vivir AHORA

Salud y Valores



Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

Nº 9, otoño 2010 3 euros



SUMARIO

03 EDITORIAL

04 PRESENTACIÓN DEL LIBRO "EL TEMAZCALLI"

05 LA MEDICINA TRADICIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

08 EL SERVICIO

10 VALORES UNIVERSALES

13 EL GRAN SILENCIO

14 LA FALTA DE OXÍGENO

16 A TRAVÉS DE TUS PEQUEÑOS OJOS

22 CIENCIA CON CONCIENCIA

24 SELENE

28 ¡BASTA YA!

29 SUSTANCIA MATERIAL

32 SOL

34 VIAJAR A INDIA

36 SRI SHIVA SHAKTI AMMAIYAR

37 CHIDAMBARAN

40 LOS DESGASTES DEL CALZADO EN RELACIÓN CON LA SALUD

43 TERCER SEMINARIO DE WUBAOMEN QIGONG

48 YOGA

50 BUSCANDO A MI YO

52 LA MAESTRÍA REIKI

55 VISITA A LOS PROYECTOS DE ÁFRICA

56 GRANADA SE UNE A ALBACETE PARA AYUDAR A BURKINA FASO

58 CURAR CON ARCILLA

60 VIRTUDES DEL SALVADO DE TRIGO

62 LA OLA ES EL MAR

EDITORIAL

Cuando algo se tiene por justo es preciso llevarlo a la práctica.
Herman Hesse

En este número hemos decidido presentar la revista con una reseña de la Organización Mundial de la Salud. Creemos que la cita que viene a continuación recoge de forma precisa gran parte del contenido de nuestras publicaciones.

La OMS define la Medicina Tradicional como *prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.*

Medicina tradicional es un término amplio utilizado para referirse tanto a los sistemas de MT, como por ejemplo la Medicina Tradicional China (MTC), el Ayurveda hindú y la medicina Unani árabe, y a las diversas formas de Medicina Indígena. Las terapias de la MT incluyen tratamientos con medicación, si implican el uso de medicinas con base de hierbas, partes de animales y/o minerales, y terapias sin medicación, si se realizan principalmente sin su uso, como en el caso de la Acupuntura, las terapias manuales y las terapias espirituales. En países donde el sistema sanitario dominante se basa en la medicina alopática, o donde la MT no se ha incorporado en el sistema sanitario nacional, la MT se clasifica a menudo como medicina complementaria, alternativa o no convencional.

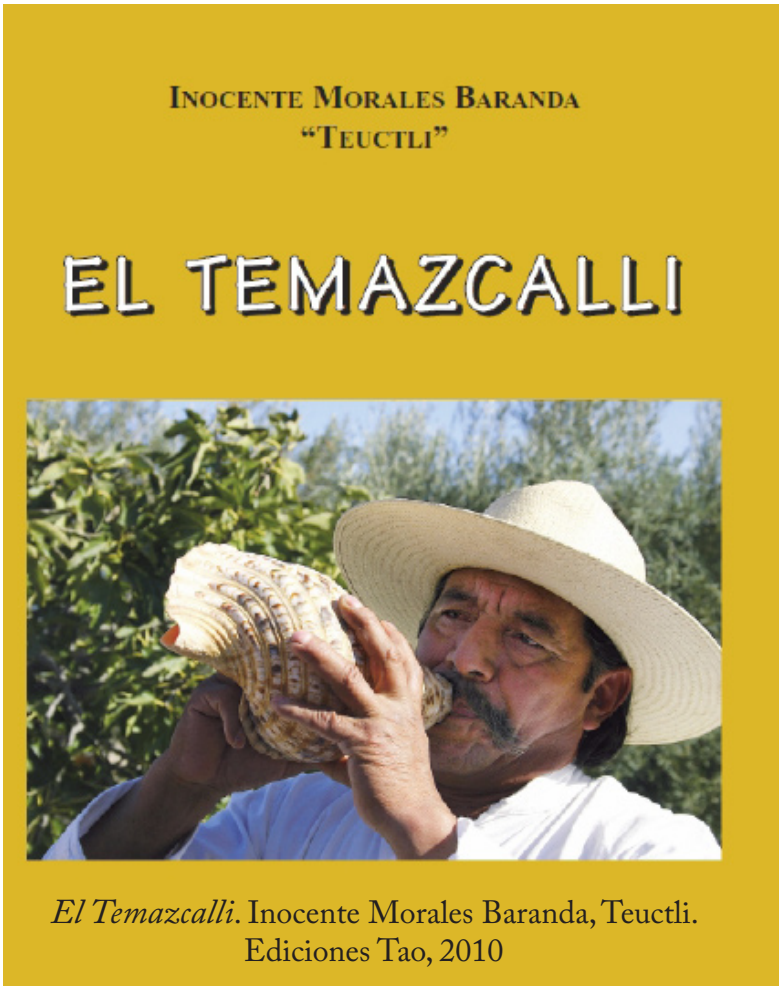
Entre otras terapias de Medicina Tradicional y Medicina Alternativa y Complementaria, en el documento se citan en un cuadro resumen las siguientes : Medicina China (donde incluyen el Tuina, el Chi-kung y el Tai-chi), el Ayurveda (incluyendo el Yoga), Unani, Naturopatía, Osteopatía, Homeopatía, Quiropráctica, la Medicina Indígena y otras como el Shiatsu, la Hipnosis, la Sanación y la Meditación.

OMS: Estrategia 2002-2005 sobre Medicina Tradicional





El pasado mes de marzo visitó una vez más Albacete el venerable anciano *Teuctli*. Como siempre que viene, nos dejó algo de su sabiduría en diversas charlas (una de las cuales transcribimos a continuación). Pero también asistimos a la presentación de su libro *El Temazcalli*, editado por nuestro amigo y profesor de Tai-chi Ángel Fernández de Castro.



El Temazcalli. Inocente Morales Baranda, Teuctli.
Ediciones Tao, 2010

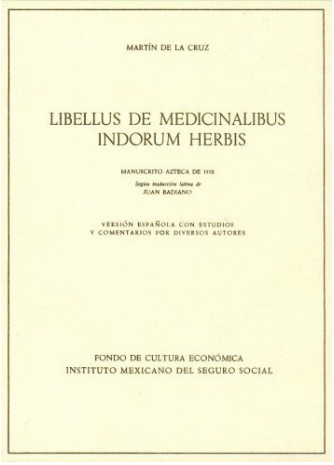
Conferencia de *Inocente Morales Baranda, Teuctli*, en el Ateneo de Albacete. Marzo 2010.

La medicina tradicional de los pueblos indígenas



El hombre que se preocupa por despertar se ocupa en el bien del mundo. Un hombre cuando despierta lo primero que hace es dar gracias a la Divinidad, le da gracias por la vida. Y más cuando la vida está llena de salud, más cuando lo que nos rodea está hermanado con nosotros. Los venerables ancianos dicen que todo lo que hay a nuestro alrededor es hermano nuestro. Pensamos que estamos despiertos y seguimos la senda, pero nos entretenemos en el camino. Nos mostramos con la pereza, nos sentamos en el rincón y vemos a los que van pasando y no solo eso, sino que además los vamos criticando. El hombre tiene un privilegio: al acercarse a la naturaleza puede descubrir algo. Como los niños que van al colegio, en principio tienen miedo, lloran porque están acostumbrados a estar cerca de sus padres. Con mayor razón si la madre es muy amorosa el niño se asusta y se siente solo. Pero a medida que va pasando el tiempo, aquel niño va creciendo, se va desarrollando, y, posteriormente, lo que busca es el colegio. Se va apartando del nido donde fue creado. Así también el hombre cuando busca la luz se tiene que apartar de todo, tiene que entregarse y seguir esa luz. ¿Pero qué es lo más importante en la vida del hombre? Teuctli dice que cuando nacimos se rompió el molde con el cual fuimos construidos y que solo hay un camino, el que nosotros vamos construyendo. Lleno de salud, de amor y de conocimiento, el hombre es clave en el mundo. En primer lugar ante la familia. Posteriormente se dedica al servicio de la Humanidad. ¿Cuántos y cuántos hay que se dedican a hacer el bien a los demás? Tenemos muchos ejemplos.

Pero esto es solo un pequeño preámbulo del tema que nos concierne: la medicina tradicional de los pueblos indígenas. Pero no porque hablemos de la medicina tradicional de los pueblos autóctonos vamos a apartarnos de la ciencia. De ninguna forma. Al contrario, nos hermanamos. La ciencia nos hace falta, pero todo en su tiempo. Va de eslabón a eslabón. No podemos desconocer ni mucho menos ver con desprecio lo que ha hecho el hombre científico; al contrario les mandamos desde aquí nuestra



felicitación. Lo hacemos con amor porque ellos han inventado las pastillas. Desde hace mucho tiempo ¿acaso no existieron las boticas? Hoy solo se les ha cambiado el nombre. En las farmacias es donde se encuentran guardadas las medicinas, pero si tomamos en cuenta las medicinas que están allí, tuvieron su principio. ¿De dónde ha sacado el hombre aquellas medicinas? Han salido del seno de nuestra madre la Tierra y antes lo que salió son las plantas, los árboles y a todo ello es a lo que se ha llamado medicina, y nosotros, en América, reconocemos como la herbolaria. Plantas pequeñas o plantas bien desarrolladas, según el lugar dónde se adapte esa planta. Nosotros nos atrevemos a decir que en la zona tropical de Méjico hay plantas que por aquí no las encontramos. Y plantas que se encuentran aquí, en este continente europeo, o en Asia, o en África, allí no se encuentran.

El hombre desde el principio se preocupó por su salud y tuvo necesidad de acudir a las plantas. Un ejemplo ahora viene a mi memoria: nuestros hermanos los Dakota en el Norte tienen una medicina muy buena, el sapote negro. Aquí no lo encontraremos pero ahí esta. También se encuentra en el estado de Morelos. Pero ¿para qué sirve esa planta? En primer lugar como alimento. Tiene un sabor tan exquisito que cuando se abre se muestra como si fuera chapapote o petróleo crudo, pero con un olor agradable. Y unido con otro sapote – el amarillo- sirve para el lavamiento de los intestinos. Hay personas que se asustan porque a los 10 o 15 minutos de ingerirlo aparece la diarrea. Pero esto es el resultado del lavamiento intestinal. También lo usaban para rebajar la temperatura de un enfermo. Su valor es muy importante.

El primer hombre que lo descubrió tal vez tuvo miedo y tuvo que sacar de dentro el valor. Y así, en principio, echó mano del laboratorio más perfecto que es la naturaleza. Igual sucedió aquí con el romero, el tomillo, etc, que también son medicinas. Pero los ancianos que usaban todas estas plantas ya no están. Hoy la solución son las pastillas.

El venerable señor Martín de la Cruz, médico indígena que se dedicó a la herbolaria, recopiló en lengua náhuatl todo lo que sabían los nativos de Xochimilco sobre plantas medicinales. Más tarde todo este conocimiento fue traducido al latín por un fraile llamado Juan Badiano. En 1902 el Vaticano adquirió los fondos de la biblioteca donde estaba el manuscrito. Y no fue hasta el año 1990 que el Papa Juan Pablo II en una vivita pastoral a México entregó el documento original al lugar en el que había sido escrito. En él se incluyen enormes conocimientos de herbolaria de la tradición azteca. Este tratado recibe el nombre de Códice Badiano, fue fechado el 22 de julio de 1552 y está considerado el primer libro de medicina de América. Constituye un importante legado para la botánica y las medicinas tradicionales, con material gráfico muy desarrollado.

En las plantas tenemos, pues, la medicina más sencilla. El nopal, por ejemplo, sirve como cataplasma cuando la temperatura corporal es alta. Se toma el nopal tierno, se pela, se hace trocitos y se pegan en la planta de los pies. La flema extrae la temperatura. La vitamina K podemos encontrarla en un licuado de alfalfa. La papaya se usa para el lavamiento de los riñones. Para la diarrea utilizaban el hueso de aguacate pulverizado y mezclado con agua de plátano. Los emplastos de tortillas de maíz, guardadas y húmedas, eran muy utilizadas para las infecciones de la piel.

Puedo nombrar también una planta que ustedes conocen: el romero. Es una planta muy efectiva para sentirnos animosos. Para las personas que andan con la capa caída, tomen un té de romero. También beber un tecito de hierbabuena con canela, sin azúcar, es una medicina para el estrés.



La medicina tradicional de los pueblos indígenas

Las plantas nos favorecen. Por eso en América decimos que las plantas son nuestras hermanas. Suelo acudir a ellas para proporcionar salud a otras personas. También hay plantas y animales venenosos. Últimamente se ha descubierto que una enfermedad incurable como la diabetes puede controlarse usando veneno de alacrán. En el desierto de Sonora y en el estado de Morelos los alacranes son perseguidos para controlar la diabetes.

Hay ciertos puntos en nuestro organismo que pueden calmar el dolor. Se conocen desde hace miles de años. En China lo llaman acupuntura. ¿Nunca oyeron hablar de una abuela llamada Margarita? Hacía operaciones con sus deditos y sacaba lo malo.

La medicina tradicional ha perdurado hasta hoy. Mucha gente la considera tabú. Se han atrevido incluso a llamar brujos o chamanes a quienes la imparten. Nosotros no lo permitimos. Basta ya de señalar a alguien de esa forma. Son personas de conocimiento desde el seno materno, no formadas en las aulas. Sepa leer o no la persona sabe hacer las cosas, tiene inteligencia, está al servicio de sus semejantes. Esa es la forma.

El ser humano tiene por costumbre acudir al médico cuando ya está enfermo. Hay que ganarle a las enfermedades, estar siempre sano a través de nuestros alimentos. Ellos son las medicinas.

Las plantas han favorecido, favorecen y seguirán favoreciendo al hombre. Acerquémonos un poquito más a la naturaleza, porque de ahí venimos. Somos seres del mundo.

Un niño es tan natural… Lo vemos ahora saltar por ahí porque es natural. Seamos nosotros así, como niños.

