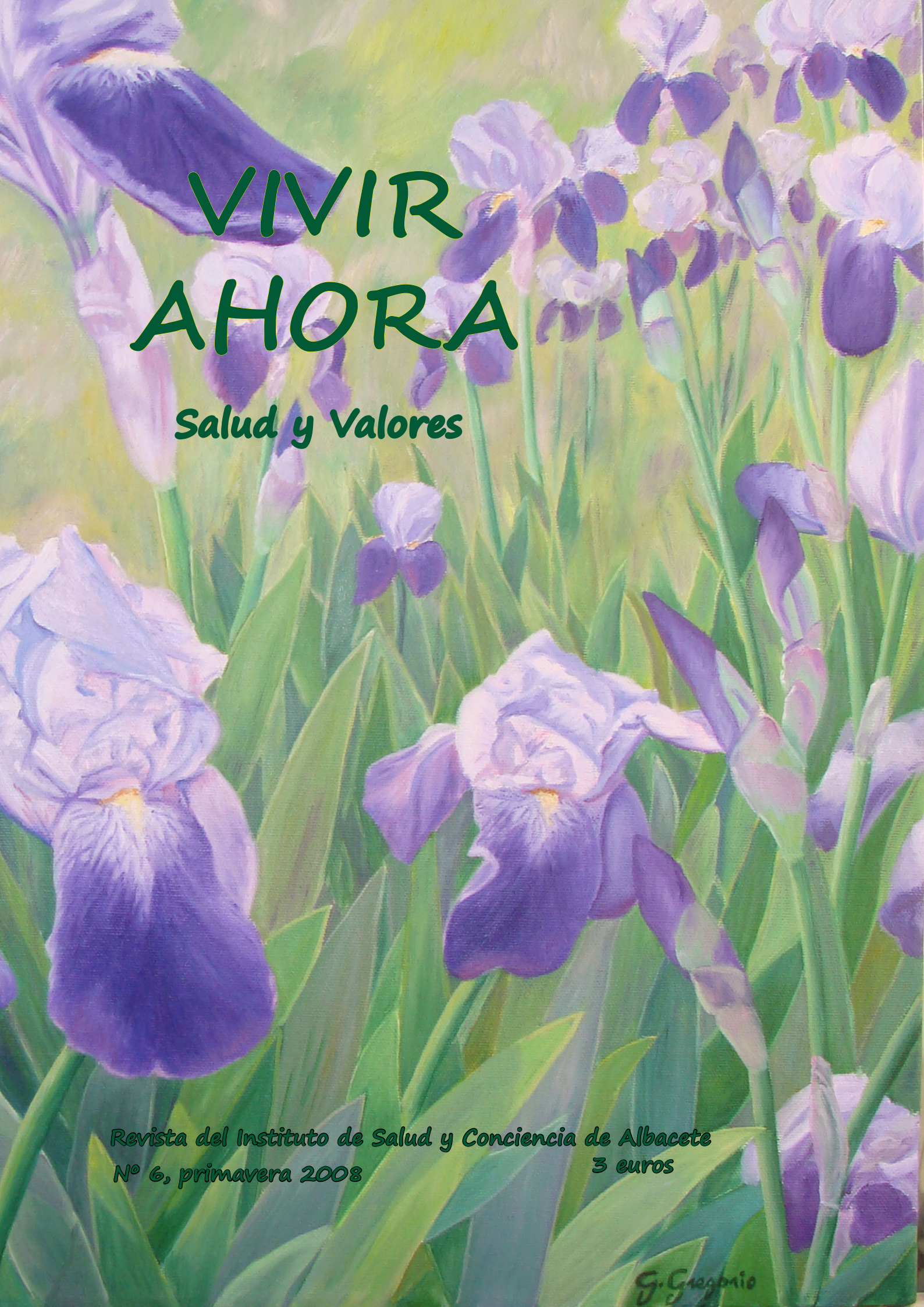




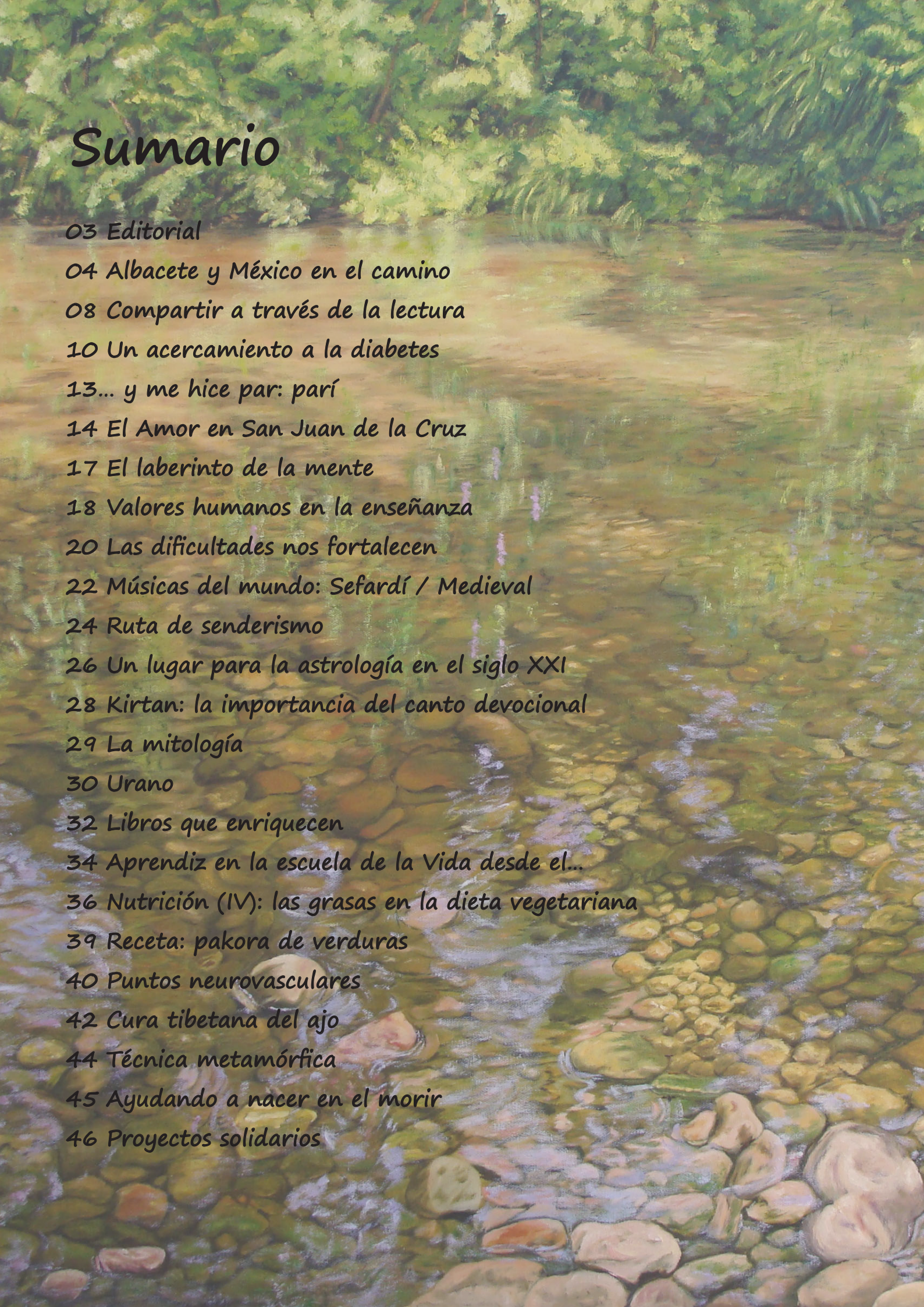
VIVIR AHORA

Salud y Valores

Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete
Nº 6, primavera 2008

3 euros

G. Gargallo



Sumario

03 Editorial

04 Albacete y México en el camino

08 Compartir a través de la lectura

10 Un acercamiento a la diabetes

13... y me hice par: parí

14 El Amor en San Juan de la Cruz

17 El laberinto de la mente

18 Valores humanos en la enseñanza

20 Las dificultades nos fortalecen

22 Músicas del mundo: Sefardí / Medieval

24 Ruta de senderismo

26 Un lugar para la astrología en el siglo XXI

28 Kirtan: la importancia del canto devocional

29 La mitología

30 Urano

32 Libros que enriquecen

34 Aprendiz en la escuela de la Vida desde el...

36 Nutrición (IV): las grasas en la dieta vegetariana

39 Receta: pakora de verduras

40 Puntos neurovasculares

42 Cura tibetana del ajo

44 Técnica metamórfica

45 Ayudando a nacer en el morir

46 Proyectos solidarios

Editorial



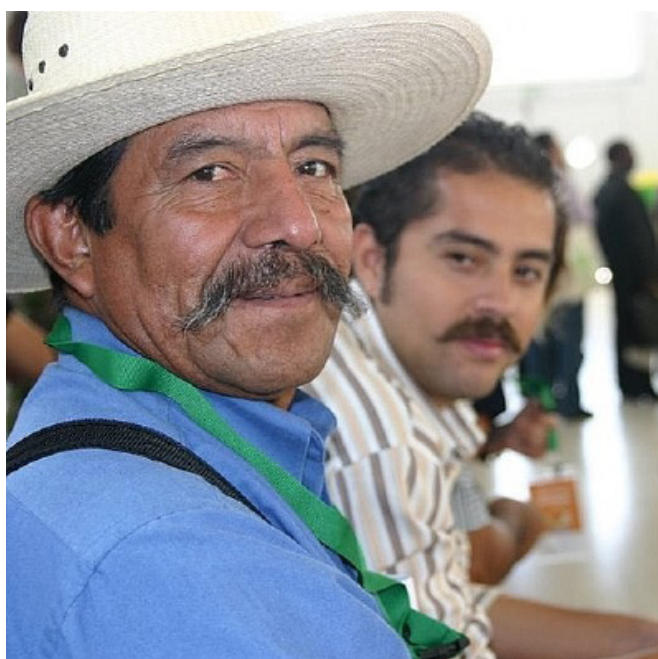
En tiempos de crisis aparece un nuevo número de la revista con la intención de hacer más llevadero este mal momento. Las crisis, tanto a nivel colectivo como individual, resultan fatigosas y desagradables cuando se pasa por ellas. No obstante, pensamos que constituyen el proceso ineludible para que todo se regenere, para poder acceder a un nuevo estado de la realidad.

Nosotros no podemos aportar ninguna solución para salir de las crisis. Tampoco lo pretendemos. Tan solo nos gustaría que los artículos que os presentamos en este nuevo número sirvieran como ayuda para transitar con más ánimo y mejor aprovechamiento por este período tan difícil pero tan necesario en nuestra evolución personal y colectiva.

Albacete y México

En Albacete, a 24 de septiembre de 2008

Estamos reunidos un grupo de personas practicantes de Tai-Chi, pertenecientes a la asociación cultural Instituto de Salud y Conciencia de Albacete, con D. Inocente Morales Baranda, Teuctli, presidente del Consejo de Ancianos de América, el cual se encuentra estos días en España para participar como ponente en el Foro Social de las Migraciones celebrado en Madrid y como conferenciante en la Facultad de Humanidades de Albacete, en una charla con el título: México, tierra y tradición.



Comienza TEUCTLI:

Antes de iniciar estas conversaciones, vamos a dar gracias a la luz que nos favorece para vernos claros y sinceros tal como somos. Les pedimos permiso a los siete puntos del cosmos para que aquí haya tranquilidad y paz, y para que las palabras que salgan de mi boca no ofendan ni enaltezcan a nadie, sino que sirvan para poder aprender todos juntos. Esto es lo más importante. Pedimos a las abuelas y abuelos que nos den su permiso y nos iluminen con su energía, para que así nos sea fácil retener lo que anhelamos aprender. Que se detenga en nosotros lo importante y que vaya madurando poco a poco, como la fruta en el árbol. Después de estas palabras voy pronto al oído y seré lento en contestar. Somos libres. Gocemos de esa libertad.

PREGUNTA: Respecto a vuestra cultura ancestral, he leído que la serpiente emplumada Quetzalcoatl es la representación de un Dios. ¿Qué simboliza exactamente?

TEUCTLI: Me agrada que te abras a otras culturas, pues la cultura es universal, no tiene límites. La palabra *Quetzalcoatl* proviene del idioma náhuatl. *Quetzal* significa "ave hermosa de plumaje majestuoso y colorido"; *coatl* significa "serpiente". Toda la palabra viene a ser un símbolo de ave-serpiente o de serpiente-ave, pero no es esta la palabra que representa a Dios. Más bien simboliza a la Naturaleza. Dios en el idioma náhuatl se dice Teotl; el universo mismo se designa como Teosenka. De manera que en la palabra Quetzalcoatl no se recoge el significado de Totl ni de Teosenka. Con ella nuestros antepasados se referían a la sabiduría. Dentro de la Naturaleza está la sabiduría, y como señalaban nuestros antepasados y seguimos afirmando nosotros, también la Divinidad: lo Intocable-visible y lo Invisible.

¿Cómo nos podemos sintonizar con esa sabiduría de la Naturaleza?

Hay que saber escuchar. Hay que sintonizar con el pulso de la Naturaleza. La palabra "sintonización" nos indica que lo que escuchamos con atención –la música, por ejemplo– nos complace, y hasta nos diviniza. Los distintos instrumentos que el hombre ha inventado y sus sonidos tienen significación también para nuestro cuerpo. Cuando nos sintonizamos escuchamos muchas cosas a lo largo del día, ya que por la mañana comienza la sintonía y al atardecer termina. A veces no escuchamos y olvidamos las cosas. Hay que estar bien sintonizados en todo momento, por eso los ancianos y las ancianas recomiendan que por las mañanas hagamos ejercicios de respiración.

en el camino

Aprovechando que también nos visita Edgar Castro Zapata, biznieto del general Emiliano Zapata, he tenido oportunidad de leer el Plan de Ayala, en el que se recoge el ideario del general. Podría usted decirme cómo se conjuga dicha propuesta con la fe tradicional del pueblo mexicano.

Los ideales del general Zapata recogieron el sufrimiento de todo México. Junto a otros hombres, el general Zapata marchó a la montaña para recibir las palabras que componen el Plan de Ayala, palabras que fueron anotadas por el profesor Otilio Montaño. Eran las voces del pueblo oprimido. El hombre desde hace muchos siglos creía en la Naturaleza, en las montañas, en el viento, en el fuego, en la lluvia, creía en las razas, creía en Dios. El general había recibido instrucciones de los ancianos, había sido elegido por ellos, estaba envuelto por la Naturaleza y todo lo que escribió en el Plan de Ayala fue natural. Fue el sentimiento y la voz de los pueblos.

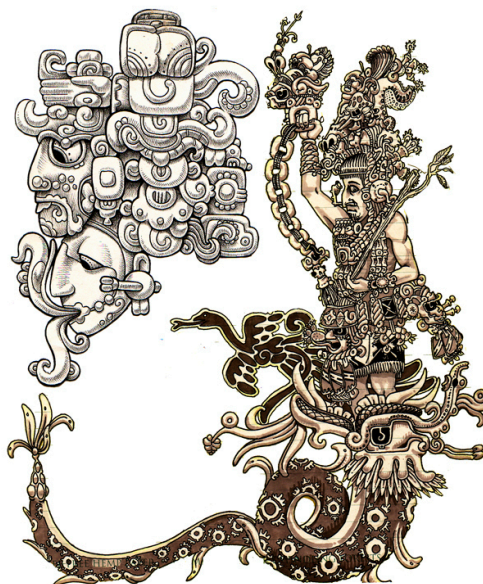
Me ocurre a mí, y creo que también a mucha otra gente en esta sociedad actual, que tenemos la mente muy volátil. Hay muchas cosas que nos entretienen y cuesta mucho centrarla, sintonizar con la naturaleza. ¿Qué podemos hacer?

Es natural que en Europa se use la mente de forma distinta a como se hace en América. Pero es posible centrarla, cómo no. Recuerda que el que persevera, alcanza. ¿Dónde está la diferencia entre Europa y América? En nuestras raíces. Seguro que aquí hace cientos de años se hablaron otras lenguas. Todos los pueblos tienen sus raíces. Durante muchos años, por ejemplo, España estuvo invadida por otros pueblos y así fue fácil que perdiera sus raíces. Cuando un pueblo pierde su lengua materna queda mudo para siempre. ¿Cómo se arregla esto a estas alturas? Hay que indagar en el pasado, hay que escarbar en la historia de cada pueblo, ir buscando de dónde vienen y a qué vinieron, para dar testimonio, como un árbol genealógico.

Me interesa mucho ese tema. ¿A qué se refiere cuando dice que el pueblo español perdió entonces su lengua materna?

Estoy seguro, sin haberlo estudiado, que varias lenguas se perdieron. Pero son los hombres de aquí quienes deben escudriñar. Ahora mismo ¿saben ustedes cómo o quién fundó Albacete? En México el idioma Náhuatl está a punto de morir, pero lo estamos enseñando y ha cogido vuelo. En el pueblo donde nací, Santa Ana Tocatunko, está la gran Academia de Lengua Náhuatl.





Quetzalcoatl

Hace unos días he visto una película antigua titulada *La jungla humana*. Los americanos del norte atacan un poblado indio. Se estaba celebrando una ceremonia de Temazcalli y los ancianos les dicen: "¿Cómo se atreven ustedes a interrumpir una ceremonia?". Mi pregunta es si esta ceremonia de los indios del norte es la misma que enseñan ustedes actualmente.

Sí, es la misma. Y a propósito me atrevo a decirles que hay gente que está usando estas sagradas ceremonias para hacer negocio, empleando en ellas, además, plantas que perjudican la salud. Este no es el propósito del Temazcalli. Su verdadero propósito es el de purificarnos por medio de las fuerzas de la naturaleza: la tierra, el fuego, el aire y el agua.

Estoy atravesando un desajuste hormonal y me sale mucho calor del cuerpo. ¿Cómo puedo equilibrarme?

El equilibrio se consigue bañándose con agua fría, bebiendo mucha agua. Y no te preocupes, es un proceso natural. No estás enferma.

¿Qué es el dolor? Hay quien siente mucho dolor y no sabe exactamente de dónde le viene.

A veces tomamos lo que no es nuestro. Estamos también formados por sentimientos que se transmiten, no solo existe el dolor físico. No debemos tomar lo que no nos pertenezca. Podemos evitarlo con el pensamiento. La palabra ayuda también a quitar el peso del dolor.

Se habla de cambios que van a producirse alrededor del año 2012. ¿Puede comentar algo al respecto?

Hay que vivir con tranquilidad. El futuro no ha llegado. No te imagines, no te engañes, no te preocupes, no te enfermes. El cambio está en nosotros, no vamos a detener el tiempo, ni a vivir con los miedos. Usemos la tranquilidad.

¿Es bueno llorar?

Llorar es una buena terapia. El hígado se viste de color café por las lágrimas que nunca salieron por los ojos. Si quieres llorar, llora. Si quieres reír, ríe. Si quieres estar en silencio, permanece en silencio. Todas las emociones que el cuerpo necesita son buenas, pero ten también en cuenta que todo en exceso es malo.

Usted repite a menudo la frase "usa tu libertad", en relación a decisiones o situaciones en las que el cuerpo físico está implicado. ¿Cómo se puede aunar esa libertad con el desarrollo espiritual? ¿No es necesario encauzar los impulsos del cuerpo?

Mira tu necesidad. Nuestro cuerpo es un templo y el espíritu no está separado del cuerpo. El cuerpo sin el espíritu es un cadáver. El espíritu está en lo que tú llamas "tu energía" o "tu movimiento", es decir, cuerpo y espíritu actúan de forma paralela. Ni el espíritu te exige ni el cuerpo te obliga. Los dos van a la vez. Haz lo que sientas, usa tu libertad, capta lo que puedas, no te resistas, no te compares, haz las cosas por tu bien.

A veces piensas que por aguantar mucho estás avanzando. Eso es lo que piensas, pero no lo que es. Otras veces te comparas y crees que no completaste algo. No te atares así. El pensamiento traduce los deseos del cuerpo. Si te va bien, te felicita. Si no, te castigas psicológicamente. Pero el pensamiento y la voluntad deben ir juntos.

¿Cuál es el trabajo de los sanadores ancestrales?

Conoces las plantas por cierta sanadora, por tu abuela, por tu bisabuela y, sobre todo, porque tú lo has comprobado, las has usado y sabes que son un remedio. Estás seguro de lo que estás haciendo porque lo has experimentado. Así, el enfermo llega porque tiene fe en ti, y sin temor a equivocarte le diste lo justo para aliviarlo. Los laboratorios del campo son buenos, pero hay que conocerlos. Hay plantas venenosas; algunas se usan también para curar ciertas enfermedades. La Naturaleza hay que conocerla, hay que estudiar, descubrir, practicar y tener paciencia. El buscador encuentra. Si quieres ser sanadora camina, busca y encontrarás. Nadie te lo va a dar. Se necesita esfuerzo y querer. Querer es poder.

Hablando de sanación, hay ahora una corriente que dice que cada cuerpo lleva su farmacia dentro, que no necesita nada de afuera. El propio pensamiento produce la sustancia que el cuerpo necesita para su curación.

Bueno, no somos autosuficientes. Es cierto que nuestro cuerpo es un laboratorio, pero siempre necesitamos algo de relación con el exterior.

***Deseo que en ustedes reine siempre la tranquilidad.
Hagamos a un lado el desánimo, usemos la alegría.***



COMPARTIR A TRAVÉS DE LA LECTURA

Mi relación con la señora Adela empezó hace ya casi nueve años. Recién llegados al pueblo, encontramos un piso de alquiler del que ella era propietaria. Tengo que decir que enseguida nos caímos bien y la confianza fue instalándose en nuestras vidas mes a mes gracias a las visitas que yo le hacía para pagar el recibo.

Me encantaba ir a verla porque siempre me contaba cosas de cuando era joven y a mí siempre me ha fascinado escuchar a las personas mayores contar con esa lucidez pasmosa episodios del tesoro de sus memorias. He de decir que Adela es muy locuaz y emplea un vocabulario muy culto, fruto de una educación privilegiada para su época y de su eterno interés por la lectura, gracias a lo cual me ha sido muy fácil visualizar y recrear las escenas que me describía, todas ubicadas en el pueblo. Sus memorias son grises de contenido, ya que vivió la guerra de lleno y la muerte la tocó de cerca, pero es increíble cómo estas personas, que han sufrido tantas desgracias que hoy en día nos parecerían insuperables, han sabido remontar y endurecerse sin perder la serenidad...

Adela achaca su entereza a la fe que siempre la ha acompañado y que la hace sentirse en todo momento bien acompañada. Durante estos años la he visto debilitarse ya que el siglo está cada vez más cerca y claro, se resienten la movilidad, la vista, en fin, los achaques propios de la edad, aunque *quien tuvo retuvo*, porque sigue siendo muy guapa. Vive con su hermana Conchita en un piso lleno de pasado y pérdida juventud. Al principio, aún salían a pasear o quedaban con sus amigas pero últimamente les cuesta mucho hacer cualquier esfuerzo y apenas si caminan por el pasillo por no estar sentadas todo el día.

Hace dos años, Adela dejó de ser mi casera y amiga para convertirse solamente en mi amiga y decidí seguir visitando a estas dos hermanas más a menudo. Como las veía un poco aburridas por falta de visitas y de motivación, decidí convertirme en su lectora semanal. Les planteé mi idea y les pareció fantástica, por lo que les hice elegir un libro que les gustara de su biblioteca y así comenzamos a leer *El regreso del hijo pródigo, meditaciones sobre un cuadro de Rembrandt*, Henri J.M. Nouwen. En cada sesión, tras la lectura, reflexionábamos sobre el contenido de lo leído relacionándolo con la vida. Mis amigas parecían disfrutar y me



consta que así era, aunque capítulo tras capítulo, semana tras semana, me fui dando cuenta de que la que realmente estaba experimentando una transformación personal era yo.

Lo que había empezado como una visita de compañía a mis amigas, se había convertido en una experiencia de recíproca complicidad y profundo enriquecimiento. Era llegar a su casa y me llenaba de paz y serenidad, sensación que perduraba gracias a la lectura y posterior conversación con estas dos mujeres llenas de experiencia y sabiduría; la sabiduría que dan los años... Nos sentábamos las tres en el salón con las piernas al calor del "braserico", y empezaba la lectura. Me encantaba mirarlas de reojo entre línea y línea porque es que no se movían ni un ápice, ni emitían sonido voluntario alguno, eran todo oído y saber estar, con ese respeto que ya no se enseña y que le confiere a cualquier acción un sentido de valor.

Y por si fuera poco, luego, en la tertulia, ellas, que me llevaban tanta ventaja por conocer desde antiguo el sentido de la parábola, me veían disfrutar a medida que iba descubriendo el contenido de este interesante manual. En realidad, es un libro en cuatro dimensiones donde se entrelazan la búsqueda del yo interior del autor con la biografía de Rembrandt y el análisis en profundidad de su cuadro *El retorno del hijo Pródigo*, todo conjugado para disertar y reflexionar sobre el verdadero sentido de la parábola propiamente dicha tal y como aparece en la Biblia. Conforme nos adentramos en la lectura, nos vamos sintiendo consecutivamente hijo menor, hijo mayor y padre, en definitiva, ser humano buscando regresar al final al sitio donde todos, tarde o temprano, independientemente de la época en la que vivamos, volvemos: a casa, a NUESTRO INTERIOR...

Adela y Conchita marcharon para Madrid hace ya unos meses para estar más cuidadas y rodeadas de sus familiares. Yo las echo mucho de menos porque son mis amigas y porque me gustaría seguir compartiendo lecturas con ellas. Tengo la ilusión de que vuelvan en primavera y podamos retomar esta sana costumbre. El nuevo

libro para leer ya lo han elegido, por lo tanto, estaré esperando su regreso a casa...



El bien que nos transmitimos es tan recíproco que os recomiendo que probéis la experiencia. Sed los ojos de los ancianos, que ellos os lo devolverán con el mayor de los tesoros: su compañía.

*Silvia Ramón.
Profesora de secundaria.*

UN ACERCAMIENTO A LA DIABETES

Curiosamente la diabetes está convirtiéndose, gracias a su gran prevalencia, en lo que hoy día podríamos categorizar como la pandemia del S.XXI. Esta enfermedad con fuerte influencia genética y a la vez influida y determinada por el ritmo de vida actual, afecta alrededor de un 2.1% de la población española y se prevé que otro 1.1% del total esté todavía sin diagnosticar [1]

Nuestro páncreas produce la insulina en unas zonas denominadas islotes de Langerhans, donde existen unas células beta y otras alfa. Las células beta son las encargadas de producir la insulina, una hormona cuya función es transportar la glucosa, "azúcar", hacia el interior de las células. Es por así decirlo el coche que transporta la energía a la fábrica, que en este caso sería la célula, para poder ser utilizada. Cuando no se produce la suficiente insulina o, por diversos factores, las células beta son incapaces de hacerlo, el "azúcar" queda inmersa en nuestro torrente sanguíneo sin poder pasar a las células, produciendo una serie de síntomas que son característicos de la diabetes. Se trata de los denominados signos cardinales: aumento de la ingesta, de la sed y de las ganas de orinar -técnicamente denominados en la jerga médica como polifagia, polidipsia y poliuria respectivamente-



El mecanismo por el cual se producen estos diferentes signos deriva de la incapacidad de la glucosa para pasar al interior de las células. Como dichas células se encuentran de esta forma "vacías" de glucosa, de su energía, la sensación que se produce es de hambre, de ahí la necesidad de comer en abundancia o polifagia. A la vez y por el mismo motivo, la glucosa en exceso, inmersa en el torrente sanguíneo precisa ser eliminada, por lo que pasa a nuestro aparato urinario donde por su gran osmolaridad absorbe mucha agua y aumenta considerablemente la excreción de orina, produciéndose de esta manera la poliuria. Como consecuencia de esta poliuria aparecen el peligro de deshidratación y la sensación continua de sed junto a la necesidad de ingerir líquidos o polidipsia.

Tipos

La diabetes se clasifica principalmente en dos tipos: Diabetes tipo I y diabetes tipo II. En el primer tipo, el páncreas es incapaz de segregar insulina a causa de la destrucción autoinmune de las células beta en los islotes de Langerhans, es decir, nuestro propio cuerpo segrega anticuerpos que dañan estas células pancreáticas con la consecuente incapacidad de producir insulina.

En el segundo tipo, no se produce la suficiente insulina o bien existe una resistencia a su acción. El páncreas no fabrica la insulina necesaria para transportar, por así decirlo, la cantidad adecuada de glucosa al interior de las células, o le cuesta mucho hacerlo, como es en el caso de la resistencia a la acción de la insulina, sometiendo a un sobre-esfuerzo a las células pancreáticas con su consecuente agotamiento.

Tratamiento

En ambos tipos es completamente necesario seguir el tratamiento prescrito por el médico de cabecera, que puede irse modificando en función de las cifras de glucemia y en especial de un control

específico de seguimiento, no de diagnóstico, denominado hemoglobina glicosilada que calcula el promedio de glucosa entre seis y doce semanas atrás.

Este tratamiento médico, ya sea mediante la inyección de insulina (principalmente en la diabetes tipo I, antes denominada por este motivo diabetes mellitus insulino-dependiente), o mediante la toma de antidiabéticos orales (usual en la diabetes tipo II), debe ir acompañado de unos hábitos de vida saludables que incluyan un control dietético y una actividad física acorde con las condiciones y capacidades de cada persona. El hecho de que exista un mal control de la glucemia, manteniendo cifras elevadas durante periodos de tiempo prolongados, produce un deterioro progresivo que afecta principalmente a los riñones (nefropatía diabética), ojos (retinopatía diabética) y pérdidas de sensibilidad (neuropatía diabética). No hay que olvidar que se debe prestar especial atención al cuidado de los pies: su higiene diaria y la revisión periódica por profesionales evitarán o retrasarán la aparición de úlceras y complicaciones. Es hartito conocido que las uñas deben cortarse rectas y los bordes deben limarse ligera y cuidadosamente.

Una vez diagnosticada la diabetes, no se debe pensar que uno es *un poco diabético* o se tiene *un poco de azúcar*. Se es o no se es diabético. Debemos hablar pues de diabetes bien controladas y de diabetes mal controladas [2].

También, podemos hablar de un estado pre-diabético, que traducido en términos médicos lo categorizaríamos en estados de glucemia basal alterada, cuando las cifras de glucosa en ayunas van desde 110 a >126 mg/dl, y de intolerancia a los hidratos de carbono, cuando las cifras de glucemia tras haber ingerido una sobrecarga oral de glucosa, 75 gramos de azúcar, van de los 140mg/dl hasta los 199 mg/dl [3].

En estos casos el tratamiento todavía no es farmacológico y consiste en seguir unas instrucciones higiénico dietéticas, es decir, unas pautas alimentarias y de ejercicio diarias que ayuden a contrarrestar esos niveles alterados.

Cuando se obtienen cifras de glucosa que rebasan los 126mg/dl en ayunas o 200mg/dl en cualquier momento del día podemos pensar que nos encontramos ante una persona diabética. En cualquier caso, nunca se debe realizar un diagnóstico por cuenta propia y siempre se precisa que estas cifras

sean corroboradas y estudiadas por un profesional de la salud.

Dieta

Como hemos reseñado con anterioridad, la necesidad de adoptar medidas dietéticas saludables se hace imprescindible hasta el punto de que es uno de los pilares fundamentales del tratamiento tanto para los que tienen ciertas alteraciones en sus cifras de glucemia, sin llegar a ser diabéticos, como para aquellos que ya están bajo tratamiento farmacológico. Se deben evitar fritos y rebozados, métodos de preparación que deben ser sustituidos por el vapor, horno y plancha, reduciendo la cantidad de grasas y calorías en la dieta para evitar el sobrepeso, una de los principales factores relacionados con la diabetes tipo II.



Igualmente, conviene hacer referencia a los hidratos de carbono, que se clasifican en dos grandes grupos: *hidratos de carbono de cadena larga* o también conocidos como hidratos de absorción lenta e *hidratos de carbono de cadena corta* o azúcares de rápida absorción.

Los primeros deben formar parte fundamental en la alimentación de una persona diabética, ya que debido a su composición más compleja, se van descomponiendo lentamente sin elevar en exceso la glucemia en sangre, permitiendo a la insulina su introducción en las células poco a poco. Estos hidratos los encontramos principalmente en pastas, cereales y legumbres.

Los hidratos de carbono de rápida absorción están presentes en dulces, repostería y productos

etiquetados como *azucarados*. Son los responsables de las rápidas elevaciones de glucosa en la sangre, producen *picos* muy altos en los niveles de glucemia y precisan de una rápida actuación de la insulina para que no produzcan daños en nuestro organismo. Es por ello que los alimentos que sean ricos en este tipo de azúcares deben ser consumidos puntualmente. Y no solo por personas diabéticas, cuya restricción ha de ser mayor, sino también por personas sanas para evitar futuros problemas.

Conocer pues las diferencias que se producen entre estos dos grupos es de gran importancia, tanto a la hora de elaborar la dieta como a la de distribuir las calorías.

Alimentos aconsejables

La existencia de ciertos alimentos que son habituales en las dietas de otros países, donde la prevalencia de diabetes es mucho menor que en España, parece estar íntimamente relacionado con la reducción de las cifras glucémicas en sangre.

Entre estos alimentos podemos destacar el nopal, aquí conocido como *chumberas*, muy típicas en la costa mediterránea y un alimento esencial en Méjico donde la incidencia de diabetes es considerablemente menor que en otros países. Este cactus se suele consumir en crudo, una vez se hayan limpiado las púas de sus hojas, en ensaladas e incluso en purés. Tiene gran cantidad de fibras solubles y polisacáridos beneficiosos tanto para disminuir las cifras de glucemia como para el control del colesterol.



En otros estudios [4], se ha evidenciado lo beneficioso que resulta la toma de un puñado de *nueces* al día, ricas en fibra y omega 6, sin obviar que estos frutos secos aportan un carga calórica que se debe utilizar como sustitución de otros alimentos y no como suplemento, ya que si no se podría incurrir en un aporte calórico superior a las necesidades personales, con el consiguiente aumento de peso y resistencia a la insulina.

Tradicionalmente también es sabido que las *infusiones de eucaliptus* ayudan al control de la glucemia; ya en compendios médicos que datan del 1947 [4] se reflejan las fórmulas empleadas en la elaboración de infusiones con la hoja de este árbol: 20 gramos de hoja en un litro de agua mineral.

Podemos concluir que la diabetes en la actualidad es una enfermedad que no tiene cura definitiva, pero sí un tratamiento que permite regular la glucemia a cifras ideales, siempre y cuando el seguimiento y control sea adecuado. Sin ánimo de abandonar los fármacos, obviamente, es de igual forma importante seguir unas correctas pautas alimentarias (dietas normocalóricas y con alimentos saludables en personas con un peso adecuado, e hipocalóricas en personas con obesidad), que acompañadas de cierto esfuerzo físico pueden acabar siendo los aliados necesarios y obligatorios para nuestra salud.

Ma Cruz Vico García
Enfermera

[1] Datos obtenidos de la *Fundación para la diabetes, FD*.

[2] Citando al Dr. Gutiérrez Vázquez. Licenciado en medicina y cirugía, médico de atención primaria.

[3] Según las últimas clasificaciones de la OMS, extraído de *Fucamdi*, fundación de Castilla la Mancha para la diabetes.

[4] Estudios publicados en el *Journal of the American Medical Association*.

[5] En *1200 fórmulas y secretos*, Dr Alfred Herriot, 1947.

... y me hice par: parí

... y lo que estaba por nacer en la pasada edición vio la luz.

Fue el 21 de Diciembre, después de 12 horas de contracciones vividas intensamente sin sedantes (sin epidural), y tras un expulsivo laaargo (sin oxitocina) y sin necesidad de cortes preventivos (sin episotomía). Lo que toda la vida se ha ido repitiendo con toda naturalidad y desarrollando en un parto convencional.

Y si las contracciones se dejaron notar dolorosamente aquella noche y laaargo fue el expulsivo donde parecía que la cabeza de esa nueva vida no terminaba de despuntar, más incómodo y largo se me hicieron los preparativos anteriores en la búsqueda de un lugar donde aceptaran las condiciones de un parto lo más natural posible. Un parto en el que la epidural, oxitocina, episotomía y posición de la parturienta para dar a luz no estuvieran impuestas en el protocolo médico de prevención de forma predeterminada. Un parto lo menos intervencionista posible, un parto en el que la futura madre pudiera opinar y participar activamente de aquel evento que le cambiara la vida.

Y así nació aWa, allá entre Pinto y Valdemoro nos fuimos para encontrar apoyo en nuestra decisión de cómo venir al mundo. Las contracciones fueron dolorosas, todavía lo recuerdo, las sensaciones que se pasaron durante esas 12 horas de espera son tan personales como los mismos quejidos que las acompañaron. En las últimas horas, ya en la sala de partos, con una luz tenue y música de fondo para caldear el ambiente por si mis alaridos no llenaran suficiente la quietud de esas primeras horas de la mañana, junto a la matrona y ginecóloga que se limitaron a darme ánimos y a acompañarme en el proceso con toda su carga profesional y sobre todo humana, pasé de una pelota de pilates que me salvó de buena parte del dolor en la espera, a la posición de rodillas en la que lograría dar a luz una bebé de gelatina a un cordón umbilical pegado.

Ya está! La recuperación fue inmediata. Una vez corté el cordón y tuve a aWa entre mis brazos no había más por lo que quejarse ni gritar, ya lloraba bastante mi beba para llenar de alegría aquella mañana (!!). Los masajes durante meses en la zona del periné ayudaron a que no me desgarrara, así que sin puntos ni sedantes pude echar a andar, ducharme y respirar tranquila antes de salir de quirófano. Me encontraba genial... sigo pensando que el ingerir parte de la placenta como sustitutivo de la inyección de vitamina k que generalmente se administra al bebé nada más nacer pudo tener algo que ver... Y así, las dos vacunadas con un buen chute de vida nos preparamos para comenzar la marcha. Una marcha que promete dedicación, lloros y risas, ajos y caramelos, y que pasito a pasito irá viendo la luz a nuevas historias que contar y que transmitir y compartir de la forma más natural posible.



Desde aquí, desde este otro lado de la sala de partos y con los primeros regustos de lo que empieza a ser la experiencia de la maternidad querría ofrecer mi reconocimiento, respeto y admiración a todas las Madres de la Tierra, y a mi grupo de crianza "crear y criar" que ha dado título a este nuevo artículo y me ha reforzado y dotado de valiosa información para defender mi postura y naturaleza ante cualquier protocolo predeterminado.

Ana Tomás Soria
Licenciada en Psicología



El AMOR en San Juan de la Cruz

Montaña sagrada de Arunachala. Tiruvannamalai, India

"Solo si uno conoce la verdad sobre el amor, que es la naturaleza real del Ser, se podrá deshacer del nudo tan complicado de la vida. Sólo si uno alcanza la cima del amor podrá lograrse la liberación. Así se dice en el corazón de todas las religiones. La experiencia del Ser solamente es el amor: es ver amor, oír amor, sentir amor, gustar amor y oler amor; lo cual es la felicidad absoluta."

Bhagavan Sri Ramana Maharshi
Sé lo que eres
V.S. Ramanam, Tiruvannamalai, 1985

Por poco que uno haya vivido convendrá conmigo en la complejidad de los afectos, en la arbitrariedad con que se instala en nuestras vidas eso que conocemos con el nombre de *amor*. ¡Cuántos sobresaltos, desvelos, engaños y soponcios! ¡Cuántas promesas, esperanzas, quimeras...! ¡Cuánta miseria y cuánta gloria! ¡Cuánto devaneo! ¡Y cuánta desazón! Filósofos, artistas y algún que otro científico han intentado descifrar sus características esenciales, pero ninguno ha conseguido dar una definición unívoca, clara e incuestionable.

Algo muy distinto es lo que ocurre en el ámbito de las religiones: desde diferentes tradiciones culturales, a veces incluso muy lejanas en el tiempo y en el espacio, se ha llegado a conclusiones casi idénticas. El amor se instaura como el vehículo imprescindible para acceder no sólo a la comprensión, sino también a la propia experiencia de la divinidad. Y en todos los casos las pocas personas santas o iluminadas que, de una u otra forma, han hecho llegar hasta nosotros sus vivencias, las describen colmadas de dicha, de plenitud, de sosiego...

¿Hablamos entonces del mismo amor? El deseo, componente esencial del amor mundano, ¿participa con igual intensidad en el amor promulgado por las religiones? Y si así fuera, ¿por qué una misma energía conduce a estados tan divergentes? Creo que alguna respuesta a estos interrogantes podemos hallarla en la lectura atenta de los tres poemas mayores de San Juan de la Cruz.

En primer lugar apreciamos que nada en la obra de santo deja de ser profundamente humano, sorprendentemente cercano y actual. En los versos siguientes asistimos al desasosiego propio en el impulso de amar:

VALORES HUMANOS EN LA LITERATURA

*¿Adónde te escondiste,
Amado, y me dejaste con gemido?
Como el ciervo huíste
habiéndome herido;
salí tras ti clamando, y eras ido.*

(Cántico espiritual, 1-5)

Más adelante en la misma composición comprobamos, con cierto asombro, que se persigue un contacto real, tangible: la dolencia de amor, el ansia por la unión, tan solo se complace mediante *la presencia y la figura*. Nada hay, pues, en la mente que pueda satisfacer este deseo: se requiere una presencia real, no figurada. La unión, el contacto, tiene que ser experimentado. No es suficiente imaginarlo:

*Apaga mis enojos,
pues que ninguno basta a deshacellos,
y véante mis ojos,
pues eres lumbré dellos,
y sólo para ti quiero tenellos.*

*Descubre tu presencia,
y máteme tu vista y hermosura;
mira que la dolencia
de amor, que no se cura
sino con la presencia y la figura.*

(Cántico espiritual, 46-55)

Un amor, pues, concreto, real, materializado. El más místico de nuestros poetas conquistando lo divino en términos de amor carnal, humano:

*El aire de la almena,
cuando yo sus cabellos esparcía,
con su mano serena
en mi cuello hería,
y todos mis sentidos suspendía.*

(Noche oscura, 31-35)

Leyendo a San Juan parece que, para aquel que se instala en el amor a Dios, nada queda fuera, nada resulta obsceno ni impuro. Parece que el Amor más elevado, el más sublime, no deja nada fuera de sí. Y que el deseo actúa como acicate indispensable para la consumación. La pasión no se elimina; no puede eliminarse ya que forma parte de la misma naturaleza humana. Se canaliza, eso sí, en una dirección diferente a la acostumbrada:

*Mi alma se ha empleado
y todo mi caudal en su servicio;
ya no guardo ganado
ni ya tengo otro oficio,
que ya sólo en amar es mi ejercicio.*

(Cántico espiritual, 91-95)

VALORES HUMANOS EN LA LITERATURA

De la lectura de los poemas mayores de San Juan puede deducirse que el amor a Dios únicamente cobra sentido cuando acoge a todas y cada una de las realidades que por Su obra y gracia han sido sabiamente manifestadas. Por eso nuestro poeta se maneja con total soltura en las relaciones humanas. Por eso también las utiliza con tanta inocencia y precisión para simbolizar estados elevados de sublimación espiritual. La propia vida se convierte en el punto de partida hacia la trascendencia. Amar y vivir terminan, pues, identificándose. La famosa frase que tantos siglos antes escribiera el dramaturgo latino Terencio adquiere, a la luz de las palabras del santo, un nuevo sentido:

Hombre soy. Nada de lo humano me es ajeno.

¿Existe entonces alguna otra forma más completa e intensa de amar que cultivar el amor a Dios? Y nosotros... ¿Acertamos o nos equivocamos cuando, una y otra vez, nos empeñamos en acotar el amor? ¿Malgastamos o invertimos adecuadamente la energía del deseo cuando la dirigimos allí donde nunca nos puede ser devuelta? ¿Podemos nosotros, hombres y mujeres de hoy, extraer alguna enseñanza del testimonio que hace casi cinco siglos dejó escrito San Juan de la Cruz?

*Javier Gómez Torres
Profesor de Secundaria*



*Reconstrucción de la celda de San Juan.
Convento de San Miguel, Úbeda.*

El laberinto de la mente



Fotografía cedida por Manuel Ruiz

Recientemente he asistido a un curso de formación laboral impartido por una psicóloga. Allí escuché por primera vez el término *autocharla*. Se explicó también que este término hacía referencia a la conversación permanente que la mente mantiene consigo misma, es ajena a nuestra voluntad e incluso escapa a nuestro control. Somos incapaces de callarla un solo segundo. Los pensamientos fluyen continuamente sin que muchas veces seamos conscientes de su presencia. Es como una conversación que mantenemos con nosotros mismos pero que no está basada en frases completas sino en palabras, fragmentos de palabras o simples imágenes que encierran, eso sí, el mismo significado que largas y complejas frases.

Este tipo de pensamientos llamados *automáticos* se caracterizan por su fugacidad y su difícil localización, por lo que resulta muy complicado saber si son ocasionados por la realidad que estamos viviendo en ese momento o bien se desencadenan a partir de datos almacenados en nuestra memoria.

Los pensamientos automáticos evocados segundo a segundo por la *autocharla mental* desencadenan un sin fin de emociones o sentimientos. Algunos de ellos resultan adecuados al momento en el que surgen; otros son alterados por las llamadas *distorsiones del pensamiento*, que provienen de nuestras ideas por la educación recibida o los modelos que hemos elegido y que tienen mucho peso en nosotros.

Las divagaciones de la mente, esa conversación que continuamente realiza consigo misma, mantiene ocupado un espacio en nuestro interior llenándolo de ruido. Se origina una distracción que nos impide relacionarnos correctamente con el interior y con el exterior. Para ello se requiere un estado de atención; mantener la mente alerta y libre de autocharla.

Todos estos asuntos se tratan con mayor amplitud y precisión en el libro *Para salir del laberinto*, de RAMIRO J. ÁLVAREZ (Edit. Sal Terrae)

Carmen Gambín
Funcionaria

Valores humanos



En el número anterior de la revista hablé de forma genérica sobre la educación en valores. Quiero empezar el año 2009 con el valor universal de la Paz, por lo que representa en estos momentos en el mundo. Lo voy a explicar de forma práctica, mostrando la manera exacta en que lo imparto en mis clases.

Como ese valor es muy amplio, se van a trabajar varios subvalores que se desgajan de él. En este número hablaremos del esfuerzo.

Armonía: Comenzamos con una armonía de 5 minutos de duración: se trata de realizar un silencio físico y mental en el lugar en que impartamos los valores. En mi caso, en la clase del instituto donde trabajo. Se puede simplemente pedir silencio o hacer observar el ritmo de la respiración, sentir el aire entrar y salir por las fosas nasales. Incluso se puede añadir, según la intuición, que tomen conciencia de que ese aire que respiramos lo compartimos con todas las

personas de clase y fuera de ella.

Cita: A continuación pasamos a escribir en la pizarra una cita o frase:

"Tengamos fuerza y coraje para seguir intentándolo. Aunque estemos desesperados no desistamos. Si al principio no lo consigues, sigue intentándolo una y otra vez".

Así mismo, el alumnado debe intentar tras leer la cita de la pizarra y unos minutos de reflexión, crear otras citas o frases de lo que significa para ellos el esfuerzo.

Por ejemplo, M^a José escribe: *"Si me esfuerzo en lo que hago y soy constante obtendré resultados positivos en mi trabajo".* Y así, sin obligar a nadie, cada miembro del grupo va sacando sus propias frases del interior. Al principio, incluso pueden consultar el diccionario y después componer su propia

cita, igualmente pueden buscar citas en Internet y elegir la que más les guste. Lo importante es elogiar su esfuerzo y respetar al otro. No reírse de los demás sino CON ellos.

Cuento o Historia: Enseguida pasamos a contar, se trata de relatar... y escuchar, un cuento o una historia, real o ficticia. Lo intentamos primero llevándolo preparado, siempre relacionado con el valor o subvalor. Depende mucho del nivel de la clase. Se debate sobre lo escuchado y si alguien quiere compartir alguna historia, puede hacerlo, sin interrumpir el ritmo de la clase, se trata de sacar de uno mismo las historias personales que brotan espontáneamente en esta actividad.

Canto Grupal: Se trata de inventar entre toda la clase una canción, mas adelante podremos buscarla y traerla preparada.

Aquí, al ritmo de RAP, se creó ésta:

El Esfuerzo es un valor
Que nos hace mejorar
Si todos nos esforzamos
Un mundo nuevo habrá
Y la Paz reinará.
Paz, Paz, Paz

Actividades Grupales : Juegos, dibujos, películas, DVD's, Bailes...etc. Ejemplo del juego del esfuerzo: Elegimos tres situaciones en nuestra vida presente y preguntamos a la sabiduría interna acerca de cada situación. Trabajamos cada día una, por ejemplo en el hábito de estudio

1°.- ¿Qué esfuerzo pongo en esta situación concreta?

2°.- ¿Qué estoy fortaleciendo en mi, trabajando esta cualidad?

3°.- ¿Qué estoy consiguiendo esforzándome en esto?

Las respuestas se darán en la clase siguiente.

Reflexión: Finalmente acabamos con una reflexión

Ejemplo:

- De mí depende esforzarme de verdad, de corazón.
- Mi responsabilidad es esforzarme cada día un poco más.
- Si soy constante en el esfuerzo lograré mi meta o no, pero me sentiré satisfecho conmigo mismo.



Maguy Cruz
Profesora de Secundaria

LAS DIFICULTADES NOS FORTALECEN



A veces la vida parece una carrera de obstáculos. Las dificultades están siempre al acecho y, como si estuvieran dirigidas por un experto director, entran en escena y nos abruma. Cuando pensamos que todo está en calma surge una enfermedad inesperada, un impuesto nuevo u olvidado, una tubería rota; fallece alguien muy cercano, un examen se suspende o aparece un simple dolor. Y esto por nombrar solo algunos ejemplos del sin fin de posibilidades inherentes al funcionamiento mismo de la rueda de la vida. Se incluirían también todos esos sucesos que en una primera impresión se consideran "muy buenos": relaciones nuevas, bodas, premios, nacimientos, etc.

Analizados mentalmente, todos los eventos parecen naturales, inevitables, aceptables y además sabemos que vienen y van, es decir, suceden, pasan y la vida continúa con las pruebas siempre al acecho. Este razonamiento, aunque resulta tranquilizador, no elimina de entrada el vínculo emocional que nos encadena con el suceso. Visto desde otro lado, nuestras propias emociones sin depurar atraen el hecho en sí para que salgan a la superficie y tengamos la oportunidad de trabajar en ellas.

Para desbloquear, encauzar, eliminar y sublimar emociones que nos asfixian, a veces muy dolorosas, hay, y creo que siempre han habido, técnicas y terapias: relajación, autocontrol emocional, yoga, tai-chi, meditación, psicoterapias y muchas otras. Algunas de éstas las he practicado personalmente el tiempo suficiente para haber comprobado que funcionan bien, y que además pueden servir de apoyo en el desarrollo espiritual.

Pero como la vida tiene que ser vivida, no estudiada, pensada o sufrida, además de hacer mención de este trabajo personal en lo referente a la discriminación y la limpieza emocional, quiero destacar también lo siguiente: La vida ha hecho un largo y difícil recorrido y es así como se ha ido dotando de vehículos con extraordinarias habilidades, como por ejemplo el hombre.

En todos sus aspectos contiene una gran fuerza capaz de destruir los impedimentos que aparentemente la limitan cuando, en realidad, la están adaptando en una dirección de progreso que es evidente sólo con mirar hacia atrás.

Cada prueba nos ha fortalecido. Por debajo de nuestros deseos personales, pensamientos y estados emocionales en general, hay una cantidad enorme de logros en nuestra evolución particularizada. Aún así, y a pesar de todo, seguimos sin amar las pruebas; las tememos y no las deseamos. Añoramos vivir tranquilos, sin sobresaltos, sin incertidumbre. Y todo ello en detrimento de nuestra autoconfianza, ya que son las experiencias mismas las que la consolidan.

Las pruebas son un tesoro. Enfrentarlas con entusiasmo y atención es más importante que cualquier tipo de fijación en un resultado concreto. Si somos capaces de vivirlas sin intentar configurar el destino desde el ego-mente, los resultados podrían sobrepasar nuestras expectativas.

Me gusta leer estos párrafos que siguen, porque al hacerlo siento que soy guiada de forma inevitable a florecer:

Las condiciones de este mundo hace cientos de miles de años, eran escenario de dos cosas únicamente. Por un lado los volcanes vomitaban lava ardiente, grietas profundas dejaban marcada la superficie de la tierra; la corriente de destrucción descendía por todos los lados, esparciendo el temor y la muerte por las regiones adyacentes, como si el fin hubiese llegado. Por otro lado, las moléculas de materia viviente, difícilmente visibles –las microscópicas amebas- flotaban en el agua o se aferraban a las grietas entre las rocas, manteniendo segura y bien protegida la chispa de la vida. De los dos mundos, uno brillante y tumultuoso, el otro quieto y recluso, ¿en cuál hubiese puesto usted su fe? ¡En esos tiempos nadie hubiera creído que el futuro dependía de la ameba y otros microorganismos! ¿Quién hubiese previsto que esas partículas diminutas de vida podrían sobrevivir ante la violenta embestida de lava fundida y los cataclismos que agitaban la tierra? Aquella partícula de vida-conciencia, salió triunfante a pesar de todo.

Sin que el fuego y el polvo, ni los vientos huracanados, ni las inundaciones devoradoras lo anunciaran, la ameba con el transcurso del tiempo y la pura potencia del principio de vida que en sí contenía, floreció en bondad y fuerza de carácter, en arte y música, en canción y danza, en erudición, disciplina espiritual y martirio, en santidad y aún en las Encarnaciones del Principio Divino. En todos ellos se encuentra resumida la historia del mundo.

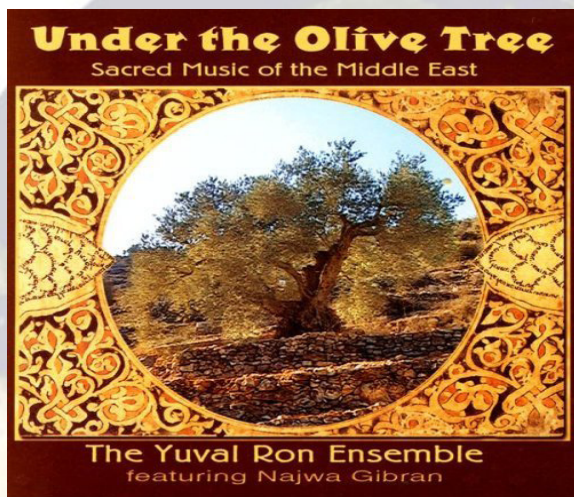
Extraído del libro Sobre la Meditación (Dhyana Yoga) (8ª edición)
Bhagavan Sri Sathya Sai Baba
Ed. Errepar, 1993

Proco



músicas del mundo

SEFARDI/ MEDIEVAL



The Yuval Ron Ensemble
Under the olive tree

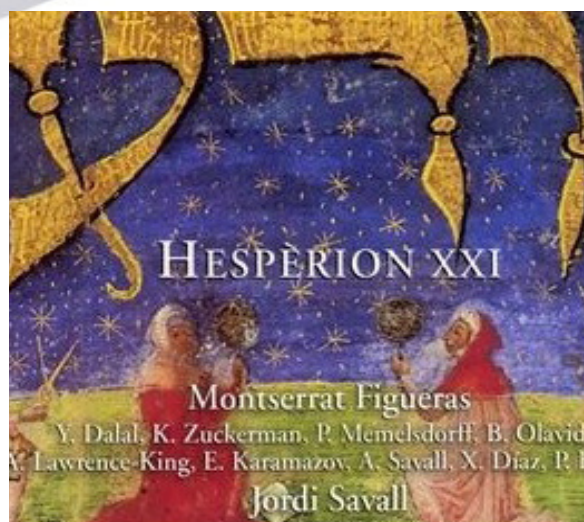
El grupo del laudista Yuval Ron incluye cantantes e instrumentistas acústicos judíos, árabes y cristianos que interpretan folk y música sacra de toda la zona de Oriente Medio e incluso de Armenia, contribuyendo a fomentar el entendimiento entre culturas. Concretamente, la voz solista principal del disco es la cantante palestina Najwa Gibran. El compositor israelí ha grabado este precioso álbum inspirado en las músicas sacras judías, georgianas y del mundo árabe. Su ud y su saz (instrumentos persa y turco, respectivamente) se complementan con dos vocalistas femeninas y un grupo de instrumentos orientales (clarinetes, teclados, etc.).

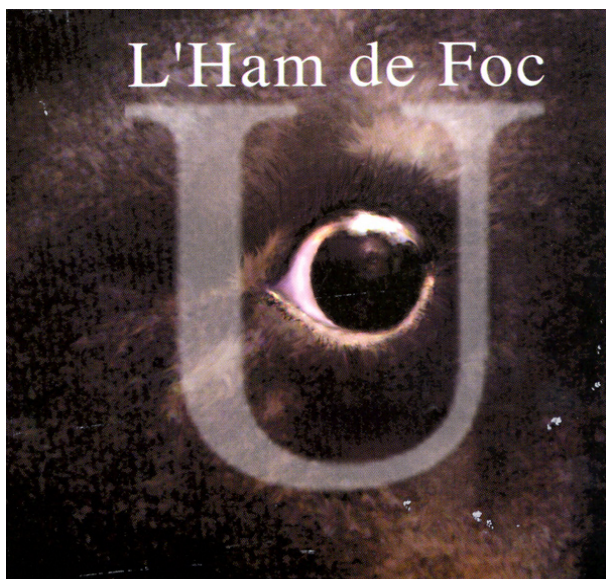
Este trabajo documenta el esfuerzo de un conjunto musical que une las tradiciones sagradas del judaísmo, islam y cristianismo en la creencia de que la experiencia artística puede contribuir a transformar conflictos violentos, y ayudar a imaginar un nuevo futuro. Para lo que nuestras lineales mentes humanas no pueden comprender, podemos sentir y entender a través de la gracia de todas las artes. Una mezcla excepcional de canciones de amor iraquíes, folk egipcio y canciones sufíes, árabes y judías, que prueban que las fronteras son solo líneas en la arena. Las canciones fluyen como si las hubiese compuesto una única persona, dejándonos contemplar las profundas conexiones en las raíces de estas tierras enfrentadas. Es un disco estelar en lo musical y lo espiritual.

En las canciones sefardíes de este disco conviven la edad media europea, la tradición bizantina y arábico-pérsica, y la música folk de la península ibérica, los Balcanes y el mediterráneo. Las canciones forman parte del repertorio escrito e interpretado por los judíos españoles de Salónica, en la voz de la intérprete griega Savina Yannatou, una de las cantantes más respetadas en ese país. Ella misma describe la voz humana como 'un instrumento que reside dentro del cuerpo'.



Savina Yannatou
Primavera en Salónica





L'ham de Foc
U

L'Ham de Foc comienza el año 1998. Han grabado tres discos de música preciosista basada en su propia tradición y abierta al resto del mundo, desde la música medieval occidental a la de Oriente Medio o la del Mediterráneo Oriental, con los instrumentos originales de cada una de estas culturas y un sonido íntegramente acústico aunque no exento de contundencia.

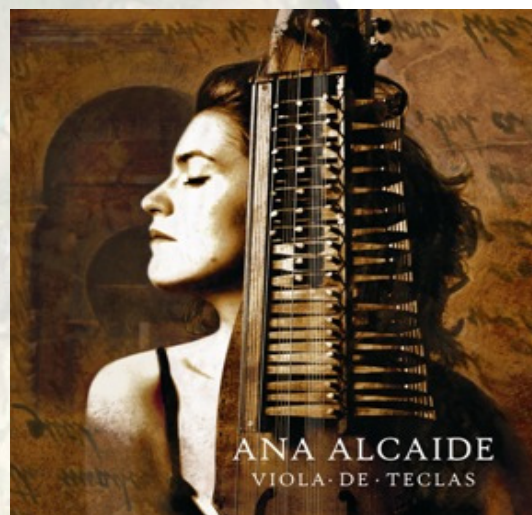
El grupo demuestra preferencia por las composiciones propias, anteponiendo la creación a musical o interpretar temas de otros.

En el escenario reproducen fielmente la complejidad de sonidos y riqueza tímbrica de los álbumes con ocho músicos y más de cuarenta instrumentos, siempre en acústico.

En este disco, de nombre U, están presentes influencias mediterráneas, junto con sonidos de origen turco, iraquí, afgano e hindú, entre otros, mezclados también con la música medieval centroeuropea.

Gracias a una beca de estudios Ana Alcaide viajó a Suecia, país en el que conoció la Nyckelharpa o Viola de Teclas, un instrumento medieval minoritario de origen sueco que la atrajo por su sofisticación y profundidad sonora. Pasados unos años comenzó a tocarla de forma autodidacta en la ciudad de Toledo, para después estudiarla en la universidad de Lund, Suecia.

En este disco encontramos, en armoniosa convivencia, polskas suecas, seguidillas, melodías sefardíes, ritmos castellanos y flamencos, rabeladas cántabras y hasta polifonías del renacimiento español encontradas, curiosamente, en el 'Cancionero de Uppsala' (zona de Suecia de la que proviene la Nyckelharpa). Rabeles, violas y violines protagonizan e interpretan junto con la viola de teclas las composiciones que integran esta obra. Todo ello nos transporta a tiempos antiguos pero novedosos, y nos sumerge en mundos sonoros de nueva creación y hasta ahora desconocidos para la Nyckelharpa sueca. Su originalidad consiste en la integración de este instrumento en la música española, que hasta ahora nunca había sido abordada con él.



Ana Alcaide – Viola de teclas

Jordi Savall y Montserrat Figueras (Hesperion XXI)
Diáspora Defardí

En este disco doble encontramos música sefardí, la de los judíos exiliados de España en 1492, que se extiende más allá del repertorio esperado incluyendo la música posterior de aquellos que se asentaron tan lejos como en Sofía y Sarajevo. En el primer disco encontramos romances sefardís en español, interpretados pasionalmente por Montserrat Figueras, y en el segundo canciones instrumentales y versiones improvisadas. El conjunto es una maravillosa evocación atmosférica de la cultura judía europea de raíz hispánica.

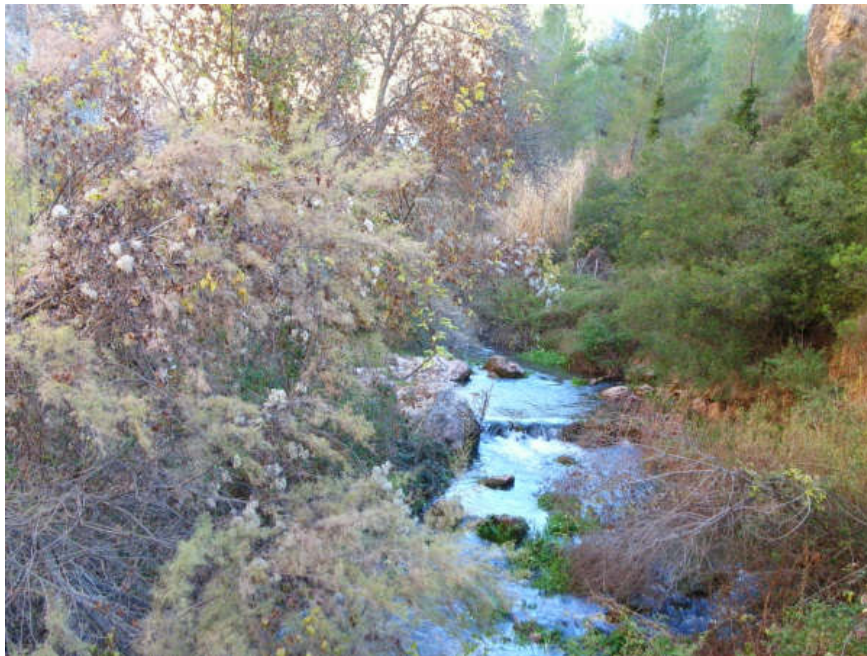


Artículo de Ana

Ruta

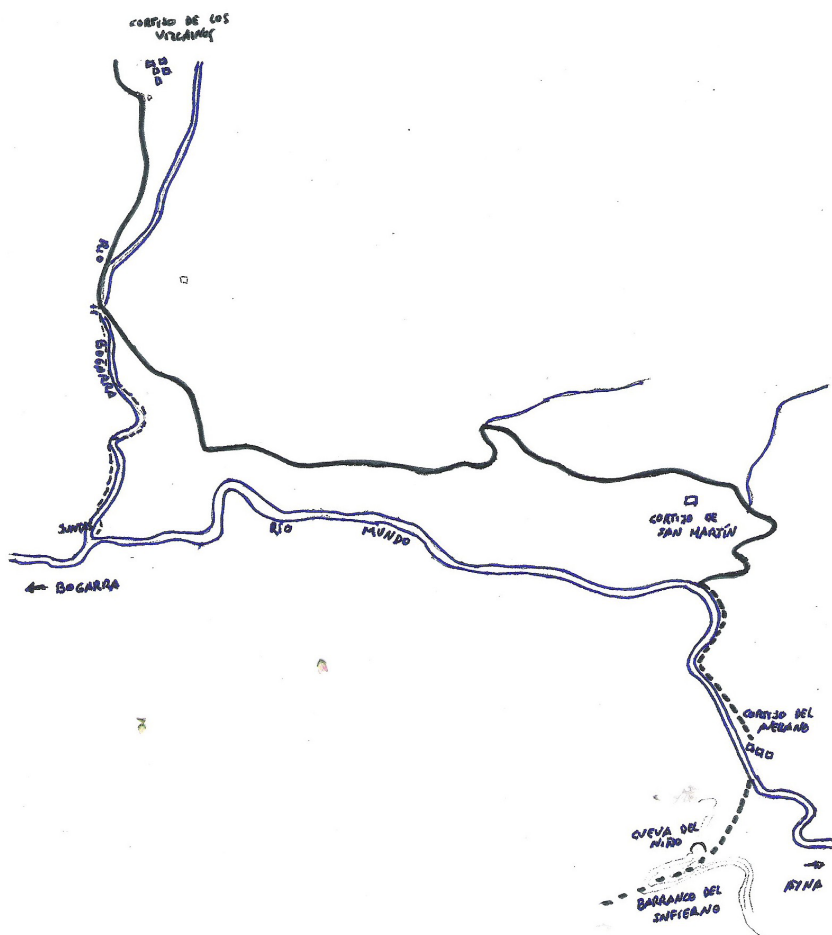
Desde las JUNTAS DE LOS RÍOS MUNDO Y BOGARRA hasta el CORTIJO DEL AVELLANO

Para aproximarnos a estos dos enclaves naturales de extraordinaria belleza, ambos en el río Mundo, lo podremos hacer saliendo de Albacete con dirección Ayna, tomando un desvío a la derecha, por la CM – 3216 con dirección a Bogarra, pocos kilómetros antes de llegar a Ayna. Después, y antes de llegar a Bogarra, tomaremos el desvío hacia las poblaciones de Potiche y Los Vizcaínos. En esta última población es donde comienza nuestra ruta hacia las juntas de los ríos Mundo y Bogarra.



La carretera se convierte en un camino de tierra por el que pasearemos plácidamente entre las huertas de la zona, hasta llegar a un puente sobre el río Bogarra. En este punto dejaremos el camino, de momento, para seguir una senda que discurre entre una espesa vegetación, y que nos conduce a las Juntas. Habrá que cruzar el río en varias ocasiones, por lo que es conveniente llevar unas chanclas o algo similar para poder hacerlo sin dificultad. Normalmente no cubre más del tobillo o la pantorrilla. De todas formas, es conveniente planear este tipo de rutas, como hemos dicho en otras ocasiones, en primavera, o en otoño, para que no nos haga demasiado frío. Una vez llegados a las Juntas, podremos observar como los ríos mezclan sus aguas, y discurren corriente abajo, donde pronto pasarán por los Cárcavos, Royo Drea y Ayna. También podremos observar, si es la época, gran variedad de libélulas de diferentes colores sobrevolando el río.

Regresaremos por la misma senda que hemos traído hasta el puente, y volveremos a retomar el camino que nos llevará a un grupo de casas en ruinas. Habremos llegado al *Cortijo de San Martín*. Un poco más adelante, el camino se divide en dos. Nosotros tomaremos el de la derecha, que es el que desciende hacia el río. Una vez pegados al río Mundo, seguiremos una senda que discurre paralela a este, hasta divisar las casas del *Cortijo del Avellano*, también en ruinas. Es una zona de densa vegetación, y puede que en algún tramo esta se pierda, pero si continuamos hacia adelante, pronto daremos con esta curiosa aldea.



Son un grupo de casas que pareciera que están colocadas unas encima de otras, pues la pendiente en la que se sitúan es muy pronunciada. Destaca también el camino de herradura que utilizaban para comunicarse con otras poblaciones, y que remonta un enorme cerro serpenteando hacia arriba. Todo esto nos indica las duras condiciones de vida que debían soportar los habitantes de la aldea. Las sendas que unían las cortijadas a la orilla del río, que eran varias, se han ido perdiendo, y ahora resulta difícil encontrarlas o transitar por ellas. Han ido cubriéndose de vegetación y borrándose por la falta de uso, pero siempre están ahí esperando a que alguien descubra su historia.

que cubren la entrada a un enclave histórico que nos remonta mucho más en el tiempo. En una de las paredes del paraje llamado *Barranco del Infierno*, se encuentra la famosa *Cueva del Niño* o *de los Niños*, llamada así por las dos figuras humanas pintadas en la entrada por el hombre primitivo cuando habitaba estos lugares. Dentro de ella, hay bastantes más y de épocas más antiguas. Existe un camino de herradura que sale desde el río y asciende hasta ella, pero es difícil llegar desde aquí, y además nos encontraríamos con la cueva cerrada. Para poder acceder a ella, es necesario ponerse en contacto con la oficina de turismo de Ayna, y que nos acompañe el responsable. La excursión nos la hacen desde la otra margen del río, y nos dan la correspondiente explicación histórica de la cueva. Merece la pena, pues se conservan bastante bien. Pero esta última excursión quizás sea mejor planearla en otro momento, pues habría que desplazarse hasta Ayna, y en un solo día sería demasiado.

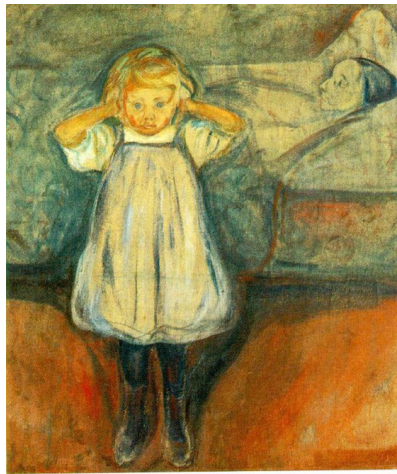
En definitiva, unos parajes llenos de belleza e historia relativamente cerca de Albacete, donde podremos disfrutar del contacto con la Naturaleza.

[Número de hoja del Instituto Geográfico Nacional: 842-III.]



Alfonso Cartagena Salgado
Senderista

UN LUGAR PARA LA ASTROLOGÍA EN EL SIGLO XXI



La madre muerta, Edward Munch

Hoy que la tecnología ha avanzado tanto en todos los campos -medicina, comunicación...- ahorrando al hombre grandes cantidades de esfuerzo, hoy que las posibilidades en educación y la inserción social, al menos en occidente, están en una situación suficientemente adelantada, parece algo retrógrado llevar a cabo estudios astrológicos.

Sin embargo quienes basándonos en esos estudios, quizá no científicos, de astrólogos de tiempos anteriores, seguimos investigando y sobre todo constatando en la propia personalidad esa metodología siempre abierta, nos asombramos de la validez intemporal de algunas conclusiones.

Por ejemplo, es muy curioso observar, gracias al avance en las comunicaciones, cómo está impactando hoy en todo el planeta *el elemento agua*. Sabemos, por lo que hemos leído en las crónicas, que también lo hizo en otros tiempos. Así mismo nos hemos ocupado de estudiar el simbolismo de este elemento. Por todo ello, queremos hacer aquí algunas referencias, ya que resultan muy significativas para su comprensión cabal:

- Todo lo viviente procede de las aguas.
- Al principio todo era un mar sin luz.
- El abismo de las aguas fue considerado como símbolo de la insondable sabiduría impersonal.
- De las aguas y del inconsciente universal surge todo lo viviente como de la madre.
- Las aguas simbolizan la unión universal de virtualidades, que se hallan en la precedencia de toda forma o creación.
- La inmersión en las aguas significa el retorno a lo preformal, con su doble sentido de muerte y disolución, pero también de renacimiento.
- La cualidad de transparencia y profundidad que tantas veces poseen las aguas explica buena parte de la veneración de los antiguos hacia este elemento femenino como la tierra.
- Discierne entre aguas claras, aguas primaverales, aguas corrientes, aguas estancadas, aguas muertas, aguas dulces y saladas, aguas reflejantes, aguas de purificación, aguas profundas, aguas tempestuosas.

- Tanto si tomamos las aguas como símbolo del inconsciente colectivo o personalizado, como si las vemos en su función mediadora y disolvente, es evidente que su estado expresa el grado de tensión, el carácter y aspecto con que la agonía acuática se reviste para decir con mayor claridad a la conciencia lo exacto de su mensaje.
- El alma eficiente es seca, ígnea. Un alma humedecida tiene su capacidad disminuida y hace su dueño se comporte como un niño, sin juicio y sin vigor físico.
- El agua equilibrada es tranquila, suave, sensible y empática, y tiene una disposición constante.
- El agua, la humedad, extingue o inhibe la inteligencia.
- Los signos astrológicos relacionados con el agua son Cáncer, Escorpio, Piscis.

Nos resultan muy útiles estas citas antiguas de distintos pensadores. Pero como señalábamos al comienzo, observando el símbolo en nosotros, y alrededor de nosotros, sabemos que el elemento agua, asociado con las emociones personales y colectivas, está exactamente en el mismo lugar que se describe en ellas: seguimos penando, las borrascas, tormentas, inundaciones, maremotos, los hielos y los deshielos, la sequía y los cambios climáticos son reflejo en la actualidad del mundo emocional. No hay grandes avances en este campo. Las personas siguen sufriendo, ahogadas en sus propias emociones. La ecuanimidad está tan lejos de nosotros como el equilibrio climático lo está del planeta.



Sequía en China



Inundaciones en Perú

El mundo de las emociones requiere una gran inversión: en atención, en terapias de autoayuda, en compasión y, sobre todo, en amor incondicional.

Estudiar astrología en el siglo XXI, ¿no tendrá sentido?

Grupo ALBOR

KIRTAN:

LA IMPORTANCIA DEL CANTO DEVOCIONAL



A lo largo de los años he comprobado como el uso de la voz para el canto me servía no solo para disfrutar o entretenerme sino para liberar tensiones, angustias o preocupaciones. Cuando nos ejercitamos buscando los tonos y la intensidad del sonido, el aire que movemos dentro del pecho hace la función de limpiador del espacio interno obteniendo la posibilidad de sacar fuera de nosotros energía estancada.

Se conoce con el nombre de KIRTAN a los mantras cantados. Se trata de un conjunto de sonidos que a través de la vibración y sus resonancias van impregnando el campo sutil. Forman parte de una práctica de yoga antiguo llamado BHAKTI: un canto colectivo que se hace desde el alma, cuyo sonido se expande a través del espacio infinito, penetrando en lo más profundo de los corazones.

La vibración que producen nos conecta con el Divino AMOR UNIVERSAL capaz de curar las heridas más profundas. Desde mi experiencia animo a todas las personas que lo deseen a ponerse en contacto con esa parte que todos llevamos dentro. En ella podemos experimentar, conocer, y no es necesario tener grandes cualidades vocales ni ser un profesional. Tan solo hace falta el deseo de conocerse un poco más a sí mismo y ponerse en marcha para reconocer en el interior un potencial que todos llevamos dentro. Les aseguro que se pueden sorprender con un torrente de contento, armonía, relajación, felicidad y esa paz interior que tanto andamos buscando.

*Juana Sánchez Rodríguez
Cantante*

MITOLOGÍA

A partir de ahora dedicaremos una sección de la revista a la mitología clásica. ¿Por qué? Porque la mitología clásica es importante conocerla para llegar a comprender un número ilimitado de conocimientos en todos los campos: música, astronomía, astrología, arte, literatura, etc.

Sin que seamos muy conscientes de ello, la mitología clásica ha influido en nuestros días. A continuación podremos apreciar dicha influencia en distintos campos del conocimiento:

- **en el lenguaje coloquial:** cuando hablamos de "anfitrión", "afrodisíaco" "harpía", "cancerbero" o en expresiones como "caja de Pandora", estar en brazos de Morfeo, "cantos de sirena" etc.
- **los signos de zodiaco:** tienen nombres en cuyos orígenes habría que remontarse a historias de la mitología, como por ejemplo, Géminis, en honor a los Dióscuros, Cástor y Pólux, hijos de Zeus.
- **en la astronomía,** si comenzamos a nombrar planetas, todos ellos tienen nombres que proceden de la mitología clásica como Saturno, Urano, Marte, etc.
- **los días de la semana:** son herencia del mundo romano, que pusieron el nombre a los días según sus divinidades, como por ejemplo, el lunes, provendría de dies lunae, el día de la Luna.
- **el calendario:** algunos meses de nuestro también al ser herencia del mundo romano tienen su origen en sus divinidades como Junio, dedicado a la diosa Juno.
- **en las ciencias naturales:** podemos ver no sólo el origen de muchos árboles relacionado con historias mitológicas, como el ciprés, laurel, la morera, etc. sino también el de muchas plantas como la anémona, el jacinto, la rosa, el narciso, etc.
- **en la zoología:** también descubrimos el origen del nombre de muchos seres vivos en las historias de la mitología como la araña, la codorniz, el delfín, las hormigas, etc.
- **algunos puntos geográficos:** deben su nombre a la mitología como Atlas, Bósforo, Egeo, Helesponto, etc.
- **en la música:** es interesante destacar que muchos de los instrumentos musicales conocidos tienen sus orígenes en historias mitológicas como la lira, la flauta, la cítara, la siringa, etc. y también **la ópera**, tiene sus raíces en la tragedia griega de la época clásica y de aquí que muchos de sus argumentos procedan del mundo clásico, como por ejemplo, *Los Troyanos* de Berlioz, *Orfeo y Euridice* de Gluck, *La fábula de Orfeo* de Monteverdi, etc.
- **en la psiquiatría:** al analizar ciertos comportamientos, les ponen nombres como "complejo de Edipo", "complejo de Electra", "narcisismo" y ahora, más recientemente con la llegada de inmigrantes, "el síndrome de Ulises".
- **el mundo de la publicidad:** las historias mitológicas son fuente de inspiración permanente y así vemos marcas de coches *Orión*, *Pegaso*, *Clío* marca de relojes *Cronos*, marca de un limpiador *Ajax*, marca de un insecticida *Orión*...
- **en los centros de enseñanza:** existían proyectos llamados *Atenea* en relación con la informática y *Mercurio* relacionado con los medios audiovisuales. También existe recientemente en la comunidad de Castilla La Mancha un programa centralizado para poner faltas, notas de alumnos, etc... llamado *Delfos*.
- **el cine:** también se ha dejado influenciar por temas mitológicos y así vemos desde hace unos años hasta ahora películas que son claras recreaciones de los temas clásicos como por ejemplo *Furia de Titanes*, *Jasón y los Argonautas*, *La Odisea*, y las más reciente superproducción de *Troya*, como otras películas en las que subyace algún tema mitológico como *Oh, brother* de los hermanos Coen, *West Side Story* de Robert Wise, *Cold Mountain* de Anthony Minghella, etc.

Y vamos a empezar nuestro recorrido en profundidad por este apasionante mundo hablando del dios URANO

URANO

La castración de Urano



Simboliza el cielo fecundo. Es hijo de Gea, la diosa de la tierra, según la versión que nos cuenta Hesíodo en su *Teogonía*.

Gea, el aspecto femenino, principio material, principio formador, decide crear un ser que tenga sus mismas proporciones y el resultado es Urano, el aspecto masculino, principio espiritual y elemental. Podemos hablar así de la primera pareja del Universo, que da origen al mundo. Proporcionarán a dioses y hombres el inicio de su estirpe y el ámbito físico donde vivirán.

La firmeza de la unión, la penetración de la materia por el espíritu, decidirá la evolución; pero la continuidad de la oposición, la resistencia hostil al espíritu, conducirá a la involución. La evolución predomina y termina por crear la materia animada.

Con esta pareja de dioses, tendríamos un comienzo de un ordenamiento cósmico, después del Caos inicial, del que surge Gea. De las relaciones que tienen surgen distintas clases de seres: los seis Titanes, las seis Titánides, los tres Cíclopes y los tres Hecatonquires.

Los Titanes es el nombre genérico dado a seis de los hijos varones. Son los siguientes: Océano, Ceo, Hiperión, Crío, Jápeto y Crono.

Las Titánides son seis de sus hijas cuyos nombres son: Tía, Rea, Temis, Mnemósine, Febe y Tetis.

Los Cíclopes tienen un solo ojo situado en medio de la frente y se caracterizan por su fuerza y habilidad manual. Sus nombres son: Brontes (el Trueno), Estéropes (el Relámpago) y Arges (el Rayo).

Los Hecatonquires son gigantes que tenían cien brazos y cincuenta cabezas. Sus nombres son: Cotos,

Briareos y Giges.

Los hijos de Urano y Gea son la consecución de la "unión" entre el cielo y la tierra, las fuerzas elementales que aparecen bajo la influencia cósmica y estelar, simbolizando las fuerzas salvajes e indomables de la naturaleza naciente.

Ese desencadenamiento elemental posee al mismo tiempo un rasgo evolutivo, caracterizado por los Hecatonquires y especialmente por los cíclopes y un aspecto devastador, representado por los titanes.

Haciendo una interpretación del mito narrado anteriormente, podríamos decir que, Urano, padre-espíritu, arroja sobre la tierra a sus hijos-enemigos, los titanes devastadores, demasiado dados a la revuelta, demasiado apegados a la materia-tierra en su forma elemental. Pero Gea, la materia que se opone a los designios del padre-Espíritu, libera a sus hijos preferidos y los incita a rebelarse abiertamente contra el reino de Urano.

Pero, Urano impide a sus hijos habitar el mundo y los mantiene ocultos en el seno de Gea, a los Titanes y Titánides, mientras que a los Cíclopes y Hecatonquires, temiendo su fuerza, los encerró en el Tártaro, un lugar tenebroso en el mundo subterráneo que está situado a la misma distancia de la tierra como la que hay entre la tierra y el firmamento.

Ante esta situación insostenible para Gea, ella incita a los Titanes para que la auxilien y de todos ellos, sólo Crono se armó de valor para enfrentarse a su padre Urano. El hijo más indomable de Gea, es Crono, el tiempo, quien destrona a Urano; es decir, que el principio que pone fin al reino de Urano es la progresión temporal, la misma necesidad evolutiva.

Preparándole una emboscada, se armó con una hoz que le había dado su madre. Seguidamente, le cortó los testículos a su padre, empuñando la hoz en la mano derecha y sujetando los miembros con la izquierda (que desde entonces ha sido considerada como la mano del mal agüero). La hoz es símbolo de la muerte. Pero Urano es una divinidad inmortal; no puede tratarse más que de una muerte metafórica: el fin de su reino. La hoz es también símbolo de la siega, emblema de una nueva esperanza de cosecha. El órgano de Urano simboliza la fuerza capaz de crear vida. Amparándose en los órganos genitales de Urano, Crono creará la vida.

A continuación, Crono arroja al mar los genitales de su padre tirándolos a su espalda, gesto quizá entendido por Hesíodo como ritual o mágico, y en cierto modo semejante al lanzamiento antropogónico de piedras por Deucalión y Pirra, y a la prohibición de mirar atrás que se impone a Orfeo como condición para la resurrección de Eurídice, entre otros casos de la mitología clásica.

La sangre que cayó a la tierra después de la castración de Urano produjo fruto, gracias a la fertilidad de Gea, y al cabo de un tiempo surgieron tres clases de seres: Las Erinias, las Meliades y los Gigantes.

Las Erinias también llamadas Euménides son unas divinidades violentas, identificadas por los romanos con las Furias. Son tres: Alecto, Tisífone y Megera. Se suelen representar como genios alados, con serpientes en su cabellera, y llevando en la mano antorchas o látigos con la que persiguen a todo aquel

que ha cometido un homicidio. Son el símbolo de la culpa.

Las Melias o Meliades son las ninfas que habitan el corazón de los fresnos, con los que se hacen las astas de las lanzas.

Los Gigantes son seres monstruosos, aunque de origen divino, son mortales, o por lo menos, pueden morir siempre y cuando los maten un mortal y un dios a la vez.

Los órganos genitales de Urano caen al mar, allí flotando durante largo tiempo, junto a ellos se forma una blanca espuma, brotada de los miembros inmortales, sobre la que a su vez se formará una joven, la diosa del amor y de la belleza, Afrodita.

La acción de Crono supone la introducción de la violencia en el mundo, personificada en los Gigantes y la venganza y el castigo, que, a cargo de las Erinias, van a perseguir a los homicidas.

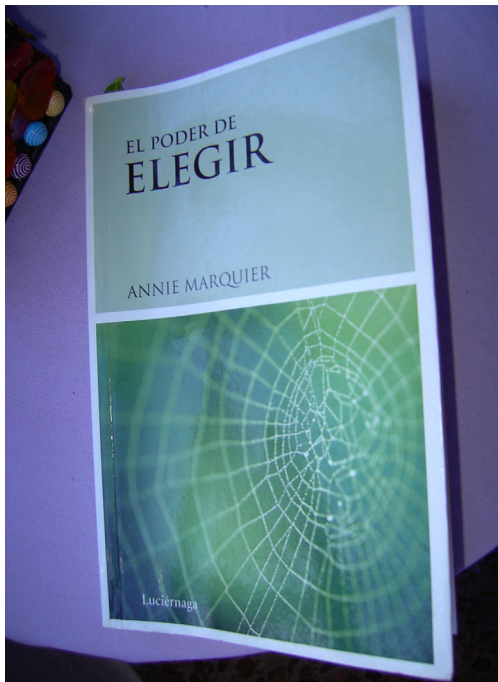
Esta narración no corresponde únicamente al pasado o a la mitología. Es un tema de estudio para el presente, como ocurre, por ejemplo, en el campo de la astrología: a través del mito se pueden llegar a comprender los entresijos de la propia evolución.

Ana Felipe
Profesora de Secundaria

Gea con
sus hijos



LIBROS QUE ENRIQUECEN ...



ANNE MARQUIER, *El poder de elegir*

(Ed. Luciérnaga)

“¿Qué sucede cuando nos pasamos el tiempo lamentándonos o quejándonos de todo y de todos? ¿Qué pasa cuando nuestro único tema de conversación es lo mal que nos encontramos, lo mucho que sufrimos y lo mala suerte que tenemos? Desgraciadamente estas preguntas nos son tan familiares que incluso hemos llegado a identificarnos con ellas. Día tras día somos esclavos de nuestro propio sufrimiento y cada vez estamos más rodeados de personas como nosotros, y juntos vamos perdiendo el TIEMPO...”

El libro que hoy presentamos se titula *El Poder de Elegir* y lo ha escrito la directora y fundadora del Instituto de Desarrollo de la Persona en Québec, (Canadá), Anne Marquier.

Hemos elegido este libro por estar redactado de forma sencilla y clara a la vez que muy completa y rigurosa en el tratamiento del desarrollo personal. Anne Marquier lleva muchos años indagando sobre la manera de acercar el auto-conocimiento y la psicología transpersonal a la mayor cantidad posible de personas en el mundo. Mediante charlas y seminarios, junto con su labor como escritora, Marquier no cesa en su intento de hacer que la vida en este mundo sea más llevadera y libre para todos.

Cuando nos preguntan por la realidad reconocemos que cada uno tiene la suya, conformada a partir de las experiencias acontecidas a lo largo de la vida y de la propia situación presente. Lo que no tenemos tan claro es que nuestra percepción de las cosas también condiciona nuestra experiencia de vida...

La sociedad en la que vivimos nos limita tanto que estamos inmersos en la vorágine de las pantallas, de los horarios, de las tensiones... Vivimos tan alejados del ser humano primero, ése que realmente somos, que nos hallamos perdidos dentro de nuestras mentes mal adiestradas. Por tanto, para poder cambiar nuestra realidad y a nosotros mismos, debemos modificar nuestro filtro mental, esas gafas que nos alejan de la vida en esencia. Sin duda, esto es tarea difícil si tenemos en cuenta cuánto afán pone la mente en aferrarse a sus propios sistemas y mecanismos de defensa o supervivencia que aprendimos en el pasado.

EL PODER DE ELEGIR

Estamos demasiado condicionados por lo que la autora denomina "victimitis", concepto al que dedica la primera parte del libro.

La "victimitis" es una enfermedad que causa malestar. Es altamente contagiosa y está muy extendida entre la población. La "víctima" es una persona dominada por un estado de ánimo que la aleja de la plenitud del Ser y del Amor; en otras palabras, del Ello. (Aunque todos estos conceptos parezcan complicados de entender, la autora tiene un dominio muy preciso del lenguaje metafórico y consigue mediante símiles, leyendas y comparaciones cercanas, clarificar su mensaje y acercar su pensamiento de una forma muy entendible para el lector.) La "victimitis" es fruto de sentimientos -a veces inconscientes- de carencia e impotencia que se han ido acumulando desde la infancia y se manifiestan de muy diversas formas mediante perfiles de personalidad que, como lectores, reconoceremos fácilmente en nuestro entorno y en nosotros mismos. A la pregunta de que si la "victimitis" tiene cura, se nos explica que sólo puede ser curada por el propio enfermo (o con la orientación de terapeutas de calidad) cuando de verdad quiere hacerlo tras averiguar el daño que este recorrido por el sufrimiento le ha proporcionado a lo largo de un tiempo de vida determinado. La liberación emocional y un trabajo en Conciencia nos permitirá "permanecer centrados", estado clave para la transformación.

La segunda parte de la obra está totalmente dedicada a dar soluciones al estado de "víctima" y a las emociones negativas mediante el paradigma de responsabilidad-atracción-creación que ella preconiza. Por responsabilidad se entiende el poder de elegir libremente nuestra respuesta y acción frente a las circunstancias ya que si bien las cosas nos suceden, es nuestra manera de interpretarlas lo que va a condicionar nuestra reacción positiva o negativa ante ellas. Somos, de alguna manera, responsables de nuestro estado interior.

Este razonamiento nos va a permitir librarnos de la "victimitis" en muchas ocasiones, haciendo prevalecer una actitud de serenidad y paz ante lo que nos depara la vida. De alguna manera, somos parte de un todo que llamaremos el Ello que está perfectamente organizado.

Consecuentemente, también nosotros somos la fuente de todo lo que nos rodea, o dicho de otra forma, nosotros atraemos todo lo que somos y lo que gira a nuestro alrededor.

Si nos detenemos a analizar nuestra vida más de cerca, observamos que todo está en continua evolución y transformación minuto a minuto. Constantemente tomamos decisiones.

Si adoptamos el paradigma de responsabilidad-creación-atracción, podremos comprender que somos libres de elegir el rumbo de nuestra vida paso a paso gracias a la capacidad creadora de nuestra mente y evolucionar en función nuestro proceso de aprendizaje. Como en la escuela, el aprendizaje será lento, se presentarán problemas, disertaciones, dudas, pero al final traerá sus frutos.

Tomar la decisión de indagar sobre nuestra esencia, ser conscientes de estar trabajando en el aquí y en el ahora, nos acerca poco a poco a esa plenitud del Ello y al sosiego que todos anhelamos sin saber que está más cerca de lo que creíamos...

Sin desvelar más detalles, les invito a disfrutar de este libro que encierra un sinfín de citas y recursos que lo convierten sin duda en un manual de apoyo para quienes sientan curiosidad por ir un poco más allá.

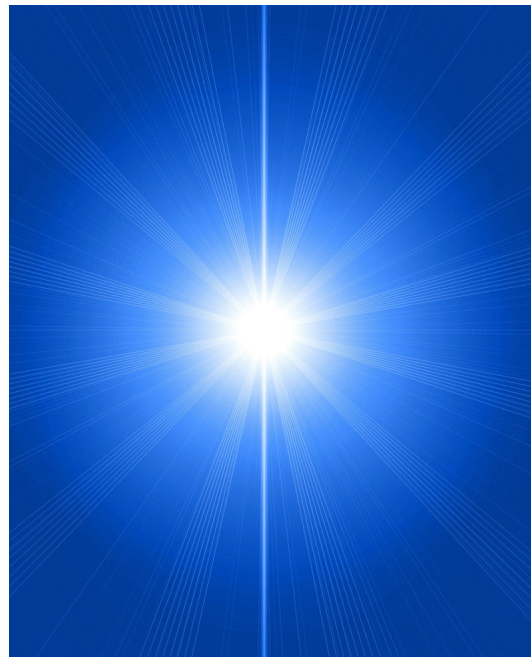
Erehwon

Aprendiz en la escuela de la Vida desde el...



y que necesito proclamar, para tantas personas que me han acompañado, en el día a día, y que de una u otra manera, siguen estando ahí.

Todo cuanto acontece en la vida es para mi bien.



La vida está hecha de pequeños gestos,
y la felicidad es un mosaico de acciones concretas.

Toma una sonrisa y regálasela a quien nunca la ha tenido.

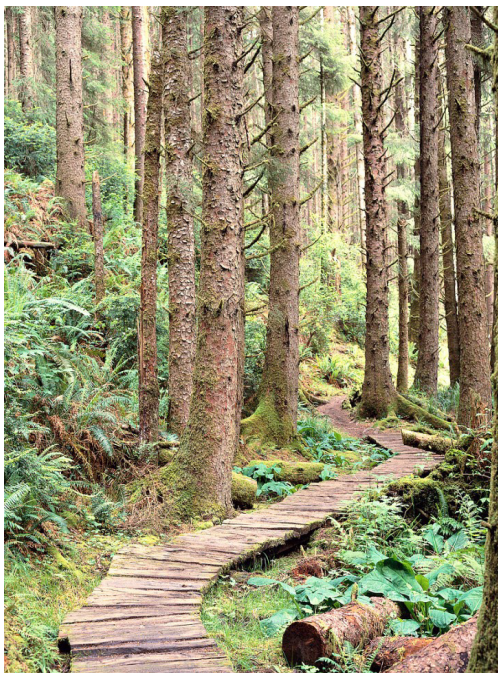
Toma un rayo de sol y hazlo volar allí donde reina la noche.

Descubre la vida y cuéntasela a quien no sabe entenderla.

Toma la esperanza y vive en su luz.

Toma la bondad y dala a conocer al mundo

GHANDI



Quiero aprovechar la oportunidad, que se me ha brindado, para sencillamente decir ¡¡GRACIAS!! Sentimiento que brota de lo profundo del alma

En el camino recorrido he contemplado bellos paisajes: campos dorados salpicados de rojo amapola, montañas que tocan el cielo acogiendo las nubes en su regazo, mar que susurra melodías de sirenas y caracolas entre los corales, brisa que refresca en el atardecer del verano...¡Soy muy afortunada!

He intentado empapar el alma, admirando el Misterio de la Vida, manifestado en la Naturaleza, de igual modo, todas y cada una de las personas con quienes me he relacionado, han tocado mi alma.

Las lágrimas, el dolor, la tristeza, la incompreensión, la soledad, el cansancio físico y psicológico, la frustración, la pérdida de alegría, la desesperanza, la soledad, la oscuridad.

Todo cuanto acontece en la vida es para mi bien.

i"Estoy aquí"!, es la voz que, en momentos importantes, he escuchado, en mi interior, yo la llamo LIBERTAD, manifestándose en: la sonrisa de un niño, la mirada agradecida de una madre, el calor del abrazo amigo, la palabra oportuna, el silencio compartido, la acogida cálida, la mano tendida...

Todo cuanto acontece en la vida es para mi bien.

Ahora miro el espejo, observo detenidamente, y tengo todo el tiempo para interiorizar, cuanto aprendo. Vivo el presente porque es lo único que tengo; no hay inquietud, sí serena alegría y esperanza en seguir caminando hasta que llegue, mi día.

Nada tengo, nada poseo, sólo el "Yo" que llevo dentro, ligero es mi equipaje y más ha de serlo; apegos que se ocultan como pliegues, en el alma.

Todo cuanto acontece en la vida es para mi bien.

Mi madre, al mimarme sonreirá, ella se encuentra cerca de mí, en otra dimensión, a la que yo también iré. No llegué a aceptar decisiones que tomó en su vida, pero me dio una gran lección: *conforme vives así dejas esta vida*. Estoy convencida de que ella me mira, y sonríe, no puedo dejar de reconocer que ha sido, y será, mi mejor Maestra.

Todo cuanto acontece en la vida es para mi bien.

¿Habrá noches oscuras, tormentas de verano, cansancio o desasosiego? Seguro, más algo cierto he descubierto, hay luz en el camino y podré tropezar, caer y volver a levantar. Siento que no voy sola, aunque cada cual va por su camino y lleva su propio ritmo.

*Emilia Donate
Alumna de Tai-Chi*



Sencillamente, ¡¡GRACIAS!!

NUTRICIÓN (IV): LAS GRASAS EN LA DIETA VEGETARIANA



Aceite de girasol, fuente de omega-6

La función de las grasas (también llamadas lípidos) es fundamentalmente energética, son la reserva de combustible más importante del cuerpo. Además de ésta también poseen otras funciones, según las cuales podemos clasificar a los lípidos en: triglicéridos, fosfolípidos y esteroides (como el colesterol).

- Los **triglicéridos** constituyen la forma principal de almacenamiento de lípidos en el cuerpo. Dicho almacén de grasa contribuye al aislamiento térmico del cuerpo, la protección del esqueleto y los órganos vitales, además de ser una reserva energética y de nutrientes (ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles).
- Los **fosfolípidos** tienen función estructural ya que forman parte de las membranas celulares.
- El **colesterol** también tiene función estructural, además de ser precursor de las hormonas esteroideas, vitamina D y ácidos biliares, entre otras sustancias. Sin embargo, niveles elevados de colesterol en la circulación sanguínea se relacionan con enfermedades cardiovasculares, ya que puede acumularse y formar placas en el interior de las arterias. En este sentido conviene aclarar los conceptos coloquiales de colesterol 'bueno' y 'malo'. Dado que el colesterol es una grasa, y ésta no se puede disolver en medios acuosos como la sangre, necesita un transportador que lo lleve por el torrente sanguíneo. Estos transportadores son las lipoproteínas. Cuando la acción que realizan es liberar colesterol en el cuerpo se llaman LDL o colesterol 'malo'. Cuando su función es eliminar el colesterol del torrente sanguíneo y llevarlo al hígado se denominan HDL o colesterol 'bueno'. Es por esto que demasiado colesterol LDL se considera perjudicial para el cuerpo y un nivel alto de colesterol HDL se considera beneficioso.

Aunque el cuerpo es capaz de producir el colesterol en el hígado, también se aporta con la dieta. Concretamente en la vegetariana lo contienen (de más a menos) los siguientes alimentos: Yema de huevo, mantequilla, nata, queso, leche, yogur.

Las grasas, concretamente los triglicéridos, están formadas por unidades estructurales más pequeñas llamadas ácidos grasos. Muchos de ellos podemos sintetizarlos en nuestro organismo, pero existen otros, los *ácidos grasos esenciales*, que deben ser ingeridos del exterior y que son necesarios para la vida. Es el caso de los ácidos grasos *Omega-3* y *Omega-6*, que veremos posteriormente.

Según los ácidos grasos que contienen, las grasas de los alimentos se pueden clasificar en:

Saturadas: son las menos recomendables por ser de difícil digestión, e incrementar los niveles de colesterol sanguíneo. Estas grasas se encuentran en los productos de origen animal (lo que incluye los productos lácteos), y excepcionalmente en los aceites de algunos vegetales, como el de coco y el de palma. Si bien estos dos aceites no son muy utilizados a nivel casero, sí lo son para uso industrial (bollería, pastelería y helados)

LAS GRASAS EN LA DIETA VEGETARIANA

por las características de suavidad o plasticidad que confieren a este tipo de productos. El etiquetado de los mismos suele inducir a error, ya que la mera consigna de 'aceite (o grasa) vegetal' no es siempre sinónimo de saludable, como ocurre cuando se trata no sólo del aceite de coco y palma, sino también de las grasas hidrogenadas, que veremos más adelante.

- **Insaturadas:** se consideran beneficiosas ya que disminuyen el colesterol. Dicha acción influye directamente en la salud ya que reduce las posibilidades de ataques cardíacos y trombosis. Se dividen en:

- **Poliinsaturadas:** tienen efecto hipo-colesterolemizante y están representados por dos familias:

- **Omega-3:** disminuye los triglicéridos plasmáticos. En la dieta vegetariana se encuentra sobre todo en el aceite de lino, las algas (*schizochytrium sp* y *cryptothecodihium cohnii*), las nueces y los aceites de soja, de canola (*brassica napus*) y de chia (*salvia hispánica*). Su consumo previene patologías cardiovasculares (hipertensión, trombosis, etc.), enfermedades inflamatorias (colitis, crohn, artritis, asma, etc.), enfermedades de la piel (psoriasis, eczema) y cáncer. También se le relaciona con la prevención de ciertas enfermedades neurológicas y la depresión. Tiene especial importancia en determinados momentos del ciclo vital: embarazo, lactancia, y niños pequeños. Este ácido graso suele descuidarse en la alimentación (no solo en el caso de los vegetarianos) por lo que no debemos olvidar que el cuerpo no es capaz de sintetizarlo por sí mismo y deberemos proporcionárselo del exterior (basta 1 cucharadita de aceite de lino al día para cubrir estas necesidades).

- **Omega-6:** disminuye el colesterol y los triglicéridos. Se encuentra en el aceite de soja, girasol y sésamo, pepitas de uva, cacahuete, aceite de lino y aceite de germen de trigo, entre otros.

- **Monoinsaturadas:** Elevan el colesterol 'bueno' y disminuyen el colesterol 'malo'. Es el ácido graso más cardiosaludable. El principal alimento en el que se encuentran es el aceite de oliva.



Aceite de oliva, fuente de ácidos grasos monoinsaturados

- Las **grasas "TRANS"**, contenidas en margarinas, bollería y productos con grasas hidrogenadas de procedencia industrial, merecen atención aparte por su toxicidad. No son recomendables en ningún caso.

Destino de las grasas ingeridas

- 1) **Almacenamiento:** Se produce en forma de triglicéridos, constituyendo la reserva calórica del organismo. Es la forma de almacenamiento de energía más eficiente que poseemos, ya que es la que produce más calorías al quemarse. Un adulto normal puede tener hasta 90.000 calorías almacenadas en forma de grasa.
- 2) **Combustión:** es el proceso mediante el cual se libera energía. Para ello, cuando lo requiere el organismo, se utilizan los triglicéridos almacenados.
- 3) **Utilización como componente estructural:** Los lípidos complejos son elementos esenciales de la estructura celular, formando parte de la membrana y las mitocondrias. Forman parte de la composición de vainas de mielinas y de la estructura molecular de diversas enzimas, así como de sustancias relacionadas con la coagulación de la sangre o con la estructura de prostaglandinas. El colesterol

LAS GRASAS EN LA DIETA VEGETARIANA

forma igualmente parte constitutiva de elementos celulares: membrana, mitocondrias y vacuolas, siendo el precursor de sustancias como los ácidos biliares, las hormonas esteroideas y la provitamina D.

Ingesta recomendada

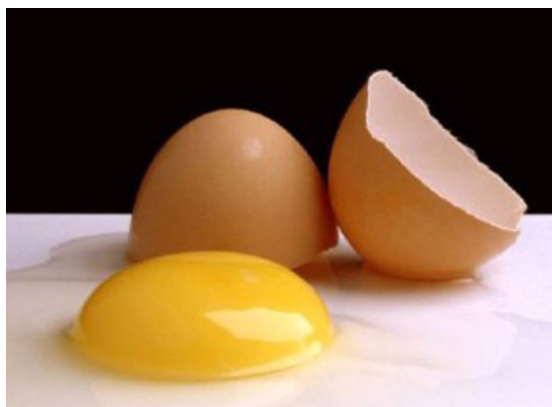
Lo ideal es utilizar preferentemente grasas vegetales y moderar la cantidad total de grasas ingeridas, ya que aunque hemos visto que algunas no presentan efectos nocivos para salud un exceso en su ingestión puede dar lugar a obesidad, con los riesgos que de ella se derivan. En una dieta equilibrada se recomienda que un 30-35% de las calorías ingeridas sean en forma de grasas, repartidas del siguiente modo:

- Máximo 10% grasa saturada.
- 10% de grasa monoinsaturada (aceite de oliva).
- 10% en grasa poliinsaturada (omega 3 y omega 6. Es importante señalar que la proporción de estos ácidos grasos en la dieta debe situarse en torno a 1/3 del primero y 2/3 del segundo.)

Por último un consejo de conservación de grasas y aceites: deben situarse en lugares, frescos, poco luminosos (o en recipientes opacos) y en envases bien cerrados para prevenir la oxidación (enranciamiento), ya que ésta altera sus propiedades organolépticas (olor, sabor, etc).



Semillas de lino, fuente de omega-3



Yema huevo, fuente de colesterol

Bibliografía:

- Valenzuela A, Sanhueza J, Nieto S., "¿Cuál es el mejor aceite?", Revista A&G Magazine, tomo XIII, N°1, p. 56, 2003
- Moreiras Tuni, Olga. *Tablas de Composición de Alimentos*. Ed. Piramide, 2008
- Sabate, Joan, *Nutrición vegetariana*. Editorial S.A.feliz S.L., 2006
- Gill Langley, *Vegan Nutrition*. Ed. Vegan Society Ltd., 1995
- Marcela Arrazola Saníger y otros. *Nutrición Humana y dietoterapia*. Ed. Logos, 2005
- Puiggrós Llop C., *Dieta vegetariana*. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R, Engracia Saló M. *Nutrición y dietética clínica*. Ed Masson, 2000. Capítulo 54.
- Aguilar, Miguel. *La dieta vegetariana: el camino hacia una alimentación equilibrada*. Ed. Madrid: temas de hoy, 1995
- Union Vegana <http://www.uva.org.ar/lino.html>
- www.vegetarianismo.net/nutricion/
- www.haztevegetariano.com/

Ana Barnés.
Psicóloga y enfermera.
Máster en Terapias Naturales.

A continuación os presentamos la receta de uno de los platos que preparamos durante nuestra participación en el festival Sol Mestizo que se celebró en el Recinto Ferial de Albacete en el mes de Agosto pasado. Algunas personas nos han pedido en varias ocasiones información sobre su elaboración.

PAKORA DE VERDURAS



INGREDIENTES para 4 o 6 raciones:

150 gr. de cogollitos de coliflor o brócoli
2 cebollas
1 pimiento rojo
100 gr. de guisantes (o de zanahoria, o de cualquier otra verdura...)
Aceite para freír

Para la masa:

250 de harina de garbanzos
Sal al gusto
1/3 de cucharadita de bicarbonato sódico (o levadura)
1 cucharadita de guindilla en polvo
1 cucharadita de orégano seco
Otras especias al gusto

PREPARACIÓN

Una vez lavadas y cortadas las verduras, se rehogan o se cuecen ligeramente al vapor.

Para la masa: se pasan por el tamiz la harina, la sal y el bicarbonato sódico juntos. Se añade la guindilla roja, las especias y 250 ml. de agua para obtener la masa.

Se calienta el aceite hasta que humee y se baja a punto medio. Se mezcla la verdura con la masa y se van poniendo a freír en porciones con una cuchara sopera hasta que estén doradas y crujientes.

PUNTOS NEUROVASCULARES

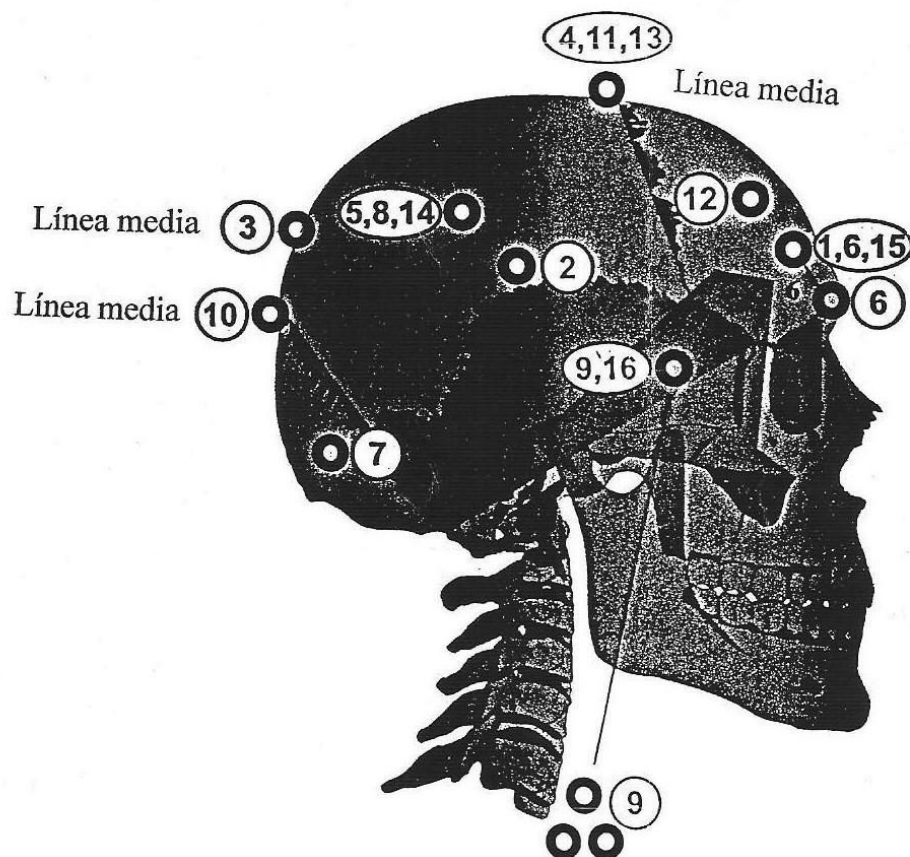
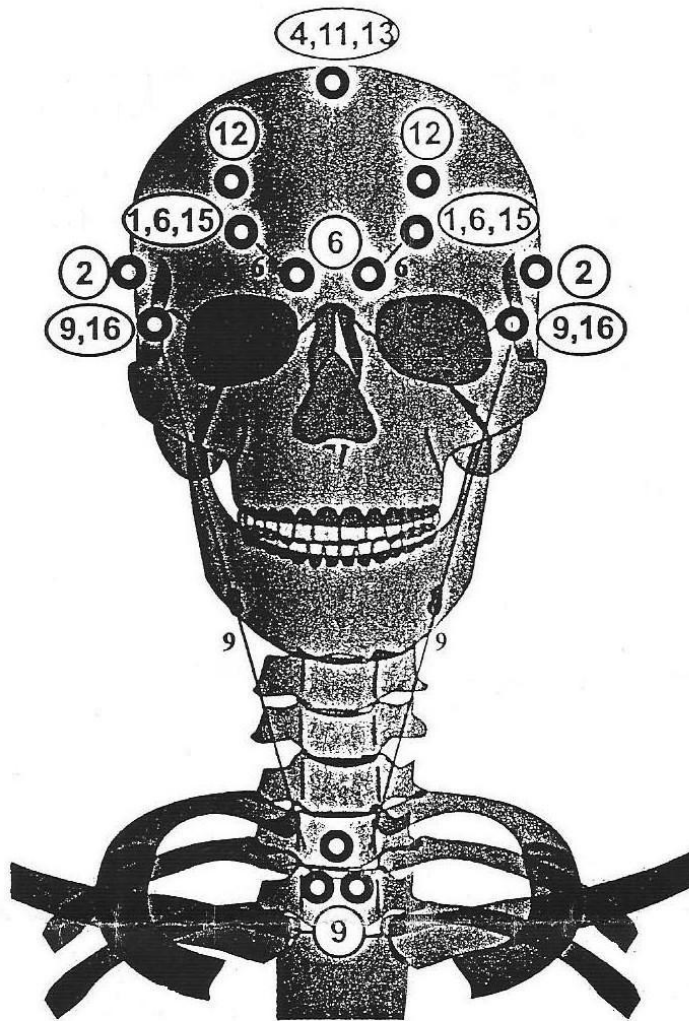
A través del kinesiólogo albaceteño Rafael Canales Cardo hemos aprendido una terapia basada en puntos reflejos neurovasculares. Este sistema de trabajo procede de los doctores Terence Bennet, Floyd Davis, Richard y Santhy Duree, aunque la investigación sobre la secuencia de puntos que vamos a mostrar aquí es, fundamentalmente, del doctor australiano Andrew Verity.

Desde que recibimos esta información, que nos pareció muy interesante, decidimos verificar su eficacia con nuestra propia experiencia. Varias personas han practicado durante más de tres meses diariamente y a la misma hora la técnica de estimulación de estos puntos. Los resultados han sido altamente positivos tal y como ha sido comprobado en estos ensayos:

- ✓ En la medida en que se van poniendo en práctica los puntos neurovasculares la respiración va siendo más lenta y armónica, sin altibajos, sobre todo cuando la mente no se distrae con pensamientos ajenos a lo que se está haciendo.
- ✓ Se produce calor por todo el cuerpo.
- ✓ Se consigue mayor estado de relajación.
- ✓ Se activa la memoria de forma notable.
- ✓ Se despeja la cabeza.
- ✓ Mejoran los problemas de insomnio.
- ✓ Se ha comprobado que, realizando respiraciones conscientes en un determinado número (30-40) a la vez que se mantiene la presión en el punto, los resultados en relación con la relajación y el sueño son mucho más efectivos.

En conclusión, basándonos en nuestra experiencia, recomendamos la práctica de estos puntos neurovasculares, sobre todo en personas mayores, en los trastornos de sueño, estrés, pruebas físicas, exámenes, situaciones de tensión en general, o simplemente para promocionar la salud.

Muy importante: mantener un contacto muy suave con los puntos durante 30-60 segundos y seguir el orden numérico.



CURA TIBETANA DE AJO

Es la cura más sencilla, eficaz y barata que existe. Cualquiera puede prepararla en casa y beneficiarse de las propiedades del ajo. La cura tibetana del ajo es conocida desde la antigüedad; es corta pero sus beneficios no tienen fin. Ahora la estamos llevando a cabo un grupo de personas, alguna de las cuales la habían realizado ya hace cinco años, habiendo comprobado ya su eficacia.



¿Qué es la cura tibetana del ajo?

Es una cura a base de ajo macerado, según una receta encontrada en un monasterio budista del Tíbet. Desintoxica el cuerpo.

Ingredientes

* 350 gr. de ajos crudos, pelados y triturados.

* ¼ de litro de Aguardiente o alcohol de 70° para uso interno

Elaboración

Poner los ajos triturados junto al aguardiente o alcohol dentro de un tarro de cristal. Cerraremos el bote bien fuerte y lo pondremos en el refrigerador (nevera) durante 10 días. Después de estos días lo filtraremos con un colador de gasa o tela fina. Este líquido lo volvemos a meter en el tarro y lo tendremos en la nevera durante 2 días, y ya estará listo para tomar.

Modo de empleo y dosificación

Lo tomaremos en gotitas, con un poco de agua o leche, antes de las tres comidas principales siguiendo

la pauta siguiente: empezaremos con 1 gota e iremos subiendo la dosis de una en una, progresivamente en cada comida, hasta llegar a las 25. Con esta dosis nos mantendremos hasta terminar el contenido del frasco. Según el manuscrito, únicamente puede realizarse una vez cada cinco años.

Beneficios

El ajo según los estudios médicos tiene claros efectos:

- Mejora el sistema inmune fortaleciendo así nuestra resistencia frente a las infecciones.

- Ayuda a eliminar el colesterol.

- Es de gran eficacia para la hipertensión y los problemas de circulación

Según el manuscrito tibetano, sus beneficios son los siguientes:

- Limpia el organismo de las grasas y lo libera de los cálculos depositados.

- Mejora el metabolismo y disminuye el peso del cuerpo llevándolo al peso normal.

- Deshace los coágulos de sangre y vuelve más elásticos todos los vasos sanguíneos curando también la arteriosclerosis.

- Cura la isquemia, la sinusitis, la hipertensión y las enfermedades bronco-pulmonares.

- Cura el diafragma y el miocardio enfermo.

- Hace desaparecer el dolor de cabeza.

- Cura la trombosis del cerebro, la artritis y la artrosis.



- Cura el reumatismo, la gastritis, las úlceras de estómago y las hemorroides.
- Absorbe todo tipo de tumores internos y externos.
- Cura los disturbios de vista y oído.
- En general todo el organismo se recupera.

Precauciones

Científicamente, a priori, no tiene ninguna contraindicación conocida actualmente, aunque es mejor que cada uno valore personalmente su disposición para llevarla a cabo. Las personas con un estómago muy débil o fácilmente irritable deberán observar qué tal les sienta el remedio. No se debe tomar con úlceras intestinales. En general si se está tomando alguna medicación (sobre todo si es "para no tener la sangre espesa" o sea anticoagulantes) es conveniente preguntar primero al médico o especialista.

Observaciones

El color verdoso que adquiere el alcohol macerado con los ajos es completamente normal debido a ciertos principios activos que contiene el ajo. Una vez el preparado está listo hay que guardarlo en la nevera o frigorífico, si bien en caso de realizar un viaje puede llevarse en un botecito de cristal con cuentagotas para no interrumpir el tratamiento. Durante los primeros días pueden producirse manifestaciones y reacciones como erupciones cutáneas, mareos o dolor de estómago. Muchas de estas causas son debidas a la acción desintoxicante del ajo en nuestro organismo.

Información extraída de: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos> y de nuestra propia experiencia.



Lhasa, Tíbet.

TÉCNICA METAMÓRFICA

“La técnica metamórfica presenta una forma de ver la vida y un medio para cambiarla. Durante los nueve meses de gestación se establecen los potenciales de la vida humana, y se ha descubierto que, mediante el trabajo sobre los reflejos espinales de los pies, las manos y la cabeza, es posible volver a reactivar dicho periodo de formación.

A través de este trabajo, la fuerza esencial de la vida de la persona libera las energías que se encontraban obstruidas durante el periodo prenatal, favoreciendo con ello el proceso de curación de la mente, y el cuerpo.

Factores como la forma de ser de nuestros padres, el entorno cultural y físico en el que viven, y la etapa de evolución que el hombre ha alcanzado, unidos a influencias cósmicas de carácter inmaterial, dan forma a los patrones de nuestra vida y quedan establecidos durante el periodo de gestación. La técnica metamórfica se centra en estos nueve meses.

La metamorfosis es un movimiento que nos impulsa desde nuestra identidad actual hasta la que potencialmente podemos alcanzar, y que depende de que nos libremos de nuestros viejos patrones para conseguir la libertad, y de que reconozcamos que los síntomas que experimentamos son simplemente manifestaciones de la vida, una parte pero no el todo. La sintomatología resulta irrelevante. La oruga es perfecta en su estado de oruga, y alcanzará otro aspecto de la perfección en cuanto se convierta en mariposa.”

**Gaston Saint-Pierre
Debbie Shapiro**

Estoy practicando la técnica metamórfica desde hace aproximadamente dos meses. Apareció delante de mí la oportunidad por *casualidad*, como casi siempre aparecen las cosas buenas. Suelo decir esta palabra y la verdad, no sé por qué. Sinceramente pienso que la casualidad no existe.

No pueden ocurrir tantas cosas por casualidad. Os preguntaréis... ¿Qué cosas...? Por ejemplo, viajar en el tiempo a través de los sueños. Siempre he soñado, pero ahora los sueños son más reveladores, más profundos, quizás pueda ser que en este momento tenga más lucidez para verlos,

interpretarlos u observarlos, como consecuencia de este masaje.

La energía está moviendo, mejor dicho, removiendo, nuestros subconscientes hasta el punto en que las dos personas que, en este caso, estamos realizando el masaje metamórfico, hemos tenido un mismo sueño. Esto no puede ser casualidad.

Esta técnica que estoy practicando me está permitiendo descubrir muchas situaciones que me han pasado inadvertidas toda mi vida -tal vez debido a los mismos desbloques que produce.

El mecanismo es sencillo. Se trata de un masaje en los pies, manos y cabeza, siguiendo las zonas espinales, tal como se aprecia en las fotografías y mediante la siguiente distribución del tiempo:

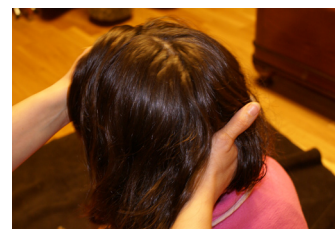
1º 20' en cada pie:



2º 10' en cada mano:



3º 10' en la cabeza



La técnica metamórfica es adecuada para todas las personas de todas las edades, pero especialmente, para aquellas que deseen desbloquear viejos patrones emocionales y para quienes tienen problemas de aprendizaje

*Pepa Pascual Sevilla
Auxiliar de enfermería*

AYUDANDO A NACER EN EL MORIR

Hace unos meses asistí a la proyección del corto **'Alumbramiento'**, de **Eduardo Chaperó Jackson**, en la décima edición del festival Abycine de Albacete. En él se plasman las diferentes formas de abordar el final de una vida mediante la narración de cómo una familia afronta la última noche de su miembro más anciano, atravesando los tabúes y el miedo. Cada uno de los componentes de la familia se enfrenta de distinta manera a la vida y a la muerte; mientras el hijo de la protagonista, a pesar del evidente sufrimiento de su madre, prefiere que ésta siga conectada al respirador y medicándose, la mujer de éste prefiere que deje de sufrir y se enfrente a la muerte "igual que se ha enfrentado a la vida", según el propio Chaperó ha señalado en alguna entrevista. El corto, que a mí personalmente me gustó mucho, ha ganado numerosos premios, entre los que destaca el León de Oro al mejor cortometraje europeo en la Mostra de Venecia y el premio al mejor cortometraje en la vigésima gala de los Premios del Cine Europeo.

Al reflexionar sobre este corto es inevitable recordar a la doctora **Elisabeth Kübler-Ross**, quien trabajó de forma incansable para desestigmatizar la muerte, acompañando a los moribundos a lo largo de sus últimos días. Su vida estuvo dedicada a la muerte desde un punto de vista humano y cercano, con el objetivo de que el enfermo la afrontase con serenidad y hasta con alegría. "No hay que temer a la muerte; la muerte no existe, es solo una transición", decía Elisabeth Kübler-Ross, para quien la muerte era un renacimiento a un estado de vida superior. Afirmaba que esta etapa puede tener un significado de esperanza y plenitud si se afronta sin dolor físico, con conciencia y acompañado de los seres queridos, todo ello con la ayuda de profesionales sensibles, honestos y preparados. Las cuatro funciones que Kübler-Ross pedía a quien acompaña a un moribundo: escucha verdadera y sin juicios, aceptación, permanecer a su lado y comunicación.

Se convirtió en una voz crítica, que clamaba porque el paciente recuperase su intimidad y se le permitiese morir no entre los fríos muros de un hospital, sino en su casa, rodeado de sus seres queridos y permitiéndole despedirse en paz. A diferencia de sus colegas y en contra de las pautas habituales de la época, decidió sentarse cerca de sus enfermos, dedicarles tiempo, atención y escucharles mientras ellos le abrían su corazón: "Mi objetivo era romper con la barrera de negación profesional que prohibía a los pacientes expresar sus más íntimas preocupaciones acerca de la propia muerte".

Elisabeth Kübler-Ross fue merecedora de 28 doctorados Honoris Causa.

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Sobre el corto 'Alumbramiento' (2007)

Duración: 15 minutos

Dirección y guión: Eduardo Chaperó - Jackson

Dirección de fotografía: Juan Carlos Gómez

Producción: Prosopopeya Producciones

Intérpretes: Mariví Bilbao, Cristina Plazas, Manolo Solo, Marta Berenguer y Sara Párbole.

Sobre el festival Abycine: se celebra todos los años en el cine Capitol de Albacete, entre septiembre y octubre. www.abycine.es

Sobre Elisabeth Kübler Ross: Tiene publicados, entre otros, los libros *Sobre la muerte y los moribundos*, *Vivir hasta despedirnos*, *Los niños y la muerte*, *La muerte: un amanecer*, y su autobiografía, *La rueda de la vida*.



PROYECTOS SOLIDARIOS

El Instituto de Salud y Conciencia de Albacete tiene proyectado para el mes de julio un viaje a Burkina Faso. El propósito principal es dar por terminada la construcción de las dos últimas casas para maestro. Así quedaría finalizado el proyecto escolar de Kouana consistente en la realización de tres aulas, con sus correspondientes casas de maestro, en las que se ha escolarizado a gran número de niños.

Se pretende llevar a cabo también en este lugar un *Programa de Educación en Valores* con los siguientes objetivos:

1. Desarrollar un comportamiento íntegro en los niños.
2. Valorar la paz y la tranquilidad en el comportamiento escolar y familiar.
3. Desarrollar la sabiduría y aprender a comportarse con humildad y tolerancia.
4. Aprender a ser compasivo y a perdonar.
5. Que los niños desarrollen la confianza en sus propias capacidades.

→EN DEFINITIVA, ayudar a que se fortalezcan las virtudes humanas en la misma forma en que lo estamos aplicando en nuestros colegios.

Pretendemos contar con el apoyo de los profesores en la enseñanza de estos valores que nosotros también practicamos y enseñamos, esperando que este programa pueda servirnos para realizar un intercambio entre nuestras dos culturas. Con esta finalidad hemos enviado una carta al Delegado del Gobierno de Burkina en Safané buscando su colaboración a nuestra llegada.

Queremos dejar testimonio de nuestro agradecimiento a todas las personas que habitualmente colaboran con nosotros. También a la entidad *La Caixa* por sus desinteresadas donaciones.



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.

Colabora el Excelentísimo Ayuntamiento de Albacete

Ilustraciones de portada, sumario y contraportada: Eva

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

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com





*Quien sabe caminar no se hunde,
Quien sabe hablar no balbucea,
Quien sabe calcular no cuenta,
Quien sabe cerrar, cierra sin cerrojo complicado,
Quien sabe atar, ata sin nudo complicado.*

LAO-TSÉ, Tao-Te King