalidad. De esta manera lograremos adquirir la distancia necesaria para analizar nuestros propios comportamientos y reacciones. Una vez conseguido, no hay que esforzarse por modificar nada, ni siquiera aquello que nuestra tendencia al juicio califica como *malo*. La propia atención, cuando está correctamente enfocada, canaliza adecuadamente el deseo apartándolo de aquello que no es conveniente para nosotros –igual que la tierra se deposita ordenadamente en el fondo del vaso cuando dejamos de agitar el agua-.

Una vez que hayamos llevado a cabo, con la constancia y dedicación necesarias, las prácticas descritas –relajación del cuerpo, concentración de la mente y atención en todo lo que hacemos- y que todo ello, además, nos haya permitido avanzar en el control de los deseos, ya estaremos en condiciones de OFRECERNOS A LA MEDITACIÓN.

Vivir relajado, centrado y atento nos ayuda a dirigir la energía del deseo hacia el lugar correcto. De esta manera podremos progresar en el desapego para compartir el ritmo del universo y formar parte de Él. Lograremos, en fin, experimentar la grandeza de lo que ya somos.

Javier Gómez Torres
Profesor de Enseñanza Secundaria.
Alumno de Yoga y Tai-Chi.

RECICLÁNDONOS



El pasado 6 de octubre asistimos a un curso de chikung impartido por Ángel Fernández de Castro. Más específicamente, trabajamos dos estilos diferentes: el *camino del bambú* (zhú dao) y *mover el mar de la energía* (hun yuan). La mayoría de los asistentes éramos practicantes habituales de Tai-Chi. A mí en particular me pareció muy interesante pero, sobre todo, enriquecedor, no solo por la compañía y experiencia de nuestro profesor sino también por las indicaciones dirigidas a mejorar nuestra salud mediante los ejercicios que estábamos realizando. Me afianzó en la convicción de que toda práctica en la que se aplique la respiración consciente, combinada con el movimiento, tiene efectos curativos.

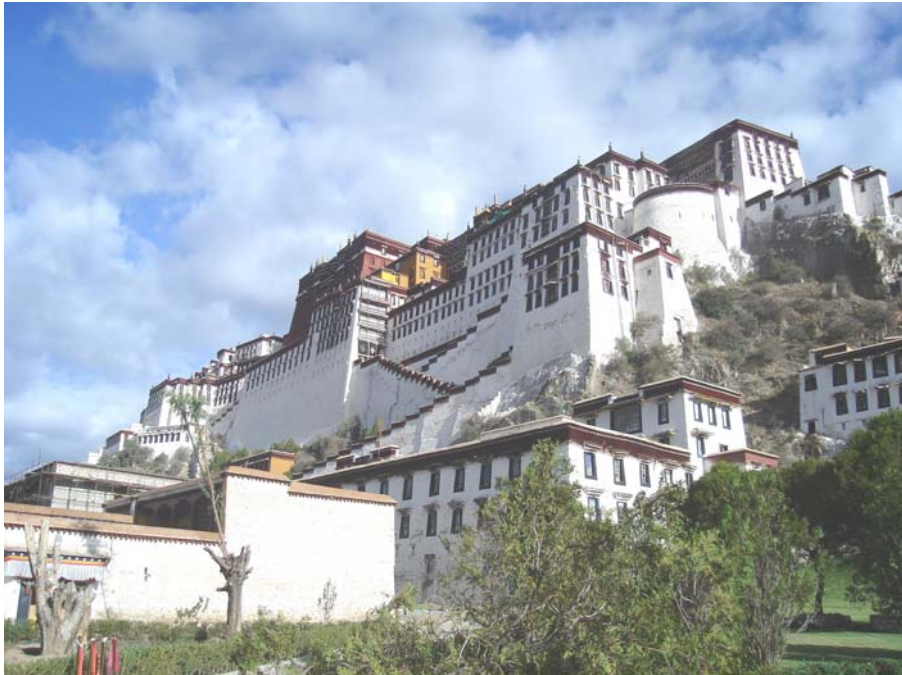
El primero de los estilos, *el camino del bambú*, se practica con una caña de bambú y consiste en una serie de movimientos que influyen específicamente en el sistema cardiovascular y benefician al cuerpo en todos los niveles, ya que abren los meridianos de la energía y producen un leve masaje en los órganos internos que los mantiene sanos y tonificados. La longitud de la caña depende de la altura del practicante; apoyada en el suelo, en posición vertical, debe llegar hasta la altura del corazón; el grosor ideal aproximado es de 2 centímetros.

El segundo estilo, *mover el mar de la energía*, es un antiguo arte chino para la salud que se originó en las montañas de Wudang hace varios miles de años. Mediante movimientos suaves y circulares se consigue tonificar los músculos, fortalecer las articulaciones, mejorar la postura, el equilibrio y la circulación sanguínea. Además desarrolla la coordinación, relaja el sistema nervioso, aumenta la concentración y produce un profundo sentimiento de tranquilidad y plenitud.

Todos los ejercicios me parecieron muy buenos. Tuve la sensación de llenarme de energía renovada y limpia. Al día siguiente me sentí bastante más optimista y un poco más libre. Finalizado el curso, los hemos introducido como práctica habitual en nuestras clases de Tai-Chi.

Juana Sánchez Rodríguez
Monitora de Tai-Chi

LA REGENERACIÓN: DESPRENDIMIENTO INTERIOR



Palacio de Potala, Tíbet. Año 2007

Siempre he creído, quizá de manera imprecisa, que existe la posibilidad de que la conciencia omnipresente (reflejo de lo absoluto no manifestado, que da vida y apercibimiento de la vida en cada individuo) pueda expresar a través de nosotros, su sabiduría, poder y belleza. Y esto, conscientemente, siempre que la individualidad la reconozca y que permita, mediante la entrega receptiva de la personalidad y la transparencia adecuada de la mente, el paso de la luz universal para que así puedan cumplirse las palabras:

"Hijo, Tú siempre estás conmigo y todas mis cosas son Tuyas".

No obstante la luz pasa, actúa y dirige a la personalidad cualesquiera que sean su cociente de inteligencia o la bondad que albergue en su corazón. No importa si un ser humano sabe o no el lugar que ocupa en el mundo; está sujeto a las mismas leyes que los pocos que sí lo saben. La diferencia es que conocer la verdad hace libres a los hombres mientras que la ignorancia los hace esclavos.

En cualquier condición en que se encuentre una persona existe la posibilidad de efectuar un cambio progresivo hacia la autoconciencia, pero hay que estar dispuesto a pagar el precio que exige el cambio, así como a enfocarse, adecuadamente, en la dirección correcta. Ambas actitudes son interdependientes.

El precio consiste en perder totalmente el egocentrismo personal.

La orientación en la dirección correcta es la renovación de la mente que conduce a la libertad.

En definitiva, es necesario regenerarse. A partir de lo que ya tenemos, debe formarse una personalidad nueva, más acorde con la divinidad inherente a todos nosotros.

El egocentrismo es simplemente permanecer ciego a la Unidad de toda la Vida, es decir, carecer de amor. Supone, por tanto, vivir aislado, rodeado por una minúscula muralla con cinco ventanas, que son los cinco sentidos físicos. Se trata de

陰陽

esa imagen que vemos en el espejo y hacia la que sentimos una mezcla de amor y odio. Adoramos nuestro sentido de identidad y a la vez lo despreciamos, porque ni nos da seguridad ni nos hace felices. Esa presión es la que provoca que antes o después deseemos ampliar la muralla, para darnos cuenta más tarde de que solo ha existido en nuestra mente.

Renovar la mente es salir de la prisión de las formas de pensamiento y sentimiento ligadas a la idea que tenemos de nosotros mismos y de experiencias del pasado. Esta limpieza de la mente se realiza para verificar el hecho de que identificarnos con ella es tan erróneo como identificarnos con el cuerpo físico.

Hay que comprender que el intelecto es solo el instrumento para una Energía Interior Superior. Esta es la razón por la que tratamos de mejorar la atención o la concentración, que después nos llevan a la meditación. Se trata, en definitiva, de eliminar pensamientos intrusos y repetitivos que nos distraen, quitándonos la calma mental necesaria para que aflore el interior. Asimismo es necesario entrenar

la mente con la finalidad de que adquiera agudeza a la hora de elaborar las ideas que requiere la energía interna. Dichas ideas expresan el verdadero conocimiento, el que no viene en los libros –aunque estos sean de gran ayuda–.

Nuestro cuerpo está muriendo y renaciendo continuamente, esto es un proceso natural. Sabemos también que cada cual tiene una personalidad delimitada. Por eso es nuestra responsabilidad equilibrar las relaciones entre las necesidades propias y las demandas de los demás, creando fronteras personales, precisamente para que el ciclo natural no se altere, no nos enfermemos y conservemos nuestra peculiaridad.

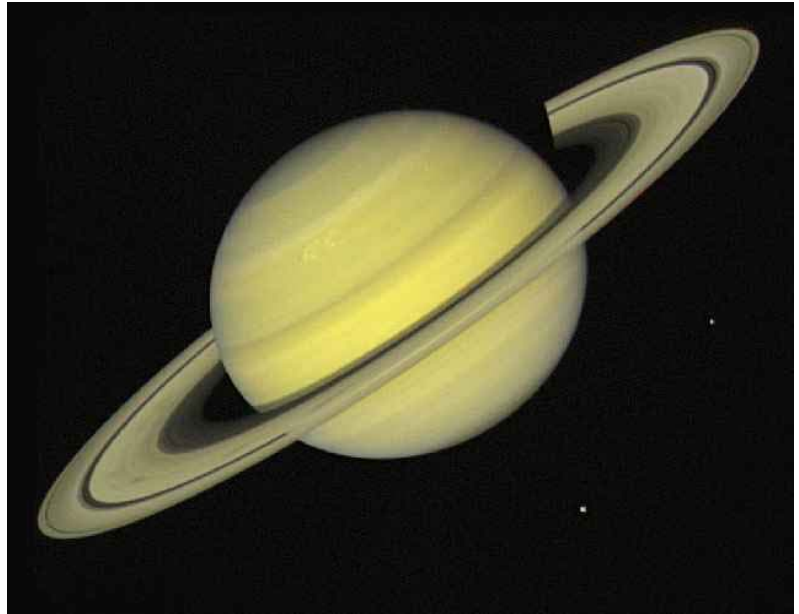
Amando nuestra personalidad y reconociendo la guía interna podremos integrar esta conocida aseveración **"Yo no puedo hacer nada de mí mismo. Según oigo, así juzgo, y mi juicio es justo porque no busco mi voluntad sino la voluntad del que me envió."**

Proco Martínez
Profesora de Tai-Chi



Dragón del Templo de Confucio (Pekín)

TIEMPO



Planeta Saturno

TIEMPO es lo que me faltó para concluir el anterior artículo

TIEMPO es lo que pido muchas veces para aclarar mis ideas, TIEMPO para madurarlas ... **y darles orden... ¿!?!**

TIEMPO lo que me reclaman los de la oficina del paro para encontrar trabajo

TIEMPO para tener TIEMPO (me digo a mí misma), y quizá no hacer nada

TIEMPO es lo que consumen mis vicios

TIEMPO que parece eterno sin medida, que da vértigo sin límites y que ahoga cuando se acorta

TIEMPO que desde el "AHORA" parece desaparecer...

... ..

Y cuando parecía que mis tripas y divagaciones me llevaban a escribir un artículo al tiempo me encuentro con que no lo encuentro, no lo hay.

Y después de algunas meditaciones al respecto parezco llegar a la idea de que el tiempo no se presta sino a la motivación de cada cual... **(excusas de tiempo a mí!!!)** He ahí que mi tiempo ande disperso... ..

Así encontramos el Tiempo por medio de nuestra propia Motivación.

Así el tiempo toma su espacio cuando un impulso grande motivado lo mueve y le da vida y lugar, ¿no les parece?

Es ahí cuando sentimos la presencia del tiempo, parece que se respira el tiempo, cuando te paras y mirando a nuestro alrededor disfrutamos de cada segundo, cada coma, cada gesto, cada partícula que nos rodea...

Y ese tiempo y motivación finalmente nos ubica de entre toda la amalgama de sensaciones en donde estamos, nos visualiza, aquí, en el mismísimo Ahora.

Qué sensación la presente...

((Y qué momentos aquellos en los que la presencia del Ahora de cada un@ se desvela (destapa), perteneciendo, por unos instantes al mayor de los presentes, en primicia y

retransmitiéndose en un directo alucinante.))) ...(**...esto ya lo he vivido antes bailando... !!**)

Sí señores, sí señoras, Alucinante... ... por cierto: ¿han visto la película/documental "**¿Y TÚ QUÉ SABES**"?! menuda revisión de la realidad desde la física cuántica más interesante!!

((**...Cómo que no tienen tiempo?!?!?! No tienen motivación, no lanzan ese impulso, no priorizan en ello, no me den excusas!! En el Ahora deciden ustedes y si ya carecen de esa libertad, no busquen segundos culpables... Encuentren el tiempo para /con ustedes y después hablamos.**))

...Dice Manu Chao en una de sus canciones: "*toujours trop tot pour un trop tard*" (siempre demasiado pronto para un "*demasiado tarde*")... ¿viene al caso?

Y la película Tierra, de National Geographic, qué me cuentan?! Eso sí que les llevó su tiempo... impresionante !!...

... ((Y un día, cuando tenga tiempo, ordenaré mis ideas...))

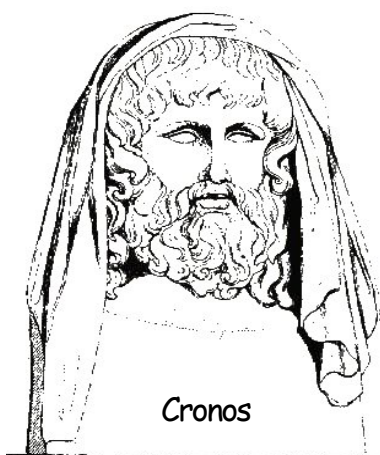
Sí señoras y señores, qué momento tan alucinante el poder ser observadora y participe en ocasiones de una realidad tan cercana; tan cercana y tan olvidada con el día a día de esta Era por la que los deseos proyectados, los miedos por enterrar, los proyectos por descubrir... se diluyen y no encuentran el Tiempo...

Se nos pierden entre los anuncios, trabajos temporales prestados, packs de vacaciones, alquileres inalcanzables, quehaceres vitales, bombardeo de ideas y oportunidades... el mundo de Internet, la comunicación y disposición de un mundo cada vez con más ofertas consumidoras de recursos, tiempo y energía: "con la mayor brevedad realizable la mayor cantidad posible + gastos de envío se te presentan en casa haciendo desaparecer así un poco más de ese preciado Tiempo.

Qué pena no aprovechar más este AHORA desde el que trabajar, por el que iniciar nuestras mañanas, y con el que, por ejemplo, concluir este artículo al TIEMPO. -Sin más-

Poco tiempo y comprimido. Menuda Era para dar explicaciones!! ... o para esperar respuestas, estructurar ideas... **o para escribir artículos!!** ... a título personal, claro.

Desde aquí este **borrador** y disculpen mi falta de... tiempo.



Ana Tomás Soria
Psicóloga

LOURDES

Cuando se acercaba este año mi viaje a Lourdes, alguien me propuso anotar algunas de mis vivencias, sensaciones, experiencias, sentimientos... Lo pensé y al final puse en la maleta un pequeño cuaderno en el que escribir algo, que no utilicé por falta de tiempo, ya que los voluntarios vamos a Lourdes a trabajar con los enfermos, no a escribir.

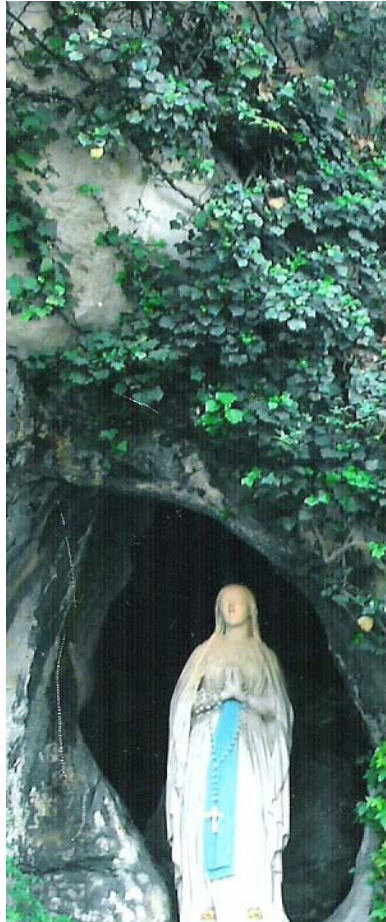
La salida de la estación ya emociona: subir a los enfermos al tren, acomodarlos y ver la alegría en sus miradas cuando dicen "un año más que vamos a ver a la Virgencica". Y esto a pesar de que para ellos el trayecto no es muy cómodo; son trece horas de viaje en un tren regional. Pero lo que les falta en comodidad lo cubren con ilusión.

Una vez en ruta me gusta pasear por los vagones y saludar uno por uno a todos ellos. ¡No os podéis imaginar cómo lo agradecen! ¡Qué sonrisas, qué miradas! En realidad son ellos los que me están ayudando a mí.

Tras un trasbordo en Irún a los autobuses, seguimos viaje otro buen rato. Pero este tramo se nos hace más corto porque cada vez estamos más cerca. Según nos vamos aproximando todos llevamos un nudo en la garganta, sobre todo cuando alcanzamos a ver la basílica, la gruta y el río entre los árboles.

Ya en Lourdes, nada más dejar las maletas en el hotel, vamos rápidamente

a la gruta. Todos tenemos muchas ganas de llegar a la entrada del recinto. Allí siento una gran paz dentro de mí. Es otro mundo. Y cuando estoy delante de la Señora, como nosotros la llamamos, es tal la emoción que no puedo reprimir las lágrimas. Impresiona ver gente de tantos países y tantas razas juntos, todos con el mismo sentimiento, y comprobar que nos entendemos con el mismo idioma: la sonrisa.



En Lourdes se viven experiencias muy intensas. He traído un saco lleno, pero quiero contar una muy sencilla en la que se aprecia lo especial que puede llegar a ser Lourdes. El primer acto que tuvimos fue la presentación. Mientras pasábamos a los enfermos, en el silencio de la gruta solo se escuchaba el murmullo del río, y en esa paz se empezó a oír un leve quejido. Resultaba un poco inquietante. No lo volví a escuchar hasta el acto siguiente. La segunda vez ya no me pareció un quejido. Ahora, en cambio, me resultó bastante agradable, un sonido más dulce. Os aseguro que en los actos que siguieron yo esperaba ese sonido y lo empecé a escuchar como un canto angelical, pero no podía localizar la procedencia. Me resultaba tan agradable que pensé que el ser que lo producía no podía estar sufriendo.

Tenía que enterarme de dónde venía y pregunté hasta que lo descubrí. ¡Con razón me resultaba tan agradable! Delante de mí estaba el "ángel" más hermoso que podáis imaginar. Se llama

UN LUGAR ESPECIAL

Rubén y es un niño rubio con los ojos azules más bonitos que yo he visto jamás. Resultó ser un niño autista que venía en nuestra Hospitalidad por primera vez y que viajó en distinto transporte al mío. Por eso no lo conocía.

Este es uno de los miles de pequeños milagros que cada día se dan en Lourdes. No necesito ver cómo un impedido se levanta de su silla de ruedas y se pone a andar. La sonrisa de un enfermo cuando estoy cansada, ya es un milagro. El señor mayor que me coge la mano y me da un caramelo, es un milagro. El beso de uno

de los niños de la Cruz Blanca –enfermos mentales- es un milagro. El saludo de una persona de otro país, sin hablar, es un milagro. Rubén es un milagro.

Lo que se vive en Lourdes no se olvida jamás. Son sensaciones que se graban para siempre. Lourdes, para mí, es el milagro...

Sacra
Hospitalidad de Lourdes



Anoche bailé con un ángel

Hoy, domingo, 26 de agosto de 2007

Jugando con los Ángeles

Desde pequeña, sentí siempre un gran respeto por los ángeles. Mi madre me enseñó a rezar al ángel de la guarda y para mí en muchos momentos fue una presencia real que me protegía.

Hace un tiempo, por mi cumpleaños, una amiga me hizo un regalo que consistía en un juego de cartas de ángeles.

En cada una de las cincuenta y dos cartas que componen el juego, aparece dibujada la figura de un ángel, que porta un mensaje.

Las cartas en colores suaves, representan a su vez, los cuatro elementos de la naturaleza:

Aire, en color amarillo, representa los niveles mentales y de inspiración. Fuego, en color rojo, relacionado con la energía y la fuerza. Tierra en color verde nos relaciona con los aspectos materiales y Agua, en color azul, corresponde a los aspectos emocionales y sentimentales.

El juego consiste en hacer una pregunta sobre aquel asunto de nuestra vida, que en un momento concreto nos preocupa, y, después de barajar, elegir una carta. Siempre hay una respuesta y siempre es adecuada.

Es un juego y si queremos jugar, tenemos que seguir sus reglas: actuar con la inocencia de un niño.

Un par de años después, cayó en mis manos un oráculo de ángeles, de nuevo un regalo. En estas cartas, las figuras de los ángeles aparecen más sobrias. Predominan los tonos dorados y los colores, envejecidos, recuerdan pinturas renacentistas italianas.

Durante algún tiempo medité con ellas, las contemplaba unos minutos y a continuación, las visualizaba en mi mente, recreando lo más exactamente posible, la figura del ángel elegido.

Siempre que he hecho este trabajo he sentido que mi vida despegaba del suelo. Los sucesos, incluso las cosas más cotidianas, empiezan a tener un aspecto diferente. Todo es más fácil, hay más brillo, parece que alguien te allana el camino y te facilita las tareas.

Por alguna razón, últimamente, me había olvidado de las cartas. Pero hace pocos días, arreglando un cajón en mi cómoda, salieron a mi encuentro y volví a jugar con ellas. Como en otras ocasiones, la vida se llenó de brillo y recibí el regalo de un bonito sueño que paso a relatar.

Sueño: Anoche bailé con un Ángel

Un joven apuesto, guapo, elegante, con un niño en los brazos, desnudo, estaba en la puerta de mi casa. Cuando abrí la puerta, entró en el portal delante de mí y desapareció velozmente por las escaleras. Al llegar al piso, lo encontré saliendo de mi vivienda. Se iba. Me dijo que había entrado para dar agua al niño, porque tenía mucha sed.

A pesar de su aspecto distinguido, mostraba rasgos de pobreza. Le ofrecí algo de comida y la rechazó. No tenían necesidad de otra cosa, me aclaró con mucha exquisitez.



En un instante volvió a desaparecer de mi vista. No se diluyó, ni ocurrió nada llamativo, sólo dejé de verlos, a él y al niño.

El niño tenía una cara serena, unos grandes ojos negros, el pelo era más bien oscuro y estaba robusto, se notaba bien alimentado y cuidado.

El joven era alto, esbelto, con un cuerpo bello, de constitución firme, recordaba a un modelo griego. Sus cabellos eran cortos de color castaño, en forma de melena. Sus facciones armónicas emanaban serenidad y dulzura.

Vestía ropas que le daban aspecto de pobreza por su excesiva sencillez. No obstante, eran ropas limpias que denotaban pulcritud. Una camisa blanca con finas rayas grises. Un pantalón de tejido tipo gabardina, color gris claro y unas sandalias grises o tal vez marrones.

Más tarde, en la calle, al principio de la Calle Ancha, frente al parque, volví a verlo. Se notaba mucho alboroto de gente que celebraba una fiesta. Sonaba música y había baile. Él estaba ahí, era el protagonista de aquello, era quien dirigía la celebración.

Al encontrarnos de nuevo, me cogió en sus brazos para bailar. Me elevó y yo me sentí junto a él, cogida por las muñecas, girando, girando a una velocidad rápida y armoniosa. Oía la música y tenía la sensación de estar muy arriba, muy por encima de los tejados. Giraba y giraba. La sensación era muy placentera, de expansión. Salía calor de mi vientre. La energía se expandía y me hacía sentirme unida al universo. Rebosaba paz y felicidad.

Mientras seguía girando, era como si la figura de aquel joven se hubiera alargado hasta el infinito. Seguía cogida a él y veía desde arriba las copas de los árboles del parque, la plaza, la farola, todo el panorama a vista de pájaro. Oía sonar una canción, no recuerdo cuál, que yo acompañé cantándola en voz baja. Sentí un bienestar indescriptible.

Al acabar el baile, me vi nuevamente abajo. El joven me tenía cogida, con fuerza, de su mano. Era como si me quisiera proteger del tumulto de gente. Me acompañó a casa y hablamos.

Le dije, como si él no supiera nada, que vivía allí, donde nos habíamos encontrado esa mañana y que nunca había bailado de una forma tan maravillosa. Nunca había danzado así.

Me despedí de él. Tampoco esta vez sé cómo desapareció de mi vista. Lo que puedo asegurar es que la unión que sentí era absolutamente espiritual. Por eso me pregunto si habré tenido la gran suerte de contactar con un ÁNGEL.



Angelines Alameda.
Profesora de Enseñanza Secundaria.

EL DESPERTAR

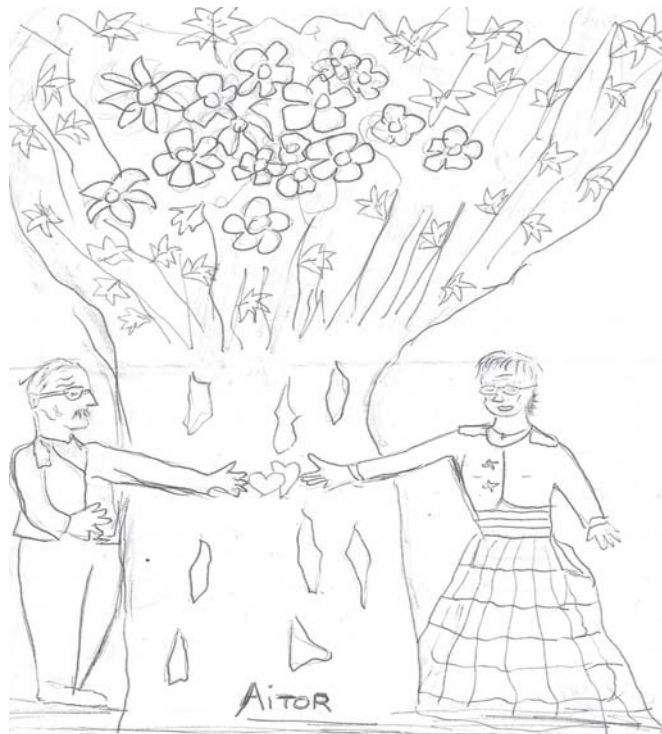
Hace un tiempo, mi nieto mayor, Aitor, a sus diez añitos, me sorprendió con una pregunta ingenua y profunda a la vez: "Abuela, ¿por qué tu única hermana está separada de su marido, tus dos hijas también lo están y, en cambio, el abuelo y tú lleváis juntos tantísimos años?" Y con sus grandes y preciosos ojos esperó expectante desvelar el misterio de tan difícil pregunta: "Pues muy sencillo. Porque el abuelo y yo hemos aguantado" le dije. Y aún le expliqué qué es lo que quería decir.

Nuestro matrimonio es como un árbol bien enraizado que al sembrarse era pequeño y débil, pero que al irlo regando con amor, al echarle el abono de la convivencia diaria, tan difícil a veces, al recibir el sol y el calor de la comunicación y de la compenetración y el oxígeno de la fe, ha ido creciendo y robusteciéndose más y más. Y eso que ha tenido que solventar el paso de las estaciones: perdiendo sus hojas en otoño, soportando el frío y las nevadas del duro invierno, renaciendo en primavera, pleno de hermosas y delicadas florecillas, que sois vosotros, nuestros queridos y adorados nietos, que luego en el caluroso verano os convertís en maravillosos frutos.

Pero no pienses, Aitor, que todo ha sido feliz en nuestro matrimonio. Nuestro árbol ha resistido tempestades familiares, lluvias torrenciales y vendavales de disgustos que al pasar lo han hecho más duro y fuerte. ¿Lo entiendes cariño?

Y mi nieto quedó tranquilo y sereno. Pero yo permanecía preocupada e inquieta por tanto árbol que se derrumba ante las tormentas de la vida y tantas florecillas que quedan indefensas y desprotegidas al desprenderse de su árbol.

El 8 de marzo, día de San Juan de Dios, al ver a mi marido gravemente enfermo, se me encogió el corazón y llena de un sentimiento íntimo y hermoso hacia él, la inspiración me llevó a componerle este poema en el que queda reflejada toda nuestra vida juntos.



El despertar
(dedicado a mi marido)

De San Juan de Dios era el día,
nunca lo podré olvidar,
tenías los ojos cerrados,
no querías despertar...

Yo te llamaba muy fuerte:
-idespierta ya, por favor!-
pero inconscientemente sonreías
con serenidad y temor.

Susurraste en un soplo:
- Uge, ite quiero!-
y mi corazón latió,
y nos unió algo muy grande,
Grande, Inmenso, como Dios.

Casi medio siglo juntos,
con alegrías y penas,
con nuestras hijas y nietos,
disfrutando tantos viajes...
¡siempre la maleta llena!

De San Juan de Dios era el día,
en que despertaste al fin,
peregrinos del camino,
¡juntos vamos a vivir!

Eugenia Pérez Martínez
Maestra jubilada

La atención

Después de diez años de aprendizaje, Tenno se convirtió en maestro Zen. Un día fue a visitar a su Maestro Nan-in. Era un día lluvioso, de modo que Tenno llevaba chanclos de madera y un paraguas. Cuando Tenno llegó, Nan-in le dijo: «Has dejado tus chanclos y tu paraguas en la entrada, ¿verdad? Pues bien: ¿puedes decirme si has colocado el paraguas a derecha o a la izquierda de los chanclos?». Tenno no supo responder y quedó confuso. Se dio cuenta de que no había practicado la Conciencia Constante. De modo que se hizo alumno de Nan-in y estudió otros diez años hasta obtener la Conciencia Constante. ⁽¹⁾

En una ocasión le preguntaron a Buda: «¿Quién es un hombre santo?». Y Buda respondió: «Cada hora se divide en cierto número de segundos, y cada segundo en cierto número de fracciones. El santo es en realidad el que es capaz de estar totalmente presente en cada fracción de segundo».

Esta pequeña cita, junto a la historia con que se inicia este escrito, nos puede ilustrar de lo importante que resulta el ser plenamente conscientes de cada instante de nuestra vida. Debemos ser conscientes de la materia que nos rodea, tanto de la que consideramos más grosera como de aquella más sutil, así como de la totalidad de los procesos mentales.

El sufrimiento procede de la ignorancia. Reaccionamos porque no sabemos lo que estamos haciendo, porque no conocemos nuestra propia realidad. La mente pasa la mayor parte del tiempo perdida en fantasías e ilusiones, reviviendo experiencias agradables o desagradables y anticipándose al futuro con impaciencia o miedo; y mientras andamos perdidos en tales deseos y

aversiones, somos inconscientes de lo que está sucediendo aquí y ahora, de lo que estamos haciendo ahora mismo. Esto ocurre a pesar de que lo más importante para nosotros es, con toda seguridad, el momento presente, el ahora, porque ni podemos vivir en el pasado que ya se ha ido, ni podemos vivir en el futuro que está fuera de nuestro alcance.

Si no somos conscientes de nuestras acciones presentes, estamos condenados a repetir las equivocaciones del pasado y nunca podremos obtener lo que soñamos para el futuro, porque éste, el futuro, nos vendrá condicionado por las acciones pasadas que al convertirse en

presente, culminará un círculo vicioso del que no seremos capaces de escapar y por lo tanto no seremos dueños de nuestros propios destinos.

Pero si logramos desarrollar la capacidad de ser conscientes del momento actual, podremos utilizar el pasado como pauta para ordenar las acciones del futuro de manera que nos sirvan para alcanzar nuestra meta.

Para lograr este propósito no es suficiente con estar atentos a los aspectos superficiales del cuerpo y de la mente, como por ejemplo, los movimientos físicos o los pensamientos, sino que tenemos que desarrollar la conciencia de las sensaciones en todo el cuerpo y mantenernos ecuanímes ante ellas, pues de lo que hablamos es de ser conscientes de todo lo que sucede en nuestro interior, de los procesos mentales, y al mismo tiempo no reaccionar, comprendiendo que todo cambiará.

Habitualmente el hombre está acostumbrado a la «re-acción», es decir, a actuar de forma programada y no consciente a un estímulo, que en la mayoría de los casos no es dueño de él.



Lo que aquí quiero resaltar, en contraposición a la reacción, es la importancia de la acción consciente y voluntaria que es dadora de libertad. En este punto el Buda dijo:

*Cualquier sufrimiento que surja
Tiene una reacción por causa.
Si todas las reacciones cesan, (2)
Entonces no hay más sufrimiento.*

Este es un ingrediente de la verdadera sabiduría, la comprensión de la propia naturaleza. Una comprensión que se logra con la experiencia directa de la verdad en lo más cercano y más hondo a nosotros mismos, la comprensión que surge de observar la realidad tal como es. Aprendiendo a observar atentamente, con ATENCIÓN, de forma objetiva la realidad, conseguiremos alcanzar la ecuanimidad necesaria para dejar de crearnos sufrimientos innecesarios e inútiles.

Me atrevería a ir un poco más allá diciendo que en la atención existe amor por hacer, escuchar y comprender todo lo que ocurre fuera y dentro de nosotros. En un momento de plena atención, cuando alcanzamos un estado de calma, podemos ver cuanta energía gastamos inútilmente a lo largo del día. Podemos darnos cuenta de lo falso y superfluo y como contrapartida de lo importante y verdadero. Esto es muy importante porque si no, solo nos daremos cuenta de la idea de lo verdadero, no de lo Verdadero en sí; nos quedaremos con los conceptos externos y no interiorizaremos la verdad de los hechos. Es el amor el ingrediente que nos ayudará a hacer de todo lo que ocurre algo plenamente nuestro, pero desde la comprensión.

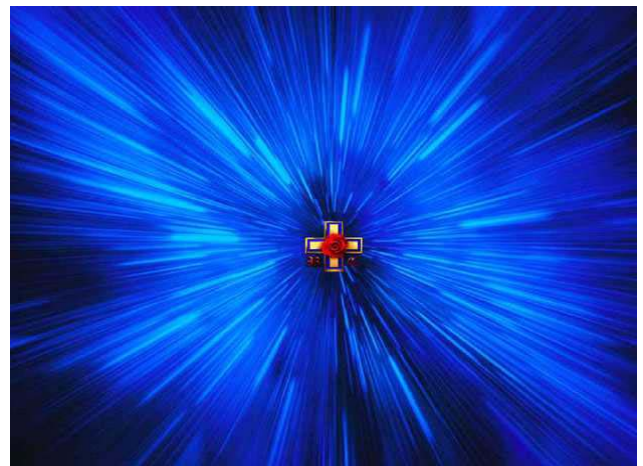
Para conseguirlo debemos desarrollar la capacidad de sentir lo que sucede en cada una de las partes del cuerpo, ninguna debe quedar en blanco. Si dejamos que la atención se mueva sin orden ni concierto de una parte a otra, de una sensación a otra, como suele ocurrir, se verá atraída siempre hacia las zonas en las que hay sensaciones más fuertes. Omitiremos ciertas partes del cuerpo y no aprenderemos a observar las sensaciones más sutiles; nuestra observación será parcial, incompleta y superficial, por eso

es esencial mover en orden la atención.

Quisiera dejar claro que de lo que hablo no es de la concentración, pues la concentración solo puede «ver» una cosa, es decir aquello en lo esta concentrado, no todo el proceso de la mente, donde hay reacción, agrado y desagrado, deseo etc....

Mediante la atención, tenemos un espejo que nos muestra cómo respondemos a los objetos, dolores, placeres, ideas, recuerdos, opiniones, creencias y demás procesos que pueden provocar en nosotros una reacción. Pero si practicamos la atención nuestra respuesta será la acción, precisa y llena de una libertad, que no conceden ni quitan leyes o normas externas. En el proceso de atención existe siempre claridad y alerta, despertar, puesto que la mente está abierta y paulatinamente podemos liberarnos de las condiciones, del trasfondo de la vida.

Observar el presente, o sea lo que se nos está presentando a cada uno de nosotros en cada instante, es esencial en la práctica de la atención y no siempre es fácil. Ayuda el hacer la mente más lenta y para conseguirlo hay que observarla. Cuando se presenta un pensamiento, hay que observar el pensamiento.



(1) *El canto del pájaro* de Anthony de Mello. Ed. Sal Terrae

(2) Sutta Nipata, III, 12,
Dvayatanupassana Sutta.

Miguel Ángel Reyes.
Funcionario .
Practicante de Yoga

MENOPAUSIA Y CLIMATERIO



El interés despertado últimamente por la menopausia es debido, entre otros factores, a la mayor esperanza de vida de la mujer.

Durante muchos siglos la menopausia fue un fenómeno raro en la vida de la mujer, debido a que la menopausia surgía alrededor de los 50 años, y eran pocas las mujeres que llegaban a esa edad. La esperanza de vida ha ido aumentando paulatinamente desde los 27 años del siglo XVI hasta los 83 de nuestros días.

La menopausia es un acontecimiento que marca el inicio de una etapa de cambios en la vida de la mujer. Son cambios fisiológicos, pero no es una enfermedad, aunque a veces el término tiene una connotación negativa (así como desde el nacimiento a la madurez se emplea el término desarrollo en esta etapa se emplea el término envejecimiento).

Los factores familiares y socio-culturales influyen sobre la vivencia de la menopausia; debemos crear una imagen emocional positiva. Por otra parte, el interés por la menopausia y los efectos que ella conlleva no se deben a una mayor dedicación de la mujer por su salud, sino que en la población en general

actualmente hay muchas más mujeres en esa fase de la vida. La menopausia es una etapa más en la vida de la mujer, con sus ventajas e inconvenientes.

MENOPAUSIA

Se considera menopausia a la fecha de la última regla. Una mujer es menopáusica, cuando no tiene la menstruación o regla, durante 12 meses, sin estar embarazada y sin una enfermedad que cause su ausencia. Suele ir precedida de un periodo de irregularidades llamado climaterio.

La palabra viene del griego (mens) mensualmente y (pausis) cese. Se puede fijar la edad alrededor de los 50 años. La menopausia precoz se fija antes de los 40 años.

CLIMATERIO

Es la fase de transición que acompaña a la menopausia. Según la Organización Mundial de la Salud es la etapa en la vida de la mujer de límites imprecisos situada entre los 45 y los 64 años de edad. Este periodo es una fase de transición compleja, en la que

intervienen factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

POR QUÉ SE PRODUCE

Por agotamiento ovárico. Los ovarios dejan de producir óvulos y hormonas sexuales femeninas (estrógenos), que actúan sobre diferentes órganos: huesos, corazón, aparato reproductor, vejiga etc. Puede ser natural (fisiológica) o artificial (quirúrgica).

SÍNTOMAS

Hay diversidad de síntomas en la menopausia y cada mujer los vive, siente o sufre de forma diversa. Muchas mujeres tienen pocos o ningún síntoma mientras que otras los tienen muy intensos y molestos.

Los más frecuentes son:

Sofocos: Consisten en una sensación repentina de calor en cara y cuello, seguida de sudoración fría, desaparecen tan rápido como aparecen y a veces se acompañan de hormigueo y palpitaciones apareciendo con frecuencia a media noche. No revisten peligro para la salud. Son transitorios y remiten con el tiempo.

Se pueden prevenir huyendo de los lugares excesivamente cargados y cálidos, buscando ambientes fríos y aireados. Utilizando abanicos y ropa cómoda de algodón, "vestirse a capas". Se puede aplicar agua fría en manos y mejillas y practicar ejercicio suave al aire libre, andar, montar en bicicleta etc.

Sequedad vaginal y urinaria: La reducción de los estrógenos hace que las paredes vaginales se vuelvan débiles, frágiles y se reduce la humedad natural. Esto puede producir sensación de escozor, sequedad, o tirantez. Afectando directamente a las relaciones sexuales. También son frecuentes las incontinencias, molestias o infecciones urinarias.

Se pueden disminuir las molestias vaginales, manteniendo la actividad sexual, pues alejarse de ella, acelera la

atrofia. Utilizando cremas, geles lubricantes o aceite de oliva en pequeñas cantidades.

Para evitar las infecciones urinarias, beber abundantes líquidos y hacer ejercicios con la musculatura pélvica.

Ejercicios de Kegel. Cuando se está vaciando la vejiga, tratar de cortar el flujo de orina (los músculos se contraen) y a continuación los relajamos. Una vez aprendido el mecanismo es aconsejable, no obstante, realizar estos ejercicios sin necesidad de ir al baño. Se contraen los esfínteres y se relajan siguiendo el ritmo de la respiración, sin usar los músculos abdominales ni las nalgas, en series de 10 veces consecutivas, cinco veces al día.

Usar ropa íntima de algodón evitando el uso de salva-slip, desodorantes íntimos o toallas perfumadas, porque irritan mucho la mucosa vaginal.

Alteraciones psicológicas:

Aunque no está suficientemente justificado asociar menopausia y trastornos del ánimo, lo cierto es que los síntomas pueden aparecer, aunque no en todas las mujeres. Los más frecuentes son: depresión, ansiedad, nerviosismo, insomnio, a veces producidos por los sofocos nocturnos, irritabilidad etc.

Pero debemos considerar que **la menopausia no trae problemas de salud o psicológicos que no tuviéramos antes**. Sino más bien es un reflejo de la personalidad previa. Hay que fomentar las actividades fuera del hogar, preferentemente en asociaciones, manteniendo las relaciones sociales. Cultivar aficiones que antes no se han podido realizar, aprovechar el talento y las aptitudes, para realizar nuevas tareas, proyectos y aprendizajes.

OTROS SÍNTOMAS como la osteoporosis y las alteraciones cardiovasculares, están más relacionadas con el envejecimiento que con la menopausia propiamente, aunque la falta de estrógenos suponga un riesgo añadido.

Osteoporosis: Consiste en la disminución de la masa ósea total

presentando un mayor riesgo de fracturas. Es la enfermedad más frecuente relacionada con la edad. En el caso de la mujer se acelera su aparición debido a la privación hormonal. Los estrógenos en el hueso sirven de protección, por tanto al disminuir éstos, el riesgo de osteoporosis es mayor.

Los cuidados de la osteoporosis, tanto para la prevención como para el tratamiento, se centra en la dieta y el ejercicio físico. Una dieta rica en calcio,

y a ser posible, por parques o espacios abiertos. Los beneficios que aportan estas dos actividades son el buen tono muscular, disminuyendo la pérdida de calcio en los huesos, previniendo la obesidad y el aumento de la tensión arterial. A la vez favorecen las relaciones personales.

Alteraciones cardiovasculares:

En la menopausia, y debido a la falta de estrógenos, el riesgo de la enfermedad coronaria es mayor. Puede aumentar la



sésamo, leche y derivados desnatados. Un incremento en pescado azul, verduras, frutas, cereales y soja. Limitar el consumo de huevos: 2 por semana incluidos los utilizados para cocinar y disminuir el consumo de carne, tomando preferentemente pollo o pavo. Cuidar el aumento de peso y evitar el tabaco y el alcohol.

El ejercicio físico es importante en todas las etapas de la vida, pero sobre todo en ésta. Especialmente recomendada está la práctica del Tai-Chi. Se trata de una actividad muy adecuada para esta fase de la vida ya que desarrolla la coordinación y cultiva la suavidad, la tranquilidad, la ligereza... Caminar también es una buena actividad. El ritmo de la marcha será algo más rápido que el del paseo normal, con paso largo y braceo

tensión arterial, y los niveles de colesterol en general.

Además, al ser los estrógenos hormonas termogénicas, cuando éstos disminuyen, desciende la producción de calor metabólico y favorece el depósito de grasa, aumentando de peso y redistribuyendo la grasa corporal más parecida a la del hombre, acumulándose en el abdomen, en detrimento de caderas y nalgas.

CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS:

Citología vaginal. Mamografías.

Marisol Rodríguez Abellán
Matrona.
Practicante de Tai-Chi.

CURAR CON ARCILLA.

HERIDAS Y GOLPES



Construcción con arcilla. Burkina Faso. (Miguel Barnés)

La tierra, como una madre, da su cuerpo para que los seres vivos obtengan su alimento y medicinas, y cuando se acaba la vida vuelve otra vez el cuerpo físico a la tierra, que lo genera y lo regenera en su infinita trascendencia.

Con el sol, el aire y el agua, la arcilla capta los principios vitales y constituye un poderoso agente renovador de los tejidos.

En la antigüedad las personas ponían su confianza en la arcilla. Ahora, grandes naturópatas alemanes como Kneippkuhn, Felk y otros han contribuido a colocarla de nuevo en el puesto de honor que le corresponde, dentro del cuadro de los tratamientos naturales, de los que Mahatma Gandhi fue gran defensor.

La arcilla está provista de una infalible "inteligencia de la naturaleza": solo destruye lo que está dañado, enfermo, nocivo, pero no los elementos regeneradores. Por ello, en los tejidos de las heridas y llagas tratados con ella se reconstruyen células aisladas y pueden reproducirse en los elementos estructurales que caracterizan un órgano.

La arcilla obra con discernimiento, impide la proliferación de microbios o bacterias patógenas, y favorece la sana construcción de células.

La arcilla se aplica sobre heridas abiertas, aunque estas sangren, y en golpes dolorosos cuando están inflamados. Se aplica directamente sobre la carne, dejándola pegada a la herida o la contusión, sin manipularla mucho con la mano ni alisarla para que no pierda su porosidad y se vuelva impermeable, mermando sus propiedades de absorción. Tampoco es necesaria una gasa entre la arcilla y la piel: la cataplasma se adhiere peor y consiente la infiltración de aire que puede provocar el debilitamiento de los efectos beneficiosos de la arcilla.

Se debe repartir equitativamente en la zona que se aplica. También se puede aplicar arcilla en polvo en un corte que sangre o herida para cortar la sangre y a continuación la cataplasma. Pueden aplicarse hojas de col encima del emplasto para que este no se seque tan rápido y porque también cura. Se puede también machacar una hoja de col y aplicarla directamente. Esto puede ser alternado con la cataplasma de arcilla.

La arcilla se debe aplicar fría en la herida. Una vez que ha cumplido su misión, se despegas por sí sola del cuerpo y hay que volver a poner otra y todas las que sean necesarias hasta que quede curada la herida o contusión.

A pesar de que me suelo asesorar en los tratamientos que aparecen en el libro La arcilla para sanar, de RAYMOND DEXTRERT, y otros, estos tratamientos que recomiendo están todos experimentados por mí, en mí misma y en otras personas que he tratado. En todos los casos han respondido muy bien a la terapia.

LIMPIEZA DE HÍGADO

Hace unos meses me diagnosticaron litiasis biliar –cálculos en la vesícula- con un pronóstico de cirugía inminente. Lógicamente me asusté mucho, ya que no me había planteado la operación en ningún momento, a pesar de las presiones que recibía.

Un día, recibiendo un masaje, me hablaron sobre la existencia de una posible alternativa natural a la cirugía que, en cualquier caso, podría quedarse en un paso previo. Se trataba de una cura ampliamente experimentada en personas de todas las edades y en diferentes países. En ninguno de los casos verificados había tenido complicaciones. Únicamente, algunas veces un ligero dolor de cabeza.

A la vista de todo esto decidí hacerlo yo. Con gran entusiasmo me puse manos a la obra. Preparé todo lo necesario y empecé con el tratamiento. Procuré seguir bien todos los pasos para conseguir los mejores resultados posibles.

Durante el proceso de limpieza, que incluye numerosas visitas al cuarto de baño, estuve muy atenta para intentar localizar y recoger todos los cálculos que pudiera expulsar. Y efectivamente, así fue. Para mi sorpresa, en una de esas veces observé que había expulsado gran cantidad de ellos. Eran de varios tamaños y colores, predominando el verde. En ese momento estaba sola en casa. Me entraron ganas de gritar de alegría. Me sentía liberada. Me parecía un sueño.

Mientras observaba la gran cantidad de piedras expulsadas, pensé en todos los años que mi vesícula habría estado obstruida. A las pocas horas, todo había pasado sin dolor ni molestia alguna.

Sé que hay mucha gente como yo que desconoce cómo limpiar su vesícula sin pasar por el quirófano. Por eso me decidí a escribir sobre mi experiencia para hacer partícipe a quien lo desee. A continuación expongo paso a paso el tratamiento.



Antes de iniciar el proceso es aconsejable, durante al menos quince días, hacer una limpieza de hígado, riñón y parásitos intestinales. Para ello se pueden utilizar, por ejemplo, infusiones de *abedul* y *ulmaria* para el riñón, *boldo* e *hinojo* para el hígado y *cápsulas de ajo* para los parásitos intestinales.

Ingredientes y cantidades

- ° Aceite de oliva (ligero), ½ taza de té.
- ° 1 limón grande o 1 pomelo
- ° Sales de Epson, 4 cucharadas soperas.



Sales de Epson

Elaboración

Mezclar 4 cucharadas soperas de sales de Epson con 3 tazas (medianas) de agua. Se vierte todo en una botella de cristal y se reserva para cuatro tomas (3/4 de taza cada toma).

Y

VESÍCULA



Mezclar $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva y $\frac{1}{2}$ de zumo de limón en un tarro de cristal, agitando con fuerza.

Modo de tomar el preparado

Por la mañana, antes de la primera toma, desayuna fruta y una tostada de pan con miel (nada de leche). El almuerzo se realizará a las 13'30 aproximadamente y consistirá en una papilla realizada con una patata, un diente de ajo y una manzana, todo crudo (sin nada de sal). No se puede comer ni beber nada después de las 14'00.

A las 18'00 se bebe la primera toma de las sales ($\frac{3}{4}$ de taza).

A las 20'00 la segunda toma (igual cantidad)

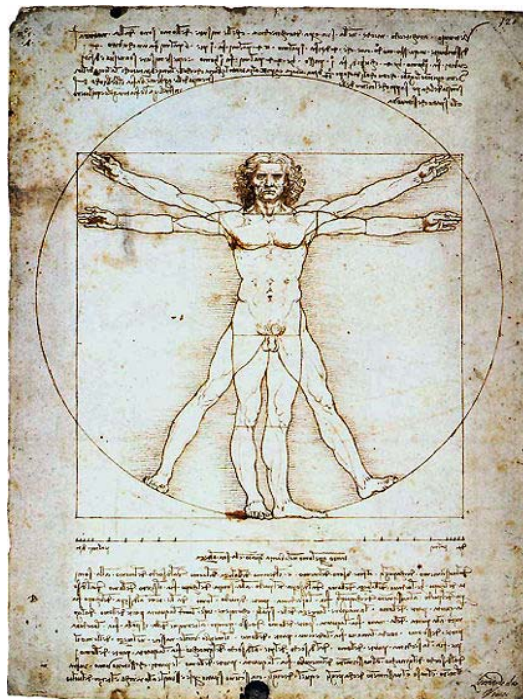
A las 22'00 se toma la mezcla de aceite y limón con una pajita.

Acostarse inmediatamente y estar, al menos, 30 minutos boca arriba en la cama, relajado y sin moverse.

Por la mañana, a las 6'00, se toma la tercera dosis de sales. Dos horas más tarde, se toma la cuarta y última taza.

Pasadas dos horas ya se puede tomar algún zumo, preferentemente de manzana. Media hora después se puede comer algo de fruta y una hora más tarde algo de comida ligera. En este momento las visitas al baño deben haber terminado y se puede empezar con la vida normal.

El hombre de Vitrubio.
LEONARDO DA VINCI



María Bautista
Alumna de Tai-Chi

INTESTINO GRUESO PEREZOSO

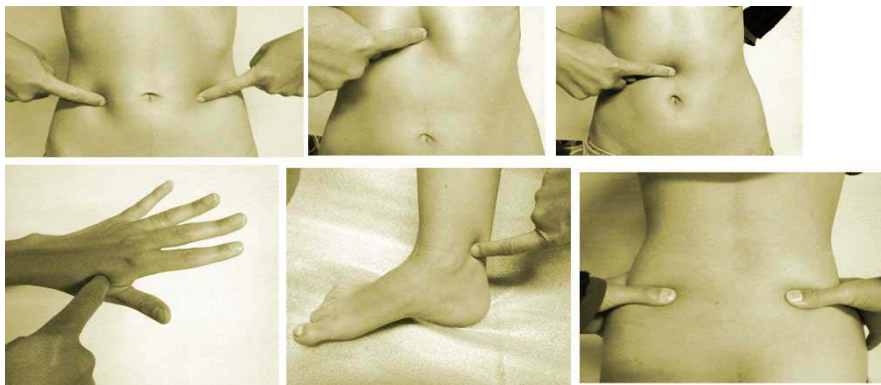
En los últimos años es común escuchar comentar a todo tipo de personas sus problemas de estreñimiento, colitis, gastritis, diarreas, inflamación...etc ¿No te has puesto a pensar lo directamente relacionado que están estos padecimientos con el estrés y las preocupaciones de tu vida cotidiana?

Para la Medicina China cada órgano está gobernado por otro órgano, y este órgano a su vez tiene que alimentar a la víscera que le pertenece. El órgano, a su vez, está sujeto a un color, un sabor, una

órganos y qué está provocando el desequilibrio. Cada diagnóstico debe ser individualizado, y habrá que tratarlo de forma muy particular.

TRATAMIENTO CON DIGITUPUNTURA

A continuación presento un programa basado en una alimentación adecuada con el que podrás dar solución a muchos problemas digestivos.



estación del año, un sonido y, qué curioso, también está regido por emociones. El intestino grueso es alimentado por el pulmón. Al pulmón lo rigen varias emociones; la melancolía es una de ellas. El padre del pulmón es el bazo-páncreas, que tiene como víscera al estómago y sus emociones correspondientes ¿Vas entendiendo de dónde viene el problema? Bueno, pues ahí no acaba, hay que ir más atrás... Al bazo lo alimenta el corazón "el rey de todas las emociones" La alegría es su responsabilidad, y como víscera a su cargo está el intestino delgado. Ahí tenemos a los tres principales órganos a tener en cuenta en un tratamiento de acupuntura para estos casos: corazón/intestino delgado, bazo/estómago, pulmón/intestino grueso. Este sería un diagnóstico general sin contar con todos los síntomas para un diagnóstico preciso. Con el ciclo de la creación de los 5 elementos nos damos cuenta en qué medida están siendo alimentados los

Licuada de frutas en ayunas. A escoger:

1. Una rebanada de melón con 2 ciruelas pasas.
2. Una manzana con una cucharada de polen y miel.
3. Zumo de naranja con una cucharada de semillas de lino en polvo.

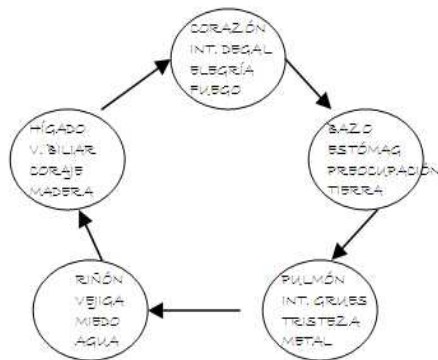
DESAYUNO:

1. Lechada de 3 cucharadas de semillas de girasol con 3 ciruelas pasas (poner todo a remojo 8 horas, con leche de avena)
2. Licuado de lechuga, pepino, perejil, y acelgas, miel y limón.
3. Sobre todo fruta (no demasiado madura): manzana, kiwis, melón, plátano, piña, naranjas.

COMIDA:

Debe ser todo aquello que proporcione fibra vegetal, como las verduras, las legumbres, germinados,

cereales integrales. Incluye siempre una ensalada aderezada con grasa vegetal como aceite de oliva, de lino, girasol, aguacate, nueces, almendras, aceitunas y una proteína como un huevo, un lácteo, queso fresco, requesón, yogurt...



complejo de vitamina B, clorofila, magnesio, aloe vera.

Alimentos limitados:

Los que ya se saben, por su poco aporte en fibra y nutrientes:

X. Bollería elaborada con harina

refinada.

X. Bebidas gaseosas.

X. Pastas elaboradas con harina refinada.

X. Conservas, embutidos, quesos añejos.

Es importante darse cuenta de que el problema digestivo tiene que ver con el nerviosismo o estrés. Antes de empezar cualquier tratamiento debes relajarte, meditar y tratar de poner orden a tus emociones para que todas las funciones orgánicas vuelvan a ser normales. Ayúdate con caminatas al aire libre, ejercicios de relajación, respiraciones y aquello que pueda poner en paz a tu cuerpo-mente. Y aprovecha para practicar aquellos ejercicios que fortalezcan la musculatura abdominal.

Y por favor no acudas a los laxantes como primera alternativa. Debes contribuir un poco para que tu cuerpo vuelva hacer su trabajo por sí solo, ya que ha sido diseñado para eso. Si fuera necesario aplícate un enema de 1 litro de agua con una infusión de manzanilla y el jugo de la mitad de un limón. Esto relajará el colon descendente, lo desintoxicará y ayudará a desinflamarlo. El enema es algo muy beneficioso que utilizaban nuestras abuelas. Si se emplea con conciencia puede ser de gran ayuda en el tratamiento de cualquier enfermedad.

"Ni la saciedad ni el hambre deben sobrepasar los límites naturales."

Hipócrates

Complementos alimenticios:

Tomar 2 litros de agua al día como mínimo (no durante las comidas), lecitina de soja, probióticos, alga espirulina,

Roxana Pérez Coss y León
Estudiante de Terapias Naturales.

Tai-Chi y salud

En el año 2003 unos alumnos de la Escuela Universitaria de Enfermería de Albacete realizaron un estudio que pretendía aportar evidencias fundamentadas del papel beneficioso que el Tai-Chi tiene en distintos aspectos biológicos y psicológicos en practicantes mayores de 65 años, un tramo de edad que acusa con frecuencia trastornos de salud de muy diversa índole.

Entre los motivos para el desarrollo de este estudio, destaca sobre todo que

practicante debe mantenerse siempre con el tronco recto, moverlo con agilidad y mantener posiciones firmes y seguras. La respiración debe ser profunda y pareja, y debe estar bien coordinada con los movimientos de apertura y cierre de las posturas, y la mente permanece tranquila pero alerta y la conciencia debe dirigirse al cuerpo. Todo el cuerpo se mueve como una unidad teniendo a las piernas como base y a la cintura como eje. Los movimientos son suaves, lentos y durante la ejecución de la forma (tabla de



Practicando Tai-Chi en el Santuario de Cortes. Foto de Pedro Pérez Iniesta.

el Tai-Chi está siendo reconocido en todo el mundo por sus efectos beneficiosos para el cuerpo, la mente y el espíritu, de donde nace el deseo de verificar empíricamente ciertas evidencias que se ponen de manifiesto con su práctica diaria como, por ejemplo, que sus movimientos fortalecen los cambios fisiológicos y ayudan a la capacidad de autoreparación del cuerpo.

Por expresarlo en un modo muy conciso, en el Tai-Chi el cuerpo se relaja de manera natural dando prioridad a la flexibilidad. Durante su ejecución el

ejercicios) se deben mantener las rodillas semiflexionadas; solo de ésta manera se libera el peso de la columna. Durante el proceso de aprendizaje del Tai Chi es importante aprender los movimientos, pero más lo es desechar los que resulten inútiles. Es una vuelta a la simplicidad. Es bueno señalar que el Tai Chi Chuan no posee contraindicaciones, razón por la cual puede ser practicado por personas de todas las edades.

A continuación se ofrece un resumen de los aspectos fundamentales

de dicho trabajo, así como de sus resultados.

Para su puesta en práctica se recurrió a la evaluación dos grupos de personas, practicantes de Tai-Chi (grupo experimental) y no practicantes (grupo control). Este último grupo era necesario para establecer las debidas comparaciones, de forma que se pudiera interpretar, en caso de hallar evidencias en esa dirección, que efectivamente los indicadores de salud encontrados en las practicantes de Tai-Chi se debían a la práctica de esta actividad. La evaluación se realizó a través de una prueba escrita y de la valoración individual de algunos aspectos físicos.

El primer paso consistió en seleccionar en ambos grupos a aquellas mujeres mayores de 65 años. Se descartó la participación de varones porque su reducido número podría haber supuesto un sesgo a la hora de interpretar los resultados.

Las integrantes del grupo experimental se seleccionaron de entre las que habitualmente practican 2 horas de Tai-Chi semanales en el centro de la tercera edad situado en la calle Ávila, en Albacete, y las del grupo control de entre un grupo de mujeres que, asistiendo habitualmente a misa en la Parroquia de N. S. de las Angustias, también en Albacete, afirmaron no practicar ningún deporte (para evitar posibles sesgos experimentales).

La práctica de Tai-Chi se consideró como variable independiente y los distintos aspectos psicobiológicos medidos (tensión arterial, frecuencia cardiaca, coordinación, equilibrio y movimiento en las articulaciones, ansiedad, depresión, memoria, atención y locus de control) como variables dependientes, evaluados a través de un cuestionario que se elaboró teniendo en cuenta las características tanto de los sujetos estudiados como de las circunstancias del estudio, además de unas sencillas pruebas físicas.

Las instalaciones utilizadas fueron el hall, sala de Tai-Chi y primer piso del



Grupo de practicantes de Tai-Chi

centro de mayores situado calle Ávila, y los locales pertenecientes a la Parroquia, así como la Parroquia misma.

Los datos físicos fueron registrados según el número asignado a cada sujeto, coincidente con el registrado en su cuestionario con el fin de asociar posteriormente los resultados físicos y psicológicos. Dichos datos fueron:

- Y Primera toma de tensión y pulso en reposo.
- Y Ejercicio físico moderado: subir y bajar 15 escalones.
- Y Segunda toma (inmediata) de tensión y pulso.
- Y Valoración de
 - ♦ Articulaciones: mediante rotación de rodillas
 - ♦ Equilibrio: mantenerse sobre una pierna al menos durante ocho segundos sin perder el equilibrio
 - ♦ Coordinación: levantar alternativamente un brazo y la pierna contraria.

Por su parte, los cuestionarios recogían aspectos generales relacionados con:

- locus de control , por ejemplo "Cualquier cosa que esté perjudicando mi salud es responsabilidad mía"
- memoria, por ejemplo "Tengo buena memoria"
- depresión, por ejemplo "A menudo me siento triste"
- evaluación de la auto percepción, por ejemplo "Estoy satisfecho con mi vida actual"

También contemplaban la discriminación entre hacer ejercicio físico o acudir con regularidad a la iglesia.

Los resultados mostraron que los niveles de ansiedad y depresión fueron significativamente mayores en el grupo control (no practicantes de Tai-Chi).

También se observó que el nivel de memoria y atención fue mucho mayor entre las alumnas de Tai-Chi (grupo experimental).

Respecto al locus de control, en el grupo experimental predominó un locus interno con un 58 % y en el grupo control el predominante fue el locus externo azaroso con un valor de 47.05%.

En cuanto a la valoración física en los ejercicios de coordinación, equilibrio y movimiento de articulaciones, el grupo experimental pasó satisfactoriamente las pruebas casi en su totalidad, mientras que el grupo control no alcanzó su realización en un 50%.

En lo referente a la tensión arterial y frecuencia cardiaca antes y después del ejercicio no se desprendieron diferencias significativas entre ambos grupos.

A partir de estos resultados, las conclusiones del estudio aceptaban la hipótesis inicial de que el Tai-Chi resulta beneficioso para la salud desde el punto de vista físico y psicológico.

Ana Barnés Martínez
Gerardo Paños Navarro
Andrea Martínez Vicente
M^a Carmen Martínez Gutiérrez



Cheng Man Ching. Maestro de Tai-Chi Chuan

África sonríe

Nuestro amigo CARLOS MARTÍNEZ, de la Asociación ÁFRICA SONRÍE, entregando en Safané (Burkina Faso) la leche en polvo que pudimos enviar gracias a la colaboración desinteresada de los colectivos de personas practicantes de Tai-Chi en los Centros de Mayores de la J.C.C.M. de Albacete.



India

Anantapur-Puttaparti

Queridas hermanas y hermanos,

El servicio amoroso e incondicional en la sociedad es la mejor manera de cambiar el mundo. La situación actual se debe al egoísmo de la población mundial que hace que el individuo sufra las consecuencias de su propio egocentrismo. El servicio es la medicina que cura esta enfermedad y que puede ayudar a este planeta maravilloso en el cual vivimos. I.V.D.O.R. contribuye en lo que puede a participar de este cambio a través de la ayuda a los pueblos en aldeas de la India. Sigue con los programas de apadrinamientos de ancianitas sin recursos al entregar una bolsa de comida mensual, así no tendrán necesidad de pedir en las calles. También realiza proyectos de agua para escuelas de las aldeas, reparto de ropas y material escolar para los estudiantes y últimamente hemos empezado un nuevo proyecto de apadrinamiento de niñas estudiantes que no tienen familia o que las madres no tienen recursos para mantenerlas. I.V.D.O.R. se hace cargo de su educación, comida, ropa y mantenimiento. Ahora están en la escuela estudiando con muchas ganas y felices de poder hacerlo. Y gracias a todos ustedes que participan en estos proyectos estas niñas tienen oportunidad ahora de una buena educación y poder estudiar sin preocupaciones. La gente de las aldeas les agradece de corazón su sincera atención hacia ellas. El ser humano será feliz solo cuando haga feliz a los demás.

Gracias otra vez.

Lakhi Gianchandani
India Village Development Organization
Bangalore
India



Niñas del Centro de Acogida

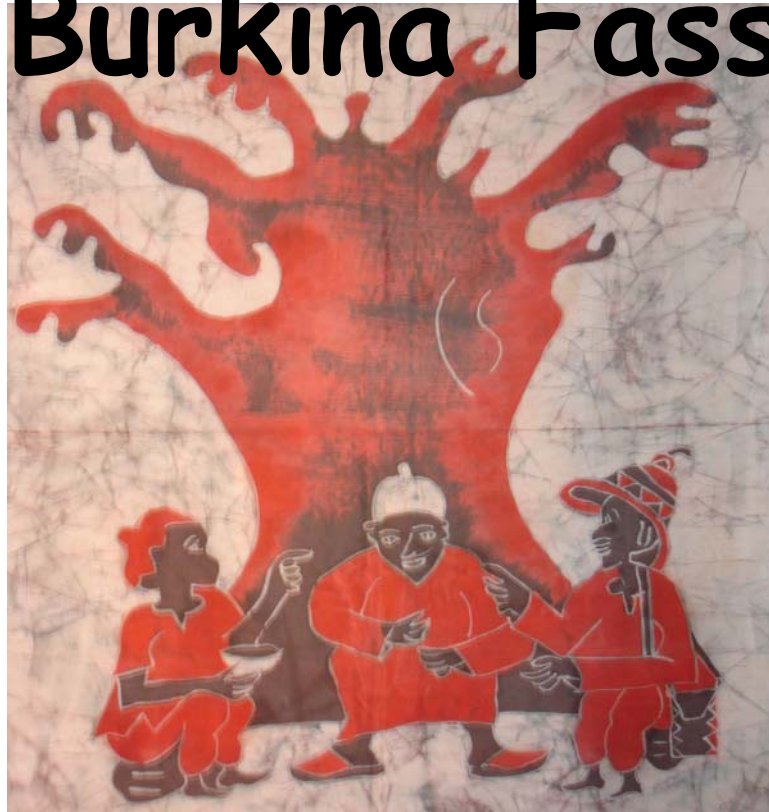


Reparto de material escolar. Verano 2007



Reparto de comida. Verano 2007

Burkina Faso



Soy Miguel, el encargado de mantener los contactos entre los componentes del *Instituto de Salud y Conciencia de Albacete* y los proyectos de desarrollo que éste lleva a cabo en Burkina Faso, concretamente, en la demarcación geográfica de la Misión Católica de Safané.

Este verano he realizado una visita de las que realizo cada dos años a la zona y he tenido el privilegio de ver los resultados de la puesta en marcha de la escuela que, gracias a todas las personas solidarias, cercanas al Instituto, ha podido ser construida en la población de Tona para dar servicio a los alumnos de dicha localidad, además de los de Toton, otra población cercana a la anterior.

La realidad ha desbordado ampliamente las previsiones que el propio director de la escuela había hecho cuando llegó, enviado por la Inspección de la Enseñanza de Base de la circunscripción de Safané a la que pertenece Tona, con el encargo de crear una escuela en esa población. Antes de que las obras de construcción hayan terminado, podemos asegurar que lo construido es claramente insuficiente para dar repuesta a todas las solicitudes de los que desean cursar estudios en dicha escuela.

He dejado en la Dirección de la Revista un vídeo de imágenes que yo mismo he recogido al hacer la visita de este año, donde se puede ver con claridad la calidad de las construcciones y el contento de la población en el día en que celebraban la clausura del año escolar, junto con los excelentes resultados que se están consiguiendo en otros establecimientos escolares, contruidos recientemente, de iguales características que éste de Tona.

Me he entrevistado además, con los padres de alumnos y autoridades locales de la población de Kuana, lugar situado dentro de la circunscripción de Safané, a quienes, después de un estudio conjunto con las personas comprometidas con estos proyectos en Albacete, se les ha comunicado que empieza la recogida de fondos para la construcción del nuevo colegio que necesitan. Esperemos que nuestras expectativas se conviertan en realidad lo antes posible.

Miguel Giménez Moraga
Cura párroco de Carcelén

Escuela de Tona



Así es la vida

El pasado mes de junio tuve la oportunidad de poder elegir entre varias áreas donde trabajar dentro del C.H.U.A. (Complejo Hospitalario Universitario de Albacete). Me ofrecieron varias zonas: Urgencias, Reanimación, Pediatría...etc. Aunque me daba un poco de respeto por no haber estado en ninguna ocasión, elegí con todas las consecuencias el área de Urgencias.

Quisiera, sin pretender con esto adornar ni exaltar nada, expresar mi agradecimiento a un trabajo "muy humano" que permite a los que allí realizan su trabajo sacar de dentro de sí mismos un sentimiento de solidaridad hacia los demás de forma espontánea, donde lo más importante es la vida de otras personas sin prejuicios ni discriminaciones de ningún tipo.

La entereza y la calma en cualquier circunstancia, por crítica que pueda ser, trabajando por mantener la vida, me resultan admirables y también me proporcionan, a nivel personal, una valiosa enseñanza.

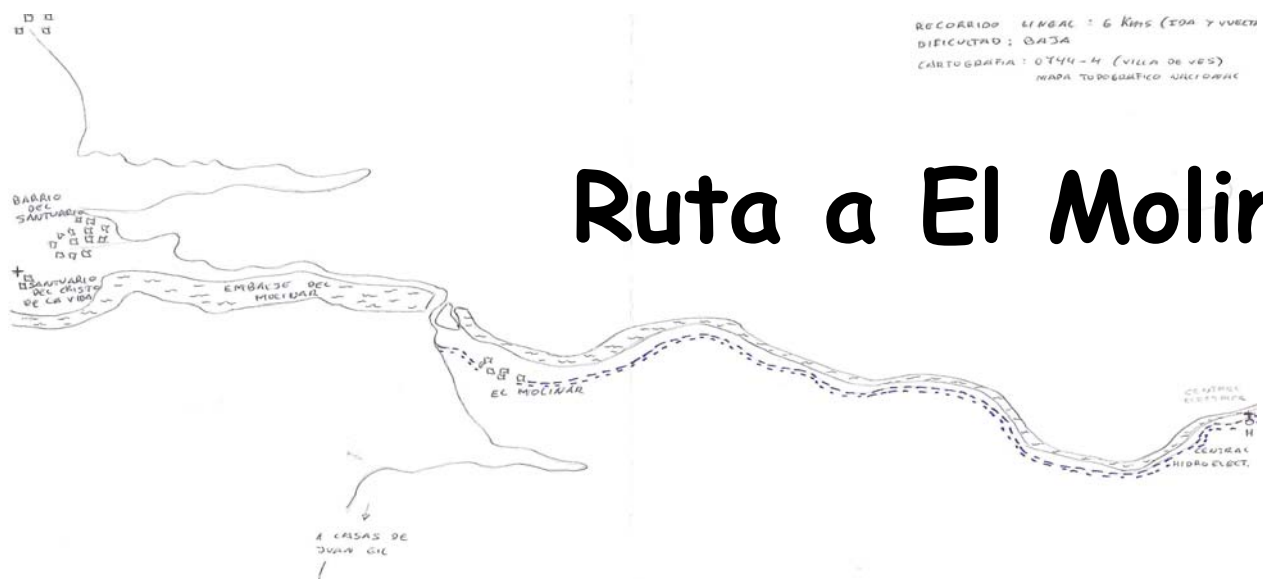
Además percibí que los valores humanos se daban al mismo tiempo que las destrezas profesionales: en este lugar el trabajo te da la oportunidad de derramar la esencia que todos los seres humanos llevamos dentro. Comprobé que se producía una reciprocidad satisfactoria para ambas partes: personal sanitario y pacientes.

Gracias al equipo de Urgencias del C.H.U.A. de Albacete por enseñarme a trabajar y por entender mis fallos, y a todos los que aman la vida.

Pepa Pascual Sevilla
Auxiliar de enfermería
Estudiante de Yoga Integral



Equipo de Urgencias del C.H.U.A. de Albacete



Ruta a El Molinar

Junto al río Júcar, escondido en un bello enclave natural, en la localidad de Villa de Ves, se encuentran el embalse del Molinar, y el santuario del Cristo de la Vida. Como vigilante de todo el paraje, se alza este santuario sobre uno de sus más altos cerros.

Nuestro paseo, después de haber disfrutado con las vistas que nos ofrece la carretera que nos conduce a la presa, y después de haber visitado el santuario que domina todo el embalse (merece la pena esta parada), se encuentra un poco más adelante, en la aldea del Molinar. Una vez pasada la presa continuamos en coche hasta donde se bifurcan dos caminos. Casi mejor dejar el coche en este lugar que en la aldea, pues es una bajada algo pronunciada. La aldea del Molinar, donde comienza nuestra ruta, era la aldea donde vivían los obreros que construyeron la presa y la central hidroeléctrica a golpe de pico y barrena.

Desde aquí, y dejando el río a nuestra izquierda, comenzaremos un agradable paseo lineal, donde la vegetación de riberia se hace densa. Caminaremos entre altas paredes de roca excavadas por el tiempo y por el agua, encontrándonos a nuestro paso con algunos vestigios de la construcción de la central, como los restos de un antiguo puente, túneles y ya en el final del trayecto la misma central, una de las más antiguas de España.

A veces podemos encontrarnos en la zona escaladores aprovechando las paredes del cañón, o piragüistas navegando por el río. En verano, además de darnos un baño, se puede hacer más largo el paseo, pues cruzando el río, nos encontramos en la otra margen un camino por el que transitar cómodamente.

En primavera, las adelfas salpican de flores rosas toda la riberia. En cambio en otoños los árboles llenan de ocre y marrones ambas márgenes del río.

En definitiva, un agradable paseo de algo más de 3 kilómetros de ida y otros tantos de vuelta, por debajo de la serrezuela de la pared, y al lado del Júcar, disfrutando de la abundante vegetación, del sonido del agua, y de las formas de las rocas en la profundidad del cañón.



Alfonso Cartagena Salgado
Montañero

Chikung en el C.R.M.F. de Albacete

Soy un chico de un pueblo de Cuenca pero actualmente estoy residiendo en el CRMF (Centro de Recuperación de Minusválidos Físicos) de Albacete.

Un día estábamos hablando unos amigos y yo, y me dijeron ¿sabes que aquí en el centro van hacer un curso de Chikung?

Les dije que no sabía nada, pero que tampoco estaba muy interesado en hacerlo -más que nada porque no sabía de qué iba eso del Chikung. El primer día pregunté a los que asistieron si les había gustado y les pedí que me contaran qué era

lo que allí hacían. Me pareció interesante lo que me contaron, pero cuando les pregunté si les había gustado, cada uno me daba una opinión. Entonces pensé que lo mejor era comprobarlo por mí mismo y me fui a mirar en Internet qué era eso de Chikung. La descripción que encontré era: "**Chikung** refiere a una diversidad de técnicas habitualmente relacionadas con la medicina china tradicional, que comprenden a la mente,

a la respiración y al ejercicio físico. El Chikung se practica, generalmente, con objetivos orientados al mantenimiento de la salud, pero también en algunos casos, especialmente en China, se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos" Me di cuenta que a mí me vendría muy bien y no lo dudé: empecé

a asistir a las clases. Pregunté que cuánto tiempo duraría: dijeron que todo el que hiciese falta y que vendrían una hora a la semana.

El primer día que pasé al curso vi que lo daban cuatro personas y hay otros días que

vienen voluntarios para ayudarles. En él se practican masajes, estiramientos, respiraciones y relajación. La verdad sé que todo eso me viene muy bien. Creo que lo mejor de todo son los estiramientos y masajes ya que soy usuario de silla de ruedas y se me carga mucho la espalda y cervicales. Personalmente a mí me gusta mucho.

Juan Carlos Osma.
Alumno del C.R.M.F.

LOS ELEMENTOS PRÁCTICOS DEL CHI-KUNG

Taller de técnicas orientales de relajación y respiración.



Presentación y comienzo de las clases: Día 2 Febrero – 18 horas

Sesiones: Todos los viernes de 18 a 19'30 horas.

Dirigido a alumnos y personal del centro.

Impartido por la Asociación Cultural "Instituto de Salud y Conciencia" de Albacete



Alumnos y voluntarios del curso de Chikung

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.

Diseño de portada y contraportada: Miguel Barnés
Ilustración de portada: detalle de Templo de Shiva
(Tiruvannamalai, India)

Imprime: GRÁFICAS ALBACETE, S.L.
C/ Cervantes, 1 - Tel. 967 21 03 98

Depósito Legal: AB - 365 - 2006

www.vivirahora.es



«El hombre sabio, sobre todas las cosas, aprecia la calma y la paz.»
LAO-TSÉ, Tao-Te King