Han escuchado la charla de Teuctli. No es una gran charla. Sencilla, pero natural. Gracias por este silencio. El silencio es la sábana más hermosa que nos envuelve. Del silencio brotarán las preguntas y se darán las respuestas con suavidad. En sus miradas hay luz brillante como las estrellas.



EL SERVICIO



Madre Teresa de Calcuta

¡Cuantas veces he meditado esta frase! Durante varios años tuve la oportunidad de vivir una gran experiencia de vida fraterna, misión y servicio. Indudablemente ello ha configurado, en parte, lo que hoy soy.

Desde que tengo uso de razón siempre mantuve curiosidad por todo aquello que iba mas allá de lo que los ojos y la mente pueden alcanzar. También, con el paso de los años, fui convenciéndome de que aquí no estamos por casualidad.

He gozado de muchos momentos de retiro y meditación, vividos en fraternidad, en soledad, interiorizando la Palabra y procurando tener una mirada contemplativa de la propia existencia, de la vida.

Los seres humanos somos como piedras con aristas. En el trayecto de la vida las vamos rozando hasta que logramos quedar como los cantos rodados de los ríos o las piedras a la orilla de la playa. El salmón nada contra corriente, en ello le va la vida; nosotros, los que servimos, vamos también contra corriente y en ello nos va la vida. Atender lo pequeño con gran amor. Lo importante es cuánto amor ponemos en el trabajo que realizamos.

El paso por el desierto significa simplicidad y purificación, soledad y encuentro con nuestras propias raíces, crisis y energías. Creo que el silencio propio es necesario para aprender a escuchar desde lo más profundo del ser y también para poder oír a los hombres. Así es posible mirar la realidad con ojos contemplativos.

"...yo he venido a este mundo a servir y no para ser servido..."

La alegría es una característica imprescindible del servidor, no se puede trabajar de otra forma. El cansancio físico y las propias limitaciones son compensados por la paz y serenidad que llenan a la persona, al ser. Cómo no estar alegre, cuando realizo aquello a lo que creo estar llamada. Tan solo me queda confiar.

El buen humor y la risa son la tarjeta de presentación de aquella persona que opta por hacer agradable la vida de quienes comparten sus días, desde el servicio, esa otra forma de trabajar. El servidor esta llamado a ser como una barrita de incienso: se prende y poco a poco va consumiéndose, dejando al aroma que llene toda la habitación y trascienda al resto de la casa.

Es realmente hermoso contemplar el camino al que ha sido llamado el servidor: dar de beber al sediento, consolar al triste, curar al enfermo, visitar al encarcelado, dar de comer al hambriento, abrazar al desvalido, acoger al desamparado, acompañar al anciano, socorrer a desorientado, enseñar al que no sabe,…dejarse interpelar por cada uno de ellos.

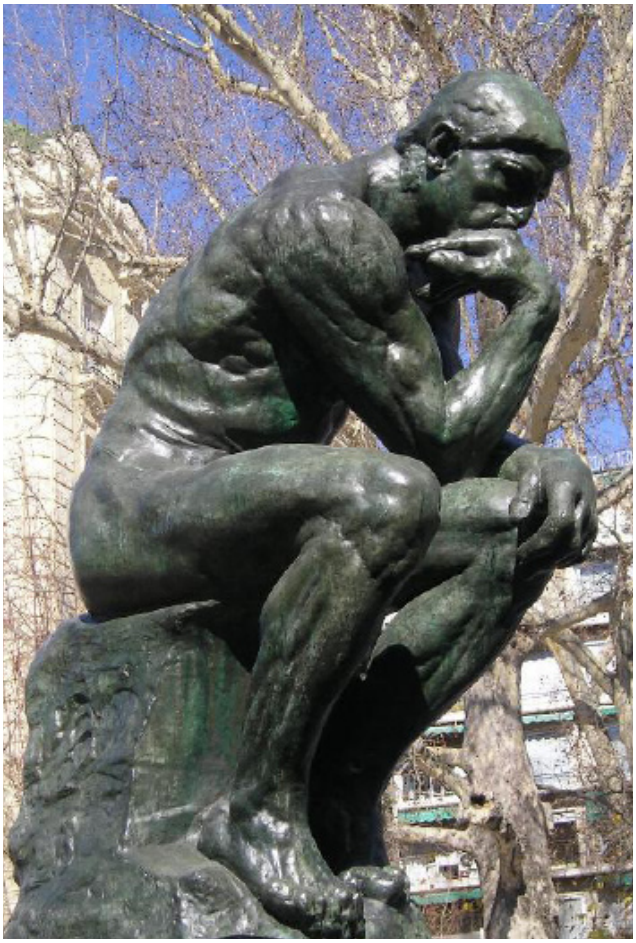


En definitiva, reconocer que todo es *Don* y *Gracia*. Tan solo somos instrumentos por donde fluye la vida. Intentemos dejar el mejor de los aromas.

Emilia

Valores

Cuando la educación del siglo XXI persigue como fin el desarrollo integral del alumno.



El Pensador (1980-1982) es, sin duda, la más célebre escultura de Rodin. Se refirió a ella así: *Un hombre desnudo sentado sobre una roca (...). Su cabeza sobre su puño, preguntándose. Pensamientos fértiles lentamente nacen en su mente. Él no es un soñador. Él es un creador. (..) La verdadera fuerza no surge, pues, sino a través de la evocación o inferencia de un fenómeno interior como una experiencia de tormentos morales o angustias humanas que se generan y manifiestan desde el alma.*

Definir los valores universales resulta una tarea ardua, como cuando se pretende definir cualquier término que es relativo y se puede observar desde diferentes puntos de vista. Aunque permanentes e invariables -cooperación, libertad, felicidad, honestidad, humildad, amor, paz, respeto, responsabilidad, sencillez, tolerancia y unidad(1)- a los valores humanos se les da más o menos importancia en función del momento histórico que estemos viviendo, así como a cuáles sean los objetivos educativos que se le demande al sistema en función de las necesidades sociales, culturales o económicas. Por ejemplo, según *Luis A. García Moreno*, tres han sido, a lo largo de la historia, los objetivos educativos básicos que se ha pretendido que cumpliera la Educación:

1. Enseñar un conjunto de conocimientos y habilidades básicas para desenvolverse con soltura en la vida, o específicos para desarrollar una determinada actividad profesional o para reproducir unas determinadas elites;

2. dotar de unos presupuestos ideológicos (de un ideal e imaginario colectivo), que garanticen una máxima homogeneidad cultural y una apariencia, más o menos real, de igualdad social y/o de oportunidades; y

Universales

3. articular los diversos segmentos sociales en un máximo de armonía, que evite los peligros para el conjunto de la marginación de algunas minorías, socializando tanto los mismos procedimientos del aprendizaje de conocimientos y habilidades como el mismo ocio, al menos en las etapas infantiles y juveniles.

Es el objetivo número tres, el objetivo que resuena no sólo en la LOE 2/2006 (2), también los objetivos que describe *Delors* en su informe para la UNESCO *La educación encierra un tesoro* (1996) (3), o lo que establece el *Consejo de Europa*, en la reunión que se lleva a cabo en Marzo del 2002 en Barcelona: *la igualdad de oportunidades en la educación y la integración de los colectivos más desfavorecidos y minorías*.

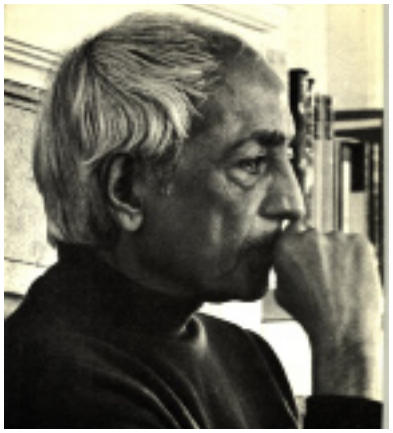
Es decir, el nuevo modelo de desarrollo económico necesita nuevos objetivos educativos, nuevos valores que desarrollar en las escuelas para garantizar el éxito y el desarrollo integral del ser humano. Pero ¿sólo?.

Si nos vamos a la literatura de desarrollo empresarial sobre management, marketing, por ejemplo, hallamos descripciones perfectas de cuáles son las características y valores que debe poseer el trabajador ideal del futuro. Estos coinciden a la perfección con los valores educativos que desarrollan diferentes programas educativos en las escuelas. Por otro lado, un autor internacionalmente conocido, escritor de best seller, *Daniel Goleman* (4), habla de las competencias personal, social, emocional, ahora también ecológica, como estructurales para alcanzar el éxito. En una entrevista con *Eduard Punset*, este habla de cómo los fabricantes tienen que mejorar sus productos para seguir siendo competitivos y hacer creíble al público que quieren mejorar el planeta. En definitiva, las nuevas estrategias comerciales deben estar acordes y solidarizarse con los nuevos valores.

¿Quién decide al final cuáles son los valores que se tienen que trabajar en la escuela? ¿En qué mundo queremos vivir realmente?, ¿quién lo decide?

Aunque los valores que se defienden en la actualidad tengan un cariz muy loable (interculturalidad, igualdad de oportunidades, convivencia, preservación del medio ambiente, felicidad…) no dejan de ser construcciones sociales al servicio del momento actual. Si aspiramos a un verdadero cambio y a que sea verdaderamente transformador hay que ir al fondo de la cuestión, al fondo de la persona, esa parte que no es manipulable, y que es común a todos los seres humanos. Favoreciendo la autoconciencia y el crecimiento personal. Que seamos nosotros quienes desde dentro lleguemos a los valores. En definitiva, fomentar la responsabilidad individual.

Mientras los valores sean dados externamente, serán manipulables y buscarán un beneficio y no precisamente dirigido a la paz común del mundo. A lo largo de la historia no han existido esos valores mágicos que nos han llevado a la paz.



Como señala *Krishnamurti* (5): *Si queremos saber lo que somos, no podemos imaginar algo que no somos ni creer en ello. Si soy codicioso, envidioso, violento, de poco vale que tenga meramente un ideal de no violencia, de no codicia. El comprender sin distorsión alguna lo que realmente somos, es el principio de la virtud. La virtud es esencia, porque ella nos brinda libertad*.

Valores Universales

La mayor parte de nosotros hemos otorgado la responsabilidad y la capacidad a gobiernos, ONG, fundaciones, instituciones internacionales como la UNESCO, etc., de resolver los problemas mundiales de guerra y paz, hambrunas, educación, desarrollo en general. Pero, ¿por qué rechazamos la responsabilidad individual?, ¿qué sucede con nuestra propia capacidad?. Por medio de estos organismos se puede alcanzar la paz temporalmente en algunos casos, pero siguen habiendo conflictos internacionales, siguen existiendo países del Norte y países del Sur. Solamente cuando el individuo se conozca a sí mismo, entienda sus relaciones con el prójimo, se podrá vislumbrar la paz. La clave está en alterar las causas que dentro uno mismo producen confusión, sufrimiento, odio, etc. Tenemos que preguntarnos, ¿qué pasa verdaderamente dentro de mí? Es necesario superar esa idea tan extendida de "Pues como he nacido así y mi madre me ha hecho así, así seguiré, no voy a cambiar".

Si el camino de la felicidad está en el camino al descubrimiento de tu interior… ¿por qué seguimos confiando en las creencias y el orden impuesto del mundo exterior, dándolo como bueno e intentando alcanzar lo ideal y socialmente correcto? Parece muy apropiado que en las escuelas se trabajen los valores humanos, pero sin olvidar que son un medio para conseguir el fin, que los alumnos se conozcan a sí mismos, y los aceptemos tal cual son.

La confianza que se deposita en la escuela no es sustitutiva de la responsabilidad individual de cada uno de nosotros, es decir, no podemos dejarlo todo a la escuela, no es sólo su responsabilidad, su trabajo. Es un trabajo afortunadamente compartido, ¿o es que pensamos que los alumnos sólo aprenden en la escuela? Para transformar la sociedad es imprescindible que primero nos transformemos a nosotros mismos, es decir, no puedes enseñar algo de lo cual no estés realmente convencido, algo que no suden los poros de tu piel. Cada uno de nosotros somos modelos para el resto. Formamos parte de un sistema y un pequeño cambio dentro de nosotros cambiará el sistema en el cual nos encontremos. Es habitual el pensamiento: "como él no lo hace, no voy a ser tonto y lo voy a hacer yo". Y al final la casa se queda sin barrer…

"Un mundo nuevo se tiene que componer de personas nuevas, con otra manera de ser, de estar, de pensar, de sentir, de actuar…" (6)

Referencias bibliográficas:

1. *Valores para vivir. Un programa Educativo*, Naciones Unidas, 1996
2. *Ley Orgánica de Educación* - BOE 106 de 04/05/2006
3. Daniel Goleman. *Inteligencia ecológica*. Editorial Kairós, 2009
4. Jaques Delors. *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, 1996
5. Jiddu Krishnamurti. *Ante un mundo en crisis*, 1945
6. Grian. *Más allá del Arco Iris*, Ediciones Obelisco. 2007

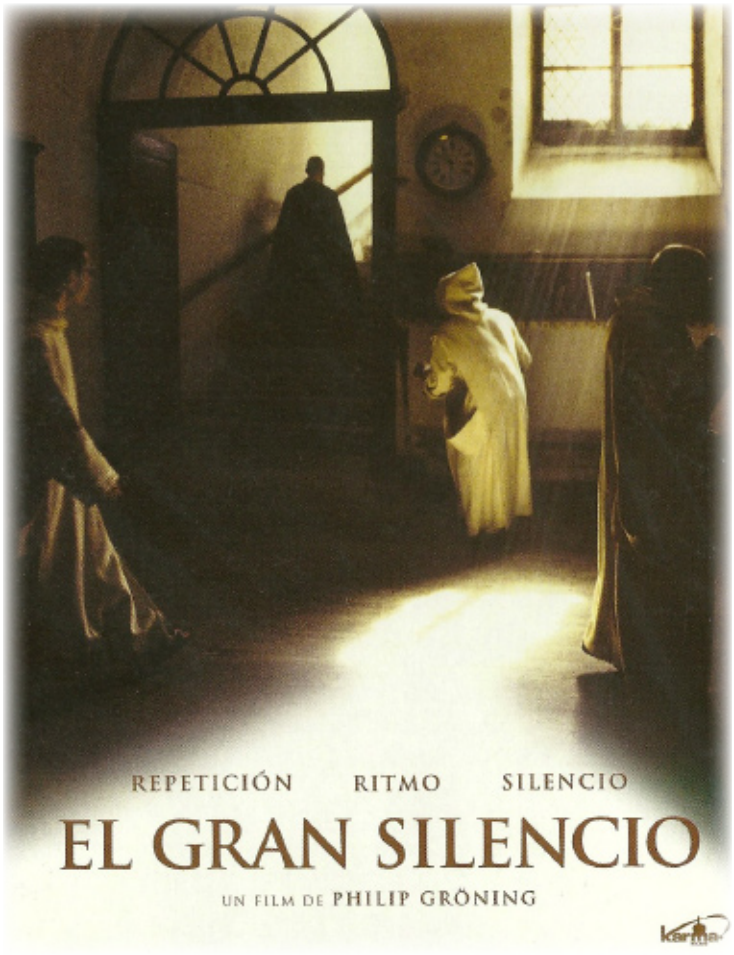


Carmen Sánchez Balsera.
Psicóloga.
laconcienciadespierta@yahoo.es

El gran silencio,

dirigida por Philip Gröning

El gran silencio recoge durante 164 minutos, y en silencio, una sugerente reconstrucción documental sobre la vida de los monjes cartujos. El monasterio en el que se rodó se encuentra situado al sur de Francia.



La orden de los Cartujos fue fundada en el siglo XI y está considerada como una de las órdenes más estrictas de la Iglesia Católica. Desde su fundación, esta orden de eremitas ha tenido su sede en las montañas cerca de Grenoble, en Francia. Allí los monjes se entregan por completo al servicio de Dios y a la vida espiritual, en total silencio. Cada Cartuja es económicamente independiente y, en esencia, autosuficiente. Los monjes trabajan como granjeros y artesanos para procurar su propio sustento. Hay 19 Cartujas en Europa, Estados Unidos, América latina y Corea del sur, con unos 370 monjes en total. Además, hay cinco conventos femeninos en Francia, Italia y España, en los que viven 75 monjas.

Los monjes cartujos buscan a Dios en soledad a tres niveles: separación del mundo, vida en la celda, y soledad interior. Abandonan el monasterio tan solo una vez a la semana para realizar un paseo por los alrededores que dura unas cuatro horas y en el que les está permitido hablar. No reciben visitantes y no tienen radio ni televisión. Es el prior el que, de vez en cuando, les informa sucintamente de lo que ocurre en el mundo. Dos veces al año los monjes pueden recibir la visita de los miembros de su familia. Viven en una austera celda rodeada de un jardín. Allí permanecen en soledad la mayor parte del día. La vida comunal transcurre en la capilla, donde se canta la liturgia diaria, y en la comida del mediodía de los domingos.

En 1984 el director Philip Gröning pidió permiso a la orden de los cartujos para rodar: dieciséis años después recibió una llamada. Había llegado la hora. (*)

Este último comentario, que servía de entrada a la poca promoción que se hizo del documental, sintetiza, en cierta manera, el contenido que presenta e incluso la manera de abordarlo de su director. Lo que hace interesante su visionado no es tan solo la posibilidad de observar de cerca y con detalle un modo de vida tan especial, sino también, y principalmente, la forma que su director ha tenido de plasmarlo, de tal manera que, al final, consigue impregnarnos de esa simpleza, de esa extremada sobriedad que conduce a la felicidad más absoluta.

(*) Información extraída del DVD de la película.



CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE OXÍGENO

El cerebro es el mayor consumidor de oxígeno del cuerpo, ya que necesita una gran cantidad de energía para llevar a cabo sus funciones de forma correcta. Esto es muy importante porque en nuestra vida diaria dependemos de que el cerebro haga bien todo el trabajo que tiene que hacer.

La sangre es la encargada de llevar el oxígeno a todos los tejidos. Por esta razón es esencial que nuestra circulación esté en buenas condiciones. Hay muchas ocasiones en las que se producen fallos circulatorios que son los responsables de los fallos en otros sistemas. Todos sabemos que, después de una trombosis, un ictus, o cualquier accidente cerebrovascular, el paciente pierde algunas de sus funciones dependiendo de la región del cerebro que esté afectada.

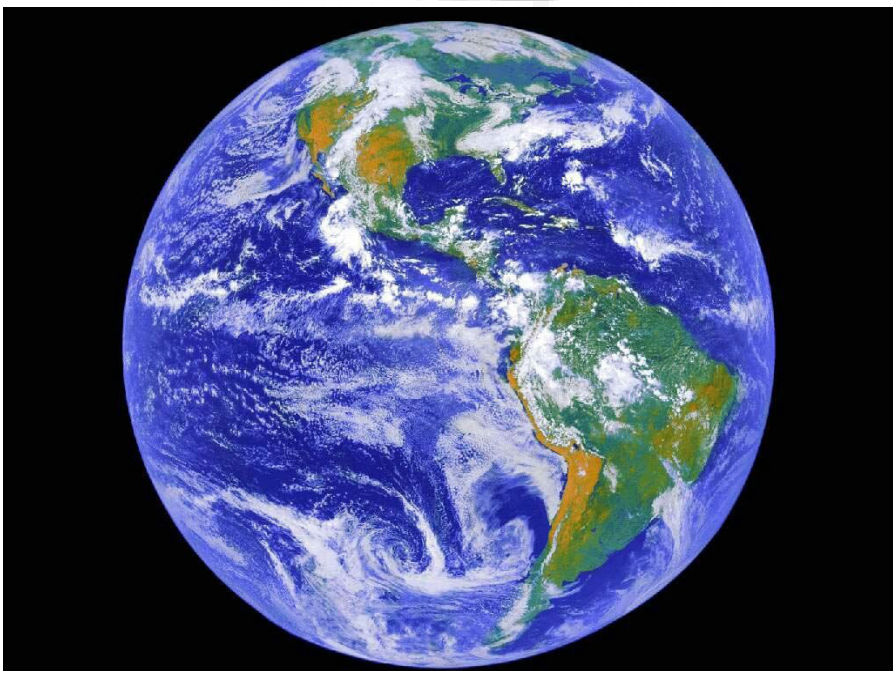
A la falta de irrigación sanguínea se le llama isquemia, y aun nivel bajo de oxígeno se le llama hipoxia. Generalmente las dos cosas van unidas, porque cuando la sangre no llega a su destino tampoco llega el oxígeno que va en la sangre. Como se pueden imaginar, esta combinación de factores produce daños en los tejidos, y cuando el tejido implicado es el cerebro esos daños a menudo son irreparables.

Las consecuencias de una hipoxia-isquemia cerebral dependen de varios factores. Uno de ellos es la intensidad del ataque; otro es la duración del mismo y, finalmente, la edad a la que se produce. En general, el cerebro a edades tempranas tiene unas características que le hacen más vulnerable a estos episodios. Por ejemplo, la hipoxia-isquemia es uno de los accidentes más frecuentes durante el parto, bien porque el niño tenga vueltas de cordón umbilical, porque pase más tiempo del necesario en el canal del parto, etc. El parto es un momento delicado para estas situaciones. Dependiendo de la duración, la falta de riego sanguíneo, y por tanto de oxígeno, puede afectar a unos órganos y a otros no. Y dentro del cerebro, unas áreas se ven afectadas antes que otras, y por lo tanto las consecuencias posteriores serán diferentes. Hay algunas hipoxias-isquemias leves que no presentan síntomas, otras tienen consecuencias que se manifiestan enseguida (por ejemplo, las que afectan al movimiento) y otras cuyos resultados aparecen con el tiempo. Por ejemplo, si la zona afectada es la responsable de la memoria y del aprendizaje, durante los primeros años la vida del niño es aparentemente normal, pero cuando llega el momento de ir al colegio es cuando se detectan los problemas de aprendizaje y de memoria. También hay algunos tipos de epilepsia que aparecen con la edad y que se cree que están causados por sufrir hipoxia-isquemia cerebral durante la edad infantil.

Cuanto antes se detecten, más eficaz resulta la terapia para corregir estos problemas. Aunque los cerebros de los bebés son los más sensibles a estas lesiones, también es cierto que tienen un poder de recuperación mucho mayor que el de los adultos, que presentan una mayor *plasticidad neuronal*. Dicha plasticidad es la capacidad que tienen las neuronas para realizar nuevos contactos o para sintetizar nuevas moléculas en función del entorno en el que se encuentren. Este es el mecanismo por el cual todos nosotros podemos aprender cosas, por ejemplo. Las neuronas van modificándose a lo largo de la vida para establecer nuevas conexiones, mediante las cuales vamos adquiriendo y fijando conocimientos. Pero las conexiones nuevas también son las que relacionan diferentes zonas cerebrales entre sí, para poder, por ejemplo, realizar movimientos nuevos. Además, las neuronas pueden cambiar su contenido químico dependiendo del momento y del entorno en el que se encuentren, aumentando la producción de una molécula o dejando de fabricar otra. Todos estos procesos, que ocurren normalmente en el cerebro de un adulto, son mucho más potentes en el cerebro de un niño. Por eso, su capacidad recuperación es mucho mayor. La misma lesión cerebral en un adulto quizá tendría menos posibilidades de producirse, pero sus consecuencias serían más graves porque su cerebro es menos plástico.

El caso es que, a pesar de la frecuencia con que ocurren estos fenómenos de hipoxia-isquemia en edades infantiles (sobre todo durante el parto), los estudios científicos que se vienen realizando sobre el tema están enfocados principalmente a predecir qué es lo que le va a pasar al niño después de la lesión, y no a ver qué es lo que le ha pasado al niño a nivel neuronal. La mayoría de los trabajos publicados se han llevado a cabo en animales de experimentación bajo condiciones muy controladas (a todos los niveles, es muy complicado trabajar con material humano), pero evidentemente un animal no es una persona, y puede que los resultados que obtengan sean diferentes. En cualquier caso, cuanto más sepamos acerca de estos mecanismos mejor se podrán tratar, y sobre todo, prevenir sus consecuencias, de gran impacto familiar y social.

Pilar Marcos
Profesora de la UCLM



A través de tus pequeños ojos



Cuando mis amigos del *Instituto de Salud y Conciencia* me pidieron que hiciera un artículo sobre mi experiencia en *Leader Dog* para su revista *Vivir Ahora*, lo primero que pensé fue que me lo estaban poniendo muy difícil. Hablar en una publicación, cuya filosofía básica y principal son los valores humanos, sobre un perro, se me hacía prácticamente imposible, e incluso me hacía gracia.

Pero por aquello de la dualidad, tan sencilla pero que a veces nos confunde, de repente lo vi clarísimo. La adquisición de un perro guía no solo tiene relación con los valores humanos, sino que es intrínsecamente procedente con ese fin. Es decir, ¿hay algo más parecido al ideal de hombre y mujer nuevo, que muchos buscamos a través de los valores humanos, que la nobleza indiscutible de un animal? No, no lo hay. Ningún ser humano ha alcanzado aún esa perfección.

Leader Dog es una escuela que se dedica al adiestramiento de perros guía. Esta escuela está financiada casi en su totalidad por la organización *Club de Leones*, organización filantrópica internacional. Leader Dog tiene firmado un convenio de colaboración con la *Fundación ONCE del Perro Guía* (FOPG). LD otorga seis plazas todos los años en cuatro o cinco de los cursos que realiza de adiestramiento a la FOPG.

Mi historia como solicitante de perro guía comenzó en fechas próximas al 2 de febrero de 2007. Recuerdo perfectamente la fecha pues salí solo con mi bastón a comprar un regalo a quien por entonces era mi pareja y crucé el túnel de Villacerrada, sin pensar que nunca lo había cruzado yendo solo. La sonoridad de ese lugar, con el eco que en él se produce, distorsiona bastante la procedencia de los sonidos. Ciertos sonidos, como el del tráfico de los coches, son fundamentales para la orientación de un ciego.

Hubo un momento en el que me asusté y me vi impotente; además no pasaba nadie

por allí. Para mayor angustia había avanzado tanto, que me daba lo mismo retroceder que continuar, hasta que me encontré con unas personas que me ayudaron. En ese momento decidí solicitar un perro guía.

La espera fue larga, muy larga. Estuve tres años en lista, hasta que un día recibí una llamada de la FOPG, de su directora, en la cual me decía que eligiera: "Tres o seis meses más de espera y te vas a EEUU o dos años más y te vienes a Madrid". No me lo pensé dos veces.

El 5 de marzo de este año viajaría a Madrid para dormir allí y reunirme con mis compañeros de curso y volar al día siguiente a EEUU. La semana de antes fue muy curiosa, no hubo día en el cual no tuviera un accidente de movilidad. Un día me di bastante fuerte con una escalera puesta en la calle para realizar alguna reparación, el bastón eso no lo detecta. Otro día fue un toldo bajo. Otro, a una señal que estaba floja le di con el pie, rebotó y me dio en la frente; dos puntos de sutura. Parecía que el bastón se quería vengar de mí, pues por fin lo abandonaría para siempre.

Cuando llegué a la FOPG, ya había conocido a uno de mis compañeros de viaje, Francésc. Fuimos juntos desde Atocha hasta Boadilla del Monte donde se encuentra la escuela de la FOPG. En la comida conocimos ambos a otro de los que vendrían, José. La comida fue amena y divertida. Hablamos de todas las jugarretas que nos hace el bastón, nos contamos toda serie de accidentes y percances. Seguimos con otras cosas más genéricas que nos ocurren a los ciegos en general. En unos minutos me di cuenta que estábamos contándonos cosas muy personales e íntimas, se creó en poco tiempo una sólida camaradería.



Después (costumbre demostrada cuando se juntan varios ciegos) fuimos a *olismear* el edificio. Lo recorrimos de arriba abajo. Como se dice en el argot de los ciegos (no lo oía desde mis tiempos de cole internado de la ONCE) *lo sobamos todo*.

Al día siguiente fuimos a Barajas a coger el vuelo que nos llevaría a Detroit. Allí estaban un representante del Club de los Leones, el intérprete que viajaría con nosotros y los otros dos compañeros de curso. Uno de ellos era Manuel, que fue director del colegio de la ONCE en el que estuve internado tres años. Habían pasado veinte años, y más o menos seguía igual. A la otra compañera, Felisa, me la presentaron allí. Lo de Felisa fue curioso. Al rato nos pusimos a hablar todos de *tiflotecnología* (informática y tecnología para ciegos) y yo dije que no me gustaban las listas de correos pues saturaban y que sólo estaba en una muy buena y completa de informática llamada *Tiflonautas* moderada por una tal *Cetita*. Felisa empezó a reírse, ella era Cetita.

El viaje fue largo, dos vuelos y luego por carretera hasta Rochester. Al llegar, nos enseñaron las instalaciones de LD y nos acostamos sobre las doce de la noche, con el *jet lag* incluido.



Francésc ya había sido usuario de perro guía y era de quien abusábamos en demasía para resolver la catarata de dudas que teníamos el resto. Nos informó que tendríamos tres días de clase sin perro y que después vendría la presentación y que después hasta el último día ya entrenaríamos con él.

Me llamó mucho la atención la parte práctica del curso antes de tener al perro. Consistía en coger un arnés que sujetaba nuestro instructor y caminar con él usando un

perro imaginario. Era un perro genérico llamado *Yuno*. Yuno se multiplicaba por cuantos alumnos hubiera, tanto estadounidenses, como españoles. La idea de tratar literalmente como a un perro al instructor se me antojaba cuanto menos rara. Nos echamos más de unas risas todos con eso.

Al final no fue para tanto, salvo cuando me tenía que aguantar la risa en los momentos en que David, el instructor, fingía, en la piel de Yuno, perseguir a una ardilla, o confundirse de cruce. Pero peor era cuando David nos insistía en que regañáramos a Yuno (es decir a él) por jugar con la ardilla. Eso ya era insufrible, poner voz de enfadado para regañar a un señor de sesenta años que no entiende nuestro idioma, y aguantarse la risa, era harto difícil.

El miércoles día 10, estábamos cada uno en nuestras habitaciones esperando que vinieran David y Esteban (el intérprete) con nuestro futuro perro. De él no sabíamos ni el nombre, ni la raza, ni el sexo. Intenté relajarme pero era imposible, todo era tan emocionante… En una entrevista que me hicieron para un documental el día anterior me dijeron que describiera brevemente como sería ese momento. Dije que probablemente como los minutos anteriores a que naciera mi hija. No me equivoqué, fue algo similar. Además entregaron primero los perros a los dos compañeros que tenía a ambos lados de mi habitación y oía a sus dueños reír y decirles cosas hermosas a sus perros, y a éstos les oía moviendo alegres sus colas. Fueron pocos minutos. Se me hizo eterno. Y al igual que cuando escuché salir a mi hija del vientre de su madre, oí que la puerta se abría y entraban David y Esteban con *Spock*, mi futuro compañero.

Los nervios desaparecieron y se transformaron en alegría, y oía sus pasitos y las chapitas que lleva al cuello. Se acercó a mí alegre, contento y juguetón. Cogió enseguida una zapatilla mía para jugar y más cosas que tenía en la mesilla de noche. Esteban le hizo un vídeo, no paraba de decir que era precioso y muy expresivo.

Nos dijeron que los primeros días fuéramos con ellos bastante indulgentes pero sin dejarles hacer lo que quisieran. Regañarles sí, pero flojo. Los ejercicios eran duros, pesados y rutinarios. Sin arnés aún, cogidos con la correa, teníamos que pasearles pasillo va pasillo viene, reeducándoles el paso y dándoles tirones con la correa si se aceleraban, todo a la orden de "Hill".

Días más tarde, ya fuera de la escuela, en el centro que LD tiene en Rochester City, comenzamos a entrenar con el arnés. La sensación primera de coger a tu perro del arnés y sentirte guiado es indescriptible.

El entrenamiento lo hicimos en distintas ciudades, donde más solíamos ir era a Rochester City. Fuimos subiendo paulatinamente el tamaño de la ciudad, Rochester, Birmingham, Detroit… Yo personalmente prefería las ciudades medianas o grandes, más similares a Albacete. Me orientaba mejor por las aceras, pues en Rochester, por ejemplo, no había aceras y las casas eran todas unifamiliares con jardines no vallados y con entradas grandes que a veces se confundían con calles.

Nos desplazábamos siempre en un bus de LD. Eran tan estrictos y organizados, que dedicamos una clase entera para aprender la manera ordenada de subir los cinco, con sus respectivos perros, al bus sin estorbarnos. Estas rutinas y otras nos parecían a todos excesivas y agotadoras, pero es su modo de trabajo, y a veces después le encontrábamos la lógica.

En el bus lo pasábamos bien, nos reíamos mucho y David nos ponía música

americana, Country, Jazz o Rock and roll.

Un par de veces fuimos al campo, a los Grandes Lagos. Fue estupendo sentir la naturaleza y caminar sin apenas obstáculos con nuestros perros.

La convivencia fue, en términos generales, muy buena. A veces nos juntábamos a ver películas en *audesc* (sistema de cine audio descrito para ciegos) pero como las clases eran duras y los horarios también, acabábamos siempre dormidos y al día siguiente en el desayuno recomponíamos la peli cada uno con el trozo que había visto despierto.

Con quien mejores migas hice fue con Feli (Cetita): se venía casi todas las noches a mi habitación de *charreta* y a veces yo a la suya. Aquello me recordaba a los tiempos del colegio interno, cuando tus compañeros eran tu familia. Pese al cansancio nos quedábamos hasta tarde, yo a veces me dormía y Feli me pegaba un grito ¡Emi que te duermes! Yo le decía que era como Epi, de Epi y Blas. Lo pasamos genial, poníamos las lavadoras siempre juntos y nos reíamos mucho, pues era difícil sujetar a los dos perros cuando estaban juntos, ellos también se llevaban muy bien. Feli tiene una Golden hembra preciosa llamada *Holly*.

La verdad es que el trabajo fue tan sumamente duro, nos despertábamos a las cinco y media de la mañana y terminábamos muchas veces las clases en la tarde-noche, e incluso teníamos clase los sábados y en ocasiones después de cenar. Fue tan intenso que tengo la sensación de haber estado allí, no un mes como estuve, sino un día muy largo, pero un día.

Había unos perros de peluche de un tamaño natural, que servían para usarlos de modelo el día que nos enseñaban a poner los arneses. Había una broma típica que se hacía entre alumnos de LD. Y Francesc, que ya era veterano, nos la contó a los que estábamos con él esa noche. Sólo faltaba uno, Manolo, el que fue director mío cuando yo era crío. Por tanto decidimos hacerle a él la broma. Consistía en coger despistado al individuo y desatarle el perro y suplantárselo por el de peluche. Estábamos una noche hablándolo en la cafetería y, mientras Manolo estaba con José de cháchara, uno de nosotros le pegó el cambiazo. Nos teníamos que aguantar la risa pues tardó mucho en darse cuenta. Ya cuando se disponía a irse a su habitación a dormir, dijo: "Anda que diréis que es malo mi perro, ni se menea, será que da guerra el pobre". La carcajada fue general. En unos segundos se dio cuenta y ya entró él en las risas.

Regresamos a España un mes más tarde. Pasamos ese día en Madrid en la escuela de Boadilla del monte de la FOPG. Ya nos habíamos dado cuenta, pero allí constatamos que, pese a la colaboración y convenios, había una enorme rivalidad entre LD y FOPG. Al llegar a Madrid nos abrieron una parcelita similar a los *pipi-can*, y nos dijeron que soltáramos allí a los perros. Nosotros dijimos "¡venga, quién va primero!" y el instructor español nos dijo:"¿Es que no habéis llegado aún a España, un país donde los perros son libres?" Nos miramos entre nosotros y nos dijo: "Los cinco juntos, y que disfruten y se revuelquen, tanta represión americana…".

El tiempo que llevo aquí con Spock ha sido muy duro, mucho. Es un perro muy difícil. Es muy fuerte y muy juguetón. David decía que es un niño grande y que tuviera mucho cuidado con él. Me está costando mucho la disciplina, es un perro muy atractivo y todo el mundo quiere jugar con él. Después de que ha recibido mimos de otra persona, no hay manera de hacer que se centre. En LD dicen que un perro guía nunca puede jugar, nunca. Sin embargo en FOPG, diferencian entre tiempo libre y tiempo de trabajo, es decir: con arnés es un perro guía, sin arnés es un perro normal y puede jugar, ser

mimado etc. Yo he comprobado que con Spock funciona mejor la teoría de aquí, lo que ocurre es que me costará que diferencie su tiempo de trabajo y su tiempo libre.

Fuera de sus facultades como perro guía, que sí que las tiene -con las salvedades que he comentado- Spock es un perro muy especial, es muy cariñoso. Cuando venimos de la calle y ese día le he regañado por algo, no se sienta a mi lado como siempre. Durante unos minutos se aparta y luego viene a pedirme perdón, deja a mis pies un juguete suyo y se aparta de nuevo. Si no le hago caso, vuelve con otro juguete y repite la operación. Como solo tiene dos juguetes he hecho la prueba de no hacerle caso tras el segundo y entonces se tumba esperando el perdón con el hociquillo encima de mi pie.

Le encantan los niños y los papeles. Pasar por al lado de un colegio, aún es sinónimo de que no me guíe. Se va parando cada vez que ve un papel, le encanta masticarlos, en casa hace lo mismo.

Los perros guía normalmente son castrados, adiestrados para servir a su dueño. En algunas escuelas, en LD y FOPG por suerte no, incluso les operan las cuerdas vocales para que no ladren. Son privados de toda la libertad natural que cualquier animal debería tener. Todo esto, todo este sacrificio, para poder devolver una parte muy importante de movilidad a una persona que no ve. Tener perro guía es lo más parecido a ver a lo que puedo aspirar. Todo gracias al sacrificio vital que mi perro ha hecho para mí. Por tanto en cada caricia, premio o palabra de ánimo que le doy, va mi gratitud.

Busco, encuentro y camino a través de sus pequeños ojos.



Emilio Ortiz Pulido
29 de mayo de 2010

CIENCIA CON



Una nube de humo de un lejano volcán que el viento arrastra miles de kilómetros, intensas lluvias, terremotos o una simple nevada son ejemplos cercanos de cómo el nuestro y otros países pueden verse en cualquier momento afectados por las fuerzas de la naturaleza. Hasta aquí ninguna novedad, simple climatología en acción. Sin embargo las consecuencias apreciables de los fenómenos de la naturaleza sobre nuestras vidas cotidianas vienen llenando cada vez más portadas de periódicos y ediciones de telediarios: carreteras cortadas, pueblos y ciudades inundados, cortes de electricidad, espacios aéreos cerrados, etc.

Dejando a un lado por un momento las implicaciones que el cambio climático esté teniendo sobre la intensidad y frecuencia de estos fenómenos (y la responsabilidad directa de los seres humanos en el mismo), mi reflexión durante estos meses de incremento de catástrofes medioambientales dentro y fuera de nuestras fronteras se centra en los frágiles cimientos de nuestro llamado estado del bienestar y en la relación de dependencia que hemos establecido con la tecnología, puesta en evidencia cada vez que asistimos a un colapso en el suministro de energía, combustible, comunicaciones o transporte, después de que la tierra haya simplemente estornudado. Estamos preparados para ir al espacio, para lanzar bombas nucleares, para clonar células, pero un volcán que no conocíamos escupe sus cenizas un día cualquiera y las pérdidas económicas se cifran por cientos de millones de euros diarios y un continente entero enloquece por la parálisis a la que se ve sometido su espacio aéreo. A alguien le da por decir 'No somos nadie', y mira por dónde no, no lo somos. Nos empeñamos en pretender que estamos por encima de las leyes de la naturaleza, que las comprendemos y las podemos someter, que se pueden conquistar todos los rincones del planeta, y que hasta el tiempo tiene un precio por medida. Insistimos en ello a pesar de las voces que hablan de la





CONCIENCIA

insostenibilidad de un sistema de vida irrespetuoso, invasor y demasiadas veces destructor del planeta. Queremos ir siempre más allá en la revolución tecnológica, a pesar de que toda esa innovación nos vuelve más individualistas, más dependientes de la tecnología misma, más frágiles. El conocimiento es útil, por supuesto; el desarrollo científico ayuda también a mejorar la salud, por poner un ejemplo, pero convendría no olvidar nunca que el progreso debería supeditarse a ***intereses superiores***, en lugar de estar sometido a la economía, subyugándonos también a nosotros en su sometimiento.

Entonces, ¿Cuál es el equilibrio entre un modo de vida primitivo y el exponencial progreso tecnológico que vivimos? Para mí, la respuesta es clara: la conciencia. Sin ella el ser humano vive una vida en la que prima el estímulo-respuesta, el continuo anhelo de satisfacer deseos, el mercantilismo y la incomunicación, y en la que el progreso se convierte, la mayoría de las veces, en un gran lastre para el desarrollo interior de las personas.

La autoconciencia es aquello que nos hace distintos de los animales, pero no me refiero al hecho de que el ser humano sea consciente de si mismo y su existencia. Me refiero al uso de la autoconciencia para, por un lado, superar nuestros instintos (trascender lo animal que hay en nosotros) y, por otro, destruir el ego (el Yo) del que derivan el individualismo y buena parte del sufrimiento que causamos a otros y nos autoinfligimos. A través de la conciencia que es común a todos, e integrando en nuestras vidas el amor incondicional hacia los seres vivos y unos adecuados valores a través de los que conducirnos, las personas tienen la oportunidad de dar un salto cualitativo y superar las dificultades crecientes que plantea un sistema de vida que no solo no se sostiene sino que claramente se autodestruye. El progreso, la tecnología y la ciencia sin conciencia nos alejan de lo que somos, nos alienan. La evolución del ser humano no pasará nunca por el incontrolado dominio de la naturaleza, tal y como el planeta nos demuestra cada vez con más vehemencia. El verdadero progreso pasa por el adecuado uso de nuestra mejor herramienta: el intelecto iluminado por la conciencia, el cual permite la integración perfecta con la naturaleza.



Texto: Ana Barnés

Fotografías: Contxeta



SELENE



Escultura de la diosa Artemis.

Múseo de Pérgamo, Berlín

Después de muchos años enseñando a los alumnos de secundaria y bachillerato la mitología griega, ahora, al escribir este artículo sobre la Luna, siguiendo el ciclo sobre los planetas y la mitología iniciado ya en alguna revista anterior, me he dado cuenta de algo que es importante.

Tanto en mi conocimiento personal de esta diosa como en las fuentes consultadas, los hallazgos no son nada comparables con los de otros mitos de dioses que enseño, como por ejemplo, Zeus o Apolo.

Esto me ha llevado a pensar que la sociedad actual que ha estado bastante influenciada por la cultura grecorromana mantiene el mismo desequilibrio. Es decir, tenemos mucho más conocimiento sobre las divinidades masculinas que sobre las femeninas. Lo que habrá contribuido, seguramente, a potenciar lo masculino sobre lo femenino, siguiendo estos patrones arcaicos. Desde los relatos cosmogónicos escritos por Hesíodo podemos apreciar ya unas luchas por el poder en los que la divinidad masculina es la que tiene todo el

LA LUNA

mando y parece totalmente secundario el papel de las divinidades femeninas. Pero haciendo una lectura más profunda, detrás de todos estos dioses, aparece una figura femenina con un papel fundamental, Gea, la diosa de la tierra, la Gran Diosa madre. Poco a poco, se aprecia en la mitología una asignación de papel secundario y características negativas a las divinidades femeninas frente a los masculinos, representados finalmente en el ascenso y dominio de Zeus, dios de dioses.

La Luna, además de un planeta, es un símbolo que representa tanto lo femenino como el subconsciente, los ciclos, los ritmos….etc.

Ante todo esto nos debemos plantear si es posible indagar sobre lo femenino, recopilar información, y estudiar para poner lo femenino en el lugar que le corresponde.

La leyes actuales sobre igualdad no pueden ser suficientes para revalorizar lo femenino, después de tantos siglos de ignorancia. Como profesores, tenemos la obligación de ampliar nuestra información desde su raíz y así, transmitirla.

La información sobre Selene, nombre con el que los griegos denominaban a la Luna, es muy escasa. Esto nos da una idea del interés que en ese tiempo tenían acerca de este mito, aún teniendo su propia existencia junto al Sol.

Es a partir del nacimiento de Ártemis cuando la mitología recoge más información sobre esta diosa. Su característica más acentuada es *la virginidad*. Si reflexionamos sobre el significado de esta palabra, se podría aplicar a aquellas cosas o seres que conservan su integridad original, su pureza.

Aunque también en el desarrollo del mito nos encontramos con el tema *del sueño* a través del personaje de Endimión.

Observando la Luna, sabemos que tiene una naturaleza pasiva, ya que es un planeta sin luz propia. La luz de la luna es el reflejo de la luz del sol, característica ésta que también se ve reflejada en nuestra mente. La parte subconsciente es esa polaridad pasiva de la mente, que recoge información de la parte consciente constantemente. La luna siempre refleja al sol.

Este proceso tiene un efecto en las mareas y en el agua en general, y si tenemos en cuenta que el cuerpo humano está compuesto por un 75% aproximadamente, es normal que influya en nosotros y en nuestras emociones. Pero también tiene relación con la tierra de tal manera que hay ciertos trabajos relacionados con el campo que se deben realizar según las fases lunares.

A continuación, paso a desarrollar lo poco que se conoce sobre Selene y posteriormente, un poco más extenso el mito de Ártemis.



Escultura de la diosa Artemis.
Múseo Arqueoógico de Estambul.

LA LUNA

Selene es hija del titán Hiperión, nombre que significa "el que va por encima". Sus hermanos son Helios (el Sol) y Eos (la Aurora).Personifica la Luna y posteriormente será identificada con la diosa Ártemis, al igual que su hermano Helios cederá sus atributos al dios Apolo.

Una de las historias más conocidas es la que protagonizada con el pastor Endimión, un joven de gran belleza. Se cuenta que, gracias a la intervención de Selene, Zeus le pudo otorgar a Endimión el deseo que pidiera, y éste pidió permanecer joven para siempre, y lo durmió en un sueño perpetuo, pero con los ojos abiertos, para poder ver siempre a su amada.

El primer día de la semana está consagrado a ella. Procede del latín *dies Lunae*, día de la Luna.

La diosa ÁRTEMIS

Identificada en Roma con Diana, diosa de la caza, es la hermana del dios Apolo. Ambos son hijos de Zeus y de Leto. Nacieron en la isla flotante de Ortigia, que por haber sido lugar de nacimiento del dios de la luz, pasó a llamarse Delos, que significa "la brillante".

Participó en la Gigantomaquia, la batalla de los dioses olímpicos contra los Gigantes, los hijos de Gea.

En relación con su madre, protagonizó algunas historias conocidas:

- Mató a seis hijas de **Níobe**, mientras que su hermano Apolo hizo lo mismo con los hijos varones. La razón fue que Níobe ofendió a Leto al comentar que tenía más hijos que ésta, y Leto no dudó en clamar venganza a sus dos hijos, quienes sólo dejaron a un chico y a una chica con vida. Níobe sintió tanto la pérdida de sus hijos, que, según la leyenda fue transformada por los dioses en una roca, de la que fluía constantemente un manantial, el llanto continuo por la muerte de sus hijos.
- La diosa Hera, celosa por Leto que había dado a luz a Ártemis y a Apolo, le envía al gigante **Ticio** para que la viole. Aquí hay dos versiones: una de ellas cuenta que Zeus lo castigó a estar eternamente en el Tártaro sufriendo dolores eternos, pues dos serpientes o dos águilas devoran su hígado, que se reproduce con las fases lunares. Otra versión dice que fueron los hijos de Leto quienes mataron de flechazos a Ticio.



Escultura de la diosa Artemis.
Múseo Arqueoógico de Estambul.

Esta diosa virginal demuestra su mal carácter en muchas ocasiones:

- **Calisto** era una ninfa de los bosques que había consagrado su

LA LUNA

virginidad a la diosa Ártemis. Zeus se enamoró de ella y para conseguir unirse, se metamorfoseó en la figura de la diosa. Estando embarazada, la diosa y sus compañeras querían bañarse, y se extrañaron de que Calisto no tomara parte y lo que realmente deseaba era que la diosa no se diera cuenta de su estado. Sin embargo, la diosa, la descubrió y la castigó transformándola en osa. Posteriormente, fue transformada por Zeus en la constelación de la Osa Mayor.

- **Acteón,** hijo de Aristeo, fue otra de las víctimas de la ira de la diosa. Ésta se enfadó porque la vio bañarse desnuda, mientras paseaba por el bosque con su jauría de 50 perros. La diosa lo transformó en ciervo y a continuación, excitó a sus perros a que lo devoraran.
- **Orión,** hijo de Poseidón, era un cazador gigante. De las diversas versiones que hay, una asegura que trató de violar a la diosa Ártemis, y ésta, le envió un escorpión que le picó en el talón y lo mató. La diosa, agradecida con este animal, lo transformó en constelación.
- El cuarto trabajo de **Heracles** impuesto por Euristeo consistía en llevarle la cierva de Cerinia, que tenía los cuernos de oro y estaba consagrada a la diosa, por lo que no se la podía matar. La estuvo persiguiendo durante mucho tiempo, hasta que un día la hirió, y emprendió su viaje, cargado con ella, para llevarla ante Euristeo. Se encontró con Apolo y Ártemis, quienes le exigieron responsabilidades y según alguna leyenda, Heracles culpó a Euristeo de todo y los dioses le dejaron seguir su camino.

Y cuando se la ofende, los mortales reciben su castigo, como en los dos relatos siguientes:

- La historia del jabalí de **Calidón** está originada por esta diosa. Eneo, el rey de Calidón, en una ofrenda realizada a todos los dioses para agradecerles el fruto de su cosecha se olvidó de esta diosa y Ártemis lo castigó enviando a su país un enorme jabalí. Meleagro, el hijo del rey, organizó una cacería en la que el jabalí fue abatido, entre otros, por Atalanta.
- Una de las historias más conocidas es la relacionada con **Ifigenia. Agamenón,** rey de Micenas, ofendió a la diosa al proclamar que cazaba mejor que la propia diosa de la caza. Los barcos estaban preparados para zarpar a Troya, pero, dado que pasaba el tiempo y no tenían viento a su favor, se decidió consultar a un adivino, Calcante, quien confesó la causa de todo y les dijo que la única manera de agradar a la diosa era con el sacrificio de su hija Ifigenia. Agamenón, engañando a su mujer Clitemnestra, le hizo creer que casarían a la joven con el valiente Aquiles y se dispuso a realizar el sacrificio. En el último momento, la diosa puso en su lugar una cierva y a la joven se la llevó a Taúride, donde sería su sacerdotisa.

Es el prototipo de la diosa virgen a la que solo le gusta la caza. Como diosa de esta actividad se la suele honrar en zonas montañosas. Especialmente, era la diosa protectora de las amazonas, mujeres guerreras.

Suele ir armada con su arco, carcaj y flechas. A veces puede aparecer acompañada por algún animal y al personificar a la luna tiene su símbolo sobre la cabeza.

Ana Felipe
Profesora de Enseñanza Secundaria.

Todo empieza cuando dices:

¡Basta ya!

Cuando lanzas una pregunta gritando al cielo: *¿de verdad el mundo es así?* Es en este momento cuando se abre tu corazón y dejas de esconderte… Es cuando el cielo te responde en forma de flor blanca: *¡No!*

Y tu corazón por fin lo recibe, está abierto a escuchar, quiere ver y empieza a sentir la verdad. Una verdad que atraviesa las barreras del Ego de manera sutil.

Porque tu niña interior se ha impuesto y le ha dicho: *¡Basta ya! No quiero seguir sufriendo. No quiero cometer los mismos errores una y otra vez, no quiero castigarme, no quiero sentirme más como una víctima… Es que no me quiero.*

Y por fin se abre la Caja de Pandora, se libera la marabunta de todos los males capaces de contaminar el mundo de desgracias -pero también llenarlo de bienes-. Estás dispuesta a escuchar, y a dejar salir todo eso que intuías que estaba dentro de ti, pero que sin embargo te resistes a dejar salir y a sentir… por el miedo otra vez.

Es cuando empiezas a entender, a darte cuenta, a prestar atención, a bajar a las cavernas donde vive tu niña interior. Y decides pintar, dar color, poner luz a ese largo, estrecho pasillo que has dejado abandonado y aislado durante tantos años al dejarte llevar por las creencias, la asunción de valores culturales que creías que debías hacer tuyos por miedo al rechazo social, a que no te aceptaran -aunque no eras consciente-, a ponerte máscaras infinitas, a querer dar una imagen de crítico, experto, ser un salvador del mundo, ser manipulador, hacerte el encantador, y todo para conseguir el respeto y cariño de los demás.



El beso. Rodin, 1988.

Es cuando tu niña interior te recibe y te fundes en un abrazo,… es cuando de repente sientes que estás plena, eres uno y que vas a luchar para seguir sintiendo eso… porque eso es lo que da sentido realmente a tu vida. Después de la euforia… viene la calma…. Viene el gozo... pero también viene de nuevo el Ego: el dolor, el miedo y la culpa. Cada vez te resulta más fácil identificarlo en tu día a día, pero es muy listo y se cuela una y otra vez.

¿Cómo puedo despistarlo? –me pregunto-.

Y una voz interior me contesta:

Cultivando la aceptación, el perdón y el Amor.

Carmen Sánchez Balsera.
Psicóloga.
laconcienciadespierta@yahoo.es

La Sustancia Material



Desde hace años estamos trabajando en proyectos solidarios con Burkina Faso, concretamente en el área de educación. Tras llevar a cabo la construcción de seis aulas bien equipadas y seis casas para maestros, surgió en nosotros la idea de vincularnos de forma directa en la educación de los niños. Entre tanto seguíamos completando las aulas con luz solar, pozo de agua, letrinas, etc.

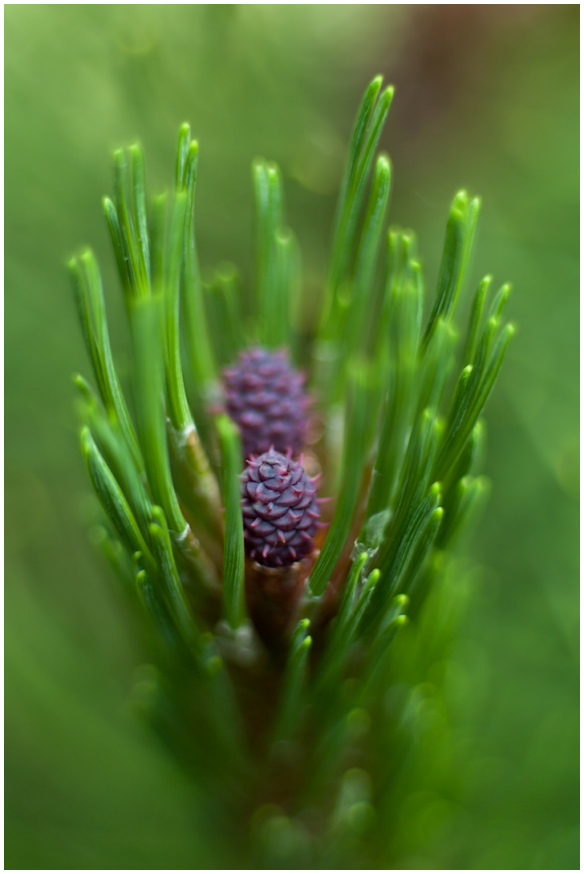
Comunicamos a los directores de los colegios el proyecto y lo acogieron ampliamente. Resumido, se trata de que a la vez que imparten sus clases según el modelo educativo de su país, completaran la enseñanza oficial con otra en valores humanos. Nos comprometimos a facilitarles las unidades didácticas correspondientes en francés, ya que es su lengua oficial. Tras intercambiar algunos correos, sin mucho fruto, con otro país africano que también está impartiendo en algunos colegios educación en valores, optamos por seguir un método de México, basado en el programa Sathya Sai de Educación.



Al desarrollar este reto nos dimos cuenta de que era fundamental nuestra propia formación en este campo, y con no pocos esfuerzos y mayor recompensa, comenzamos en nuestra ciudad el curso de formación en valores humanos, impartido por el coordinador del Instituto Sathya Sai de Europa del Sur y miembros del equipo nacional de dicho instituto. El curso consta de varios módulos: conferencias, talleres, etc. Finalizado el primer nivel los participantes exponen un trabajo referido al tema, o a un valor humano concreto.



El trabajo que he preparado para tal fin, y que he titulado *El Arte de la Paz* es precisamente sobre este valor en las disciplinas de origen chino Tai-Chi y Chi-Kung, la aplicación práctica en mis clases, de donde van surgiendo:



suavidad, calma, coordinación, relajación, armonía, humanidad, paciencia, reflexión, cooperación, etc. Todos ellos son subvalores de la Paz, y medicina para la mente, porque la paz no es otra cosa que ausencia de agitación mental, y es un arte conseguirla.

El fundamento teórico del trabajo está basado en lo siguiente: el hombre está hecho de conciencia, fuerza vital y cuerpo. Esto es:

- La conciencia es energía de radiación que promueve la sabiduría.

- La fuerza vital se expresa como vibración.

- El cuerpo es la sustancia material.

El trabajo se centra en el desarrollo del segundo punto, la fuerza vital, al ser el aire una de las formas más importantes de la energía radiante y el cimiento sobre el que se apoyan Tai-Chi y Chi-Kung. Aprender a respirar y a liberar tensiones, teniendo presente que la fuerza vital, el aliento divino, es quien está activo y coordinado toda acción. Cuando este sale del cuerpo la sustancia material se disuelve en los elementos que la componen.



Después de terminar este trabajo una y otra vez he vuelto a pensar en la sustancia material, el punto tercero del fundamento teórico.

Toda la naturaleza es la personificación de la sustancia material, y todo en ella está compuesto de los mismos elementos; presentes en todo, sostienen la vida.

Es fácil y natural observar el comienzo de la primavera o la llegada del invierno. El nacimiento o la muerte de plantas y animales, incluso de personas, pero la sola idea de la disolución de nuestro cuerpo, o del cuerpo de alguien que consideramos próximo, nos aterroriza. Tenemos total

La Sustancia Material



identificación con la sustancia material.

La materia tiene la propiedad de poner una forma distinta a todas las cosas de la tierra, y es también parte de nuestra constitución, pero no somos íntegramente eso. Trasladar el sentimiento del yo del cuerpo hacia la conciencia de simplemente existir, no es tarea fácil.

No se trata de concebir mentalmente la idea de que algo en el hombre es inmortal, porque ese razonamiento no cura el miedo a la desintegración física. El *Libro de los Cambios* expresa muy bien la idea, que también comparten todas las religiones: "lo luminoso se presenta como invencible, ya que en su caída engendra nueva vida, como el grano de trigo que se hunde en la tierra".



Para alcanzar esa etapa etérea dentro del cuerpo, es importante que este sea disciplinado. Las disciplinas que estamos practicando no son solo para tener mejor salud, calidad de vida, alargar esta o vivir en paz. Practicamos también para desapegarnos de la vivencia de que somos el cuerpo, y del sufrimiento que esto conlleva.



Ante todo las disciplinas son un tema de transformación. Es preciso transformar no solo la mente, también la sustancia material, porque está llena de patrones erróneos que han alterado en gran manera los ritmos físicos naturales, en el afán de vivir más y mejor, sin tratar de integrar la evidencia de la caducidad del cuerpo. El logro en la vida es una distensión suficiente para vivirla y amplia capacidad física y mental para comprenderla.

Texto: Proco
Fotografías: Maciej Tengli

30

En el verano del 2010, la vida nos ha presentado su otra cara: la muerte.

En nuestro entorno, como en el de otras muchas personas en el mundo, un trágico accidente nos ha puesto en contacto con una realidad física que a pesar de su importancia está relegada a un plano secundario.

Un cuerpo en la plenitud de la vida parece que tiene "derechos" sobre ella. Es difícil comprender la evidencia de que completo está aquello que llega a su término, sea en un día, un mes o cien años.

Sol, bien acompañada por alguien de su confianza, está ya en otra dimensión de la vida, porque en esta algo tenía acabado. ¿Cómo lo sabemos? Ha dejado pruebas por donde ha pasado. En su diario de adolescente escribió:

El problema que nos parece más complejo es el que tiene la solución más simple y obvia.

Todas las cosas están ya dichas, pero nadie escucha, hay que volver a empezar siempre.

El miedo es natural en el prudente, y saberlo vencer es ser valiente.

Lo importante es no dejar de hacerse preguntas.

Amigos, profesores y familia también lo saben. Su madre, en el homenaje que sus compañeros prepararon para mostrarle su afecto, les dijo: "Chicos, sois la caña, ¡la Bomba! Hay que ver la que habéis montado en nada de tiempo. No me extraña que mi hija viniera tan feliz a este instituto. Estoy muy contenta de estar aquí a pesar de las circunstancias para ver lo que habéis hecho. Sé que mi hija os daba a vosotros más sonrisas que a mí. Quereos mucho, quered a vuestros padres, a vuestros profesores, porque el amor es lo único por lo que merece la pena vivir. El amor es todo. Ahora tenemos que seguir mirando hacia delante, y recordar que cada día sale el sol para nosotros".

Desde aquí le agradecemos lo que ha aportado a nuestras vidas, la felicitamos porque ahora ya sabe más que nosotros, y la recordamos con esta canción:



Fue la tarde y la mañana del cuarto día y dijo Dios:

Haya lumbreras en la expansión de los cielos para

Separar el día de la noche y sirvan de señales para

Las estaciones, para días y años...

Y sean por lumbreras en la expansión de los cielos

Para alumbrar sobre la tierra y fue así

E hizo Dios las dos grandes luminarias y las estrellas.

¿Puede acaso la oscuridad ocultar y confundir

Cuando se ha levantado el sol y ha bañado la tierra en su esplendor?

¿Puede acaso prevalecer la pena

Cuando nos hemos llenado de ese brillo esplendoroso?

¿Cómo podríamos carecer de fuerza,

Si nos servimos de la fuerza derivada de la fuente misma?

Sol eres el nombre que siempre brilla

Y ante el que desaparecen precipitadamente las tinieblas.

Sol eres el ser luminoso resplandeciente e inmortal.

Viajar a India



Bendición del elefante.
Templo del fuego (Tiruvannamalai)



Saddus en Arunachala (Tiruvannamalai)



Mujeres cosechando arroz (Puttaparthi)

Este verano una vez más –y ya van cinco- he viajado a la parte sur de India. Mucha gente (familia, amigos, compañeros de trabajo) me pregunta el motivo de tan repetidas visitas. Al principio, la verdad, no sabía muy bien qué responder. Solo sentía un anhelo que me llevaba allí, una necesidad difícil de explicar, incluso a mí mismo. Este año, por primera vez, he comprendido el motivo de estos viajes.

India es un país maravilloso, de innumerables posibilidades. Si tuviera que definirla con una palabra aclaratoria para nuestros ojos occidentales, diría que es *excesiva.* Excesiva en todo: en población, en miseria, en riqueza, en sol, en calor, en humedad, en insectos, en ruidos, en olores, en colores, en divinidades… Un exceso. Constante. Y es esto lo primero que se percibe cuando llegas. Se saturan los sentidos, se desbarajusta el cerebro y aparecen el cansancio físico, la incomodidad, e incluso, a veces, la enfermedad. Cuántas veces, estando allí, habré pensado… *¡no vuelvo más, ni aunque me paguen el viaje! ¡qué necesidad tengo yo de estos padecimientos!*

Y estando en estas, deambulas sin saber muy bien qué has ido a hacer allí exactamente. Pero te dejas llevar –qué remedio- por las muchedumbres: sigues sus rituales, comes sus comidas, hueles el incienso, honras a sus santos, rezas a sus dioses… Y, sin quererlo, todo empieza a transformarse. Se da una especie de embriaguez de la que ya no sales hasta que regresas. No te da mucho tiempo a pensar en nada estando allí. Bastante haces con *aguantar el tirón*.



Templo del éter (Chidambaran)

Es a la vuelta cuando los viajes a India cobran su verdadero sentido. Con asombro, un año tras otro (últimamente con mayor fuerza) descubro que quien ha regresado no es exactamente igual al que se fue. Conforme pasan los días en Albacete voy notando que algo dentro de mí se ha modificado para bien. Alguna pena ha desaparecido, cierta inseguridad se ha debilitado, algún miedo se ha esfumado…

No obstante, todos los cambios, por beneficiosos que resulten, comienzan provocando rechazo. La inercia subconsciente pone todos los obstáculos posibles a aquello que suponga verdadera evolución. Nuestra parte automática, cuando se ve amenazada, afila sus armas y las usa. Y esa es la lucha que tiene lugar a la vuelta: hacer efectivo, asentar, conseguir que se instale definitivamente ese don otorgado.

Así pues poco esotéricos, pero bastante útiles, resultan en mi caso los viajes a India. Se nos ofrece allí algo muy valioso, celosamente escondido tras excesos e incomodidades y reservado únicamente a los buscadores más persistentes. Se nos ofrece una oportunidad para modificar el carácter, para reorientar los pasos hacia la consecución de logros hasta ese momento ni tan siquiera vislumbrados, tras los cuales, quizá, se encuentre ese regalo que todos añoramos, ese que solo puede ser entregado una vez y por unas únicas manos, ese capaz de conseguir que todos los esfuerzos de una vida hayan merecido la pena.



Camino alrededor de Arunachala (Tiruvannamalai)

Texto: Javier Gómez

Fotos: Ana Barnés y Carmen García

Sri Siva Shakti Ammaiyar



Este año 2010, en uno más de los viajes realizados a India del Sur, hemos pasado unos días en Tiruvannamalai, estado de Tamil Nadu, al pie de Arunachala, la montaña sagrada. Además de la visita habitual al *ashram* de Sri Ramana Maharsi, así como del ascenso a las cuevas que fueron su residencia, situadas en la falda de dicha montaña, pasamos también unos días alojados en el *ashram* de *Siva Shakti Ammaiyar*, regentado por su hijo. En su página web (www.sivasakthiammaiyar.com) se señalan algunos de los datos más relevantes de su vida: ya desde muy joven era una ardiente devota del Señor Siva; pasaba el día y la noche rindiéndole culto, hasta tal punto que perdió completamente el interés por los asuntos mundanos, que le desilusionaban y frustraban. Su deseo de fusionarse con la divinidad iba en aumento; le gustaba estar sola, en estados profundos de meditación. Fue a Perumal Hill, una colina santa en el distrito de Salem, en Tamil Nadu, donde pasó algunos años en silencio. En 2003 llegó a Tiruvannamalai, donde creó un *ashram*. Desde su llegada se muestra diariamente a todas aquellas personas, llegadas de diversas partes del mundo, que previamente la esperan en meditación en una sala situada dentro del pequeño *ashram*. Con ello ofrece su iluminada santidad en silencio, únicamente a través de la mirada que dedica a cada uno de los presentes. Todos coincidimos en haber sentido cómo se derramaba sobre nosotros "algo" extraordinario, de gran poder transformador.

No es habitual tener la suerte de estar cerca de personalidades tan elevadas espiritualmente. Es por esto que nos hemos decidido a escribir esta reseña, acompañada de su imagen y de la dirección de la página web del *ashram* en el que reside, por si alguien quiere ampliar la información o decide ir a visitarla.

CHIDAMBARAN,
UN ESPACIO SAGRADO



Entrada al templo de Chidambaran, (India)

"En un paisaje hay exactamente la belleza que uno está preparado para ver, ni un gramo más".

Henry David Thoreau



Los *lugares sagrados* son aquéllos reconocidos por individuos o grupos como merecedores de especial atención porque son sitios de experiencias y eventos religiosos especiales. Se trata de enclaves singulares, que destacan con respecto a otros que podemos considerar como ordinarios, y se mantienen en una localización determinada generación tras generación.

Para mí, más allá del sentido que para cada una de las religiones pueda tener estos lugares, su atractivo se amplía por su carácter espiritual, mítico y simbólico. Esta atracción lleva a muchas personas, no necesariamente creyentes, a visitar los lugares considerados sagrados y ha dado lugar en la historia a importantes corrientes de peregrinaciones, que continúan en la actualidad, ya que este es el significado de la palabra peregrino: aquel que emprende un viaje a un lugar sagrado.

La esencia de todas las cosas

El templo de Chidambaran se levanta sobre uno de estos sitios legendarios, considerado el centro del Universo, donde Siva ejecutó su Danza Cósmica, después de vencer al diablo del olvido (imagen del mal, la ignorancia o el ego). Aquí se construye uno de los más destacados paisajes sagrados de la India meridional, que recibe gran cantidad de peregrinos y visitantes.

Chidambaram, con Kalahasti (aire), Kanchipuram (tierra), Tiruvanaikaval (agua) y Tiruvannamalai (fuego) forma parte de un grupo de enclaves dedicados a cada uno de los cinco elementos. Incluso con los dos primeros mantiene una conexión lineal, por su localización en el mismo meridiano. El quinto elemento, que en la filosofía griega de Aristóteles, se denomina *éter* es una sustancia eterna e inmutable, imperceptible, y que está presente en todo (de aquí la palabra quintaesencia). Llamado Akasha en sánscrito, se asocia con el espacio, y su principal característica es el sonido. La profundidad de este concepto es lo que añade interés y expectación a mi visita a este lugar cargado de sentidos.



La danza cósmica de Siva

El hinduismo reconoce una gran variedad de deidades, pero todas ellas son manifestaciones de Brahmán, eterno e infinito. Una de ellas es Siva, el destructor del universo, sin el cual la creación no tendría lugar. También adopta múltiples formas, pero en Chidambaran se le da culto como *NATARAJA,* literalmente el señor o rey de la danza, a quien se debe el ritmo de creación y destrucción del cosmos.

De las múltiples representaciones de la divinidad, una de las que tienen un sentido más profundo es precisamente la de Siva Danzante. Pocas advocaciones divinas pueden sintetizar más poéticamente su sentido como esta. Quizás por eso resulta tan sugerente. Su expresión material es también muy evocadora y compleja, como corresponde a los valores que intenta transmitir. La imagen de bronce del Bailarín del Universo es una figura enmarcada por un círculo de fuego (para algunos el símbolo del acceso a la conciencia) que sorprende por su expresión de movimiento. Su triunfo sobre el mal, representado por el diablo cuya espalda aplasta con el pie derecho, marca el inicio de un baile, que ejecuta alegre, con una sonrisa de satisfacción por su obra, y que simboliza el ciclo rítmico de la vida. El dinamismo del cosmos se expresa mediante los gestos de su cuerpo, con la elevación y giro de su pierna izquierda, así como con la posición de sus brazos y de sus manos extendidas, que sostienen el tambor y el fuego, elementos con los que se expresa al mismo tiempo el ritmo de la creación y su destrucción. La sucesión del ciclo de la vida, con su principio y su fin… y la vuelta a empezar. Todos los componentes de esta representación de Siva con forma humana tienen un significado. La posición de piernas y de sus cuatro manos explican las potencias de la divinidad, expresadas como acciones opuestas y complementarias (crear, mantener y destruir la vida; ocultar el conocimiento y revelarlo para liberar el espíritu).



En la entrada, se venden flores para las ofrendas

El sitio donde el Siva ejecutó su danza cósmica se encuentra en el espacio central del recinto del templo. Marcando ese lugar sobre una plataforma sobreelevada se levantan las estructuras principales que cobijan la figura danzante. Pero en el santuario, en el llamado Salón de la Conciencia, situado junto al Salón Dorado donde se realizan las principales ceremonias, se alojan también otras representaciones de Siva. Se trata del Akasha Lingam, o Siva sin forma, que acorde con el significado del éter, es un espacio vacío.

Símbolos y lecturas de un lugar sagrado

El simbolismo de Nataraja, el destructor y el bailarín del Universo, está también reflejado en el inmenso templo que se ha levantado en su honor. Se accede a través de la gopuram este (o gran torre piramidal de entrada, que en esta zona de la India suelen ser imponentes) adornada con las 108 posiciones de la danza clásica Tamil. Las cuatro llamativas torres, una en cada uno de los puntos cardinales, están situadas en los muros que delimitan el espacio cuadrangular del complejo religioso y marcan la



transición entre el espacio mundano y la zona más sagrada. Su compleja decoración tiene también significado. La proliferación de imágenes sagradas o divinas con que nos abruman los templos hinduistas está en relación con el principio de la presencia de lo divino en todo lo material, por eso los artistas la plasman en una gran diversidad de formas visibles.

Dentro de este recinto cuadrangular (el cuadrado es para los hindúes la forma perfecta), se levantan edificaciones separadas entre sí, que salpican la superficie enlosada del área religiosa, y son recorridos por los numerosos fieles descalzos.

El salón del rey, es un ejemplo espectacular por ser una zona sobreelevada, concebida en forma de un gigantesco carro llevado por animales, que cuenta con 1.000 columnas todas diferentes. Sólo se abre los días en que se celebran las festividades del templo. Más allá de su esplendor visual (que apenas puedo vislumbrar en mi visita a través de la verja que lo cierra y a pesar del efecto del tiempo en sus pilares) aparece de nuevo su sentido simbólico: es la representación del loto de mil pétalos, Sahasrara, el Chakra superior, un símbolo de lo inexpresable.

Otro foco de atención es el estanque donde se hacen las abluciones. La tradición atribuye funciones curativas a sus aguas. Pero sus virtudes se extienden al reinado de lo espiritual, para los creyentes saivitas. Aquel que se baña en sus aguas y luego visita el templo, queda purificado y por tanto se ve liberado de un nuevo renacimiento y consigue la eterna felicidad.



Embalse central que utilizan los devotos para purificarse

Pero es en el corazón del templo, cubierto por un tejado dorado, donde se nos recuerda de nuevo el ritmo, en este caso vital, ya que cuenta con 21.600 azulejos, uno por cada respiración que hace una persona al día. Los clavos que unen sus tejas se relacionan con el número de pulsaciones del ciclo diario. Aquí los peregrinos y los visitantes se agolpan en su puerta para divisar, siquiera de lejos, la imagen de bronce del Bailarín del Universo. Un momento importante coincide con la ceremonia del fuego que se celebra varias veces al día. Entonces el recinto se llena de estruendosos toques de tambores y campanas, al tiempo que los sacerdotes pasan bajo la imagen las llamas de las lámparas que arden con aceite y mantequilla. La vibración se extiende a la estructura del edificio y se aprecia al apoyarse en las columnas del templo. No podía ser de otro modo, el sonido tenía que tener un papel importante en las ceremonias religiosas de un templo dedicado al éter…

Significado y paisaje sagrado

A lo largo del tiempo, Chidambaram se ha constituido como un paisaje sagrado, cuya sola visita garantiza la salvación para los creyentes. Pero también es un lugar que concentra y sugiere imágenes, filosóficas y espirituales, sobre la concepción del mundo y de la vida, en un amplio sentido, representadas de forma material a través de estructuras arquitectónicas y objetos artísticos. Interpretado así su aportación es universal, aunque para nuestra mirada occidental a veces sea difícil percibirlo.

Carmen García
Profesora de la UCLM

Los desgastes del calzado en relación con la salud.

Introducción

Con este artículo pretendo mostrar la manera más sencilla y efectiva de reconocer cuando el desgaste que sufre nuestro calzado, por su uso, es normal o por el contrario podemos deducir que sufre un mal desgaste que corrigiéndolo nos permitiría mejorar nuestra calidad de vida.

No pretendo que este escrito sea un estudio técnico, mi intención es aclarar algunos conceptos a aquellos que no tienen el menor conocimiento sobre el tema y ayudarles, en lo posible, a mejorar. Por tanto, vamos a reducir al máximo los tecnicismos y la terminología utilizada por los expertos en el tema, para su mejor comprensión.

En esta ocasión vamos a tratar los desgastes producidos por las **anomalías del talón.**

Aviso importante

El mal desgaste del calzado puede servir como prueba complementaria para deducir un diagnóstico. En ningún caso es una muestra absoluta de un determinado problema o mala función fisiológica. Aconsejo que en caso de apreciar un desgaste no apropiado sea valorado por un experto.

Preámbulo

Las funciones principales del calzado son las de proteger nuestros pies y la de facilitar sus funciones, como estar de pie, andar, correr, etc.

El calzado ideal es aquel que se adapta a nuestros pies y a las funciones a que los sometemos. Inevitablemente, el calzado es un instrumento de **deformación** del pie, ya que no se hace para adaptarse a las extremidades humanas, sino a una horma cuya forma depende de los caprichos de los diseñadores inducidos por las modas. Parece por tanto que, de forma absurda, el **zapato tiene preferencia sobre el pie y no al revés**.

En los años dedicados al conocimiento del calzado, he podido observar la importancia que tiene conocer el porqué de sus desgastes. En mi experiencia valoro el conocimiento de los desgastes del calzado como una prueba complementaria importante a la hora de comprobar las anomalías de los pies y al mismo tiempo, el tratamiento ortopédico necesario.

Contenido técnico

Principalmente, tendremos en cuenta, entre otros, factores como la edad, el peso y la forma de andar.

Observando el uso del calzado una persona experta podría extraer valiosas conclusiones acerca de los apoyos del pie: si son correctos o por lo contrario indican algún tipo de anomalía. Algunas de estas anomalías se pueden reflejar en las articulaciones del tobillo, la rodilla o la cadera, llegando a afectar incluso a la columna vertebral.

Anatómicamente, el talón está compuesto por dos huesos: calcáneo y astrágalo, dando lugar a la articulación subastragalina. La importancia que tiene la estabilidad de esta articulación, junto con la del tobillo, es lo que vamos a tratar a continuación.

Funcionalmente, la estabilidad del talón es importantísima. De no producirse, el apoyo del pie se vería condicionado, al igual que las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera.

Anomalías del TALÓN

Hay niños que padecen la inclinación del talón hacia uno de sus lados. Esto les provoca una inestabilidad fisiológica en el pie, derrumbando su estructura, y en la pierna, ocasionando inclinaciones internas o externas de las articulaciones de tobillos, rodillas y caderas.

En un porcentaje bastante elevado de niños afectados, el desarrollo en su crecimiento es superior a la sujeción ligamentosa y muscular para mantener tal estructura. Esto da lugar al denominado *pie laxo infantil*.

En los adultos la desviación de los talones arrastrada desde niños, junto con los sobre esfuerzos que ocasionan en todas las articulaciones de las piernas, hacen que el riesgo a producirse patologías sea muy alto. Uno de los síntomas más corrientes son los esguinces de tobillos.

En una persona mayor el exceso de castigo en las articulaciones por la inestabilidad de los talones no sólo puede provocar enfermedades degenerativas articulares, sino que también puede reducir la estabilidad al andar, afectando al equilibrio y a la movilidad.

Por todo ello es tan importante estudiar la estabilidad de los pies para poder compensarlos con alzas que sirvan en los niños para corregir tales inclinaciones, en los adultos para mejorar e intentar evitar una progresión patológica y en las personas mayores para intentar eliminar los dolores, mejorar el apoyo y la estabilidad.

El calzado

El pie al andar realiza unos impulsos sobre el calzado, el calzado es deformado por estos impulsos sufriendo unos desgastes, después de estudios realizados de los desgastes en el calzado, podemos diferenciar los que están dentro de una normalidad y los que no lo están.

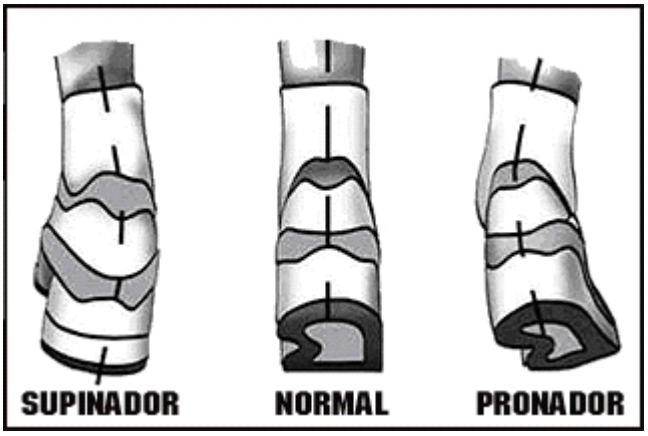
Ejercicio de Yoga para el talón

Se puede practicar el siguiente ejercicio de Yoga para mejorar la funcionalidad de la zona, ya que fortalece la estructura tendinoligamentosa y muscular de tobillo y talón.



Los desgastes del calzado en relación con la salud.

Tipos de talones



Talones normalizados que presentan un desgaste uniforme del calzado

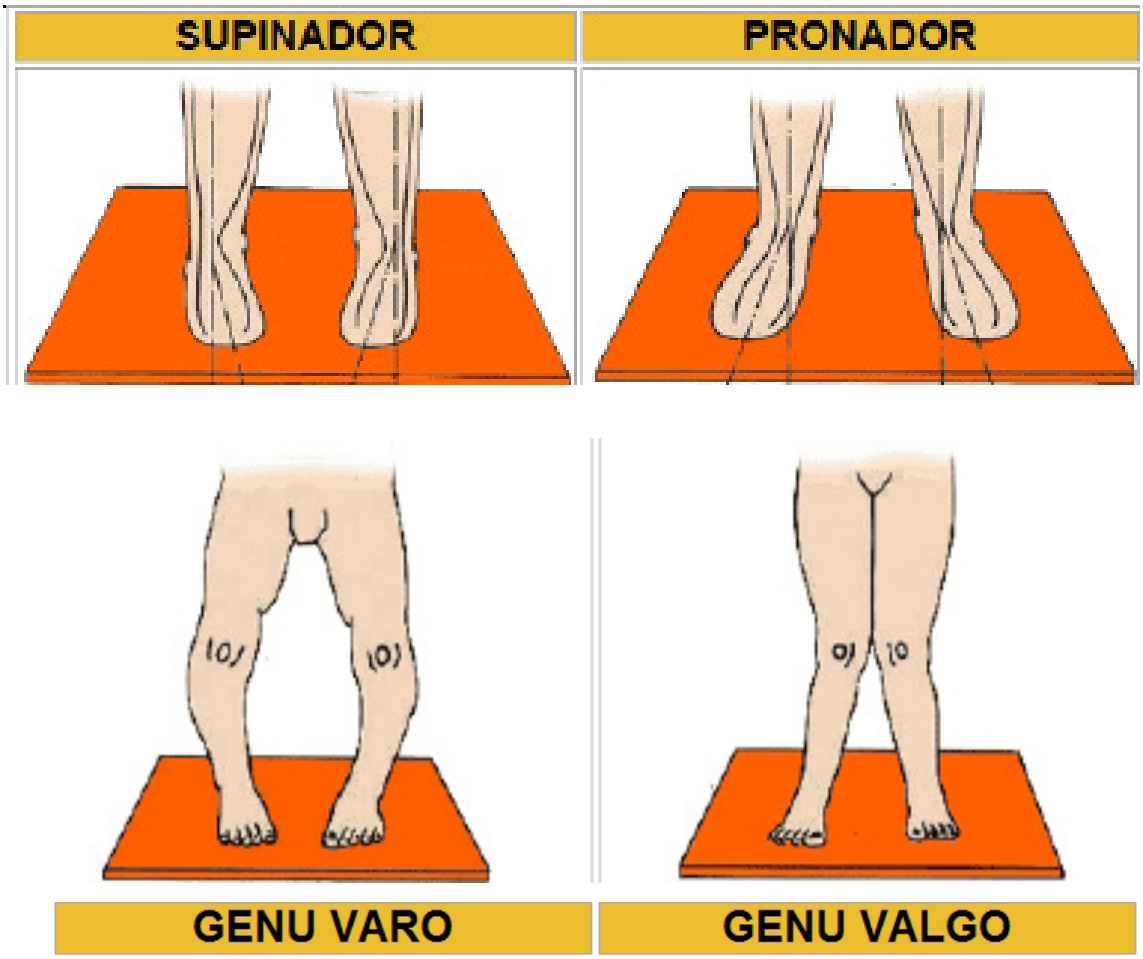






Anomalías del TALÓN

Talones con apoyo lateralizado que originan un desgaste irregular del calzado.



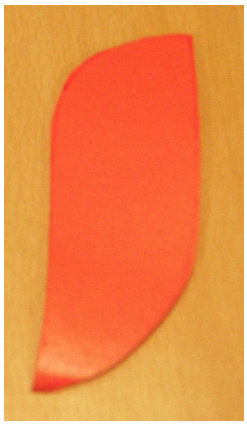




Los desgastes del calzado en relación con la salud.

Tratamiento ortopédico

Colocar una cuña estabilizadora en el talón, reparando previamente el desgaste producido en el calzado.







José Luis Roldán
Maestro artesano

EN CONCLUSIÓN:

Comprobar si el desgaste de nuestro calzado es lateralizado: esto nos indica la lateralización del talón. La función del tratamiento ortopédico para talones lateralizados es:

*** En niños, corregir dicha lateralización, mejorando toda la función de la extremidad**

***En adultos, mejorar los apoyos evitando así la progresión de la lateralización con el consiguiente beneficio en la articulación de la extremidad.**

*** En personas de edad avanzada, dar mayor estabilidad en las articulaciones, mejorar los apoyos aumentando el equilibrio y aliviar el dolor.**

III Seminario de

Wubaomen Chikung

en Albacete



Alguien dijo alguna vez que la tierra es una pequeña aldea donde todos nos conocemos y todo se sabe. Si esto era así antes, en la actualidad con los mass media cobra más vigencia. Oriente y Occidente se encuentran más próximos.

Los occidentales queremos conocer otras culturas y los orientales se acercan a nosotros con sus técnicas milenarias. Todo ello en sí mismo es aleccionador, pero si le añadimos que, en el fondo de todo, subyace la búsqueda de la verdad en donde se encuentre, como ayuda para encontrarla en nosotros mismos el resultado es esperanzador.

El Yangsheng Chikung es una de estas técnicas. Su comienzo se remonta a 3000 años atrás, practicado por personas que aman la naturaleza y viven en ella aprendiendo todo lo que necesitan. Así los animales son sus mejores maestros: por ejemplo, de la serpiente aprenden la respiración abdominal y de la tortuga otra forma de alimentarse. Imitar la naturaleza, fundirse con ella nos lleva a un estado de serenidad mayor y también a disfrutar de un cuerpo más sano.

Los **pasos** que podríamos seguir para lograrlo serían:

A. Fortalecer la energía de nuestro cuerpo (*neichi*) mediante la respiración.
B. Ejercicios básicos.
C. Concentración en el *dantian* (lugar donde se desarrolla el *neichi*, de 4 a 10 cm. por debajo del ombligo).
D. Canalizar la corriente del chi.

La **palabra** *Chikung* procede de:

Chi que es la energía vital primaria y
Kung que significa trabajo, habilidad.



El **objetivo** de Chikung consiste en promover la salud, elevar el conocimiento y fomentar el desarrollo espiritual (Yangsheng)

Sus componentes básicos podríamos decir que son:

-El cuerpo
-El espíritu
-La energía

La verdadera salud de los tres componentes es primordial y su resultado es la ARMONÍA.

A nuestra ciudad volvió una de estas técnicas de la mano del maestro *Sun Junqing*, los días 5 y 6 de junio pasado y organizado por el *Instituto de Salud y Conciencia*.

Estos seminarios tienen como objetivo principal el de mantener la salud. Los medios empleados son:

1) Ejercicio físico a través de una práctica sencilla.

2) La respiración utilizada es la respiración abdominal. La respiración en la parte inferior del abdomen para que todos los órganos absorban directamente el aire fresco. Sus fases son dos:

1. Inhalar chi puro a través del aire fresco (*chingai*).

2. Exhalar la energía impura en forma de anhídrido carbónico (*siqui*). Se inhala por la nariz lentamente y se dilata el abdomen inferior. Se exhala también por la nariz, o por la boca, si a la persona le resulta incómodo esto último, para expulsar todo el *neichi* de la parte inferior del abdomen. Si este ejercicio se realiza durante 30 minutos diariamente, su beneficio se verá en poco tiempo. Mediante una correcta respiración se enseña a absorber la energía ilimitada del cielo y la tierra llevándola a nuestro interior y a eliminar la energía perjudicial.

3) La relajación de la mente.

El Chikung es más eficaz cuando se hace con mayor relajación. El equilibrio del cuerpo aumenta el oxígeno y favorece la circulación de la sangre.

Con un cuerpo sano se pueden controlar las emociones, la mente, disfrutar con el trabajo hacia los demás, cultivar la paciencia y la amabilidad como medios seguros para caminar hacia el equilibrio.

Detectamos el desequilibrio del cuerpo cuando al realizar estos ejercicios notamos dolor, fatiga y flojedad etc. Este es el más claro indicio de que necesitamos esta práctica.

Sun Junqing es maestro de Chikung y sucesor directo de la 19ª generación de la escuela taoísta de Wutang Longmen y de la 25ª generación de Tao-Chikung fundada por Lao-Tze.

El maestro Sun, convencido de que el Chikung, el mayor tesoro de la cultura china, es patrimonio de humanidad, imparte desde 1991 el *Wubaomen Chikung* para contribuir a la salud, longevidad, y paz de toda la humanidad.

Este nuevo seminario de Albacete congregó a una parte de personas que conocimos por primera vez el método y a otra parte que pensó en asentarlo mejor, pero todos éramos personas inquietas y de mente abierta.

Estos días 5 y 6 de junio pasado se nos abrió el camino de la salud, armonía y relajación que nos puede conducir a un mundo más espiritual y auténtico ¿te atreves?

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Chi: Energía vital primaria

Chingai: Chi puro

Dantian: Lugar donde se desarrolla el *neichi*, de 4 a 10 cm. por debajo del ombligo.

Kung: Trabajo, habilidad.

Neichi: Energía de nuestro cuerpo

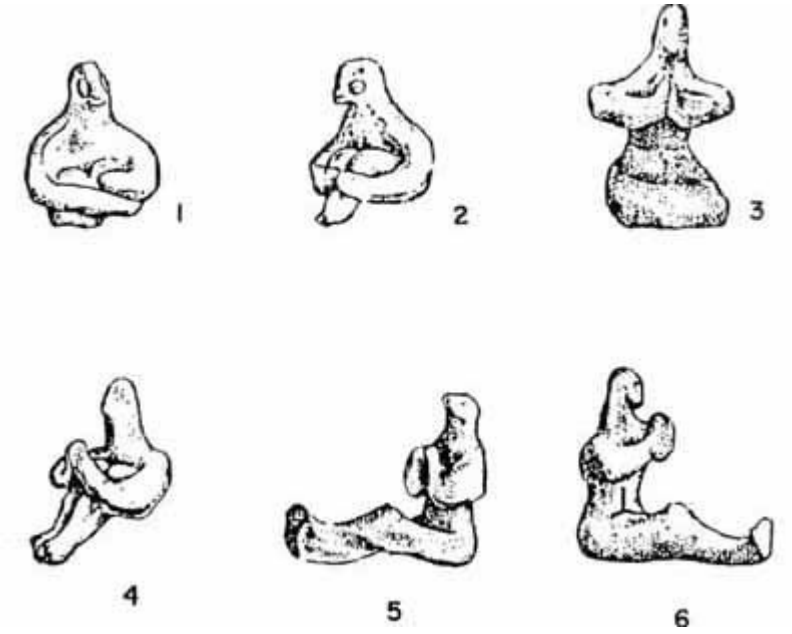
Siqui: Chi impuro.

Yangsheng: Desarrollo espiritual.

Mª Luz Martínez
Maestra de Primaria.
Licenciada en Ciencias de la Educación



YOGA



Primeras estatuillas encontradas en el Valle del Indo.

A veces en mis clases algunas personas me preguntan sobre los orígenes del yoga. Hay muchos lugares donde informarse, pero haré una breve reseña para los lectores de la revista.

La tradición cuenta que tuvo su origen en India, aunque no es fácil determinar su antigüedad. Excavaciones en el valle del Indo, han sacado a la luz figuritas de terracota con personas en postura de yoga, sellos con inscripciones, y algunas estatuillas en metal. No hay una fecha exacta, pero según algunos autores e historiadores su origen pudo darse entre 2.000 ó 3000 años antes de Cristo.

El yoga es uno de los sistemas filosóficos hindúes sobre la última realidad transcendental. Numerosos sabios brillaron en aquella antigua cultura manifestando un conocimiento profundo, a través de la meditación y la indagación. Estos conocimientos se fueron transmitiendo de forma oral, de maestro a discípulo, durante mucho tiempo, como un camino a seguir para eliminar todos los obstáculos que nos impiden ser conscientes de nuestra propia naturaleza y actuar en consecuencia.

Los textos más antiguos en los que se habla del yoga son el *Bhagavad-Gita* y algunos *Upanishads* (libros sagrados del hinduismo). Los *yoga sutras* de Patanjali establecen las bases del yoga. En el *Hathayoga Pradipika* se describen diversas posturas y ejercicios respiratorios.

Una vía de auto-conocimiento

Se menciona en diferentes textos que Shiva es el fundador del yoga. Según las leyendas Shiva creó a las diferentes criaturas vivientes desde las posturas (asanas) de yoga. Otra leyenda cuenta la aparición del yoga en la tierra, cuando un pez presenció al dios Shiva enseñando a su esposa Parvati los ejercicios de yoga. El pez imitó a Parvati y al practicar los ejercicios se transformó en hombre.

Ha sido durante el siglo XX cuando el yoga ha pasado a conocerse en occidente por el irrumpir de sabios hindúes en Estados Unidos y Europa. Maestros como Vivekananda, Sivananda o Yogananda pasaron a difundir esta práctica. Actualmente está considerado como una de las disciplinas más antiguas que se ocupan del ser humano en su totalidad (cuerpo, mente y espíritu). Muchos creemos que no ha desaparecido a lo largo del tiempo por la gran cantidad de conocimientos acumulados, que describen pasos concretos, que pueden ser realizados por todos y que son útiles para mejorar en cualquier aspecto que decidamos progresar.

Hay personas que se sienten atraídas por él como una manera de mantenerse en forma, para conseguir un cuerpo más flexible y firme. Otros buscan la calma y la tranquilidad que se obtiene al practicarlo, o la distancia que permite escucharnos sin críticas ni alteraciones para ver a fin de cuentas que hay detrás de todo ello. Con el tiempo, perseverancia y esfuerzo se va reforzando nuestra propia autoconfianza, sometiendo nuestros sentidos al discernimiento, libres de falsas identificaciones, atreviéndonos a despojarnos de hábitos corporales y mentales que nos van encerrando sin dejar espacio para que nuestro verdadero Yo pueda manifestarse. Con el día a día de las clases vamos trabajando en este sentido, aunque mi experiencia me dice que la revelación es gradual y no tan rápida como desearíamos.

Marisa Martínez
Profesora de Yoga



Estatua de Shiva.

Bibliografía:

-*Prema yoga*. Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.

- *El nuevo libro del yoga*. Lucy Lidell, Narayani, Giris Rabinovitch.

- *El gran libro del yoga*. Anna Trökes.

- *Yoga: teoría, práctica y metodología aplicada*. Manuel Morata.

- *Historias de las posturas de yoga*. Roberto Encina.

Buscando a mi Yo



Santuario de Lourdes (Francia)

A veces, me sorprendo a mí misma pensando, ¿quién soy, de dónde vengo, a dónde me dirijo...? Intento ubicarme en un sitio concreto y no encuentro el lugar. ¿Por qué? Tantas y tantas veces me ocurre que estoy en un lugar nuevo, un lugar que jamás pisé, pero que sin embargo reconozco.

Reconozco ese árbol, esas piedras, algún detalle que me dice que ya estuve allí, no sé cuándo ni cómo, solo sé que estuve en ese sitio, pero no era la misma persona que soy hoy. Otras veces me encuentro con seres, humanos o no, pueden ser animales, plantas o incluso, objetos, detalles, palabras quizás…. Pero humanos o de otra especie, estoy segura, al cruzar la mirada, pues me gusta *mirar a los ojos*, que esos ojos, o esa expresión o ese detalle, ya los conozco, me son tan familiares que incluso a veces, no puedo evitar sonreír.

¿De dónde vengo? Intento averiguarlo y creo que viví otras vidas. Quizás no siempre las viví como ser humano, o quizás sí, no sé… Igualmente, alguna vez fui sanadora en algún tiempo o lugar remoto, o tal vez, alguna planta medicinal. Lo que si sé, es que en esta otra vida pude ser útil a los demás seres. Lo pienso porque a veces experimento sensaciones que no me puedo explicar, cuando miro a una persona, no puedo evitar intuir que esa persona está sufriendo, o necesita una

Buscando a mi Yo

palabra, un abrazo o una simple sonrisa. Si me atrevo a preguntarle, resulta que es así. A veces esa persona empieza a hablar y se desahoga conmigo. La escucho, pues creo que saber escuchar en silencio es tan importante como dialogar -es *hablar sin palabras*-. Y no importa el tiempo que tenga que estar escuchando porque nunca es tiempo perdido. Lo confirmo cuando esa persona coge mis manos y me da las gracias, cuando en realidad la que se siente agradecida soy yo, por haberme hecho tan generosamente partícipe de su vida y haberle servido de ayuda o consuelo.

También ocurre que a veces conocidos, y no tanto, sin más me dan un abrazo y me dicen "lo necesitaba". Lo presentía, pero no es cuestión de ir por el mundo abrazando a la gente sin su permiso, aunque piense que lo necesitan, y me tengo que reprimir, mejor que ellos lo pidan, yo estoy ¡encantada! de darlos, tengo tantos….

O necesitan que les dé un masaje, o que les transmita *energía o fuerza* con las manos… Que yo, no hago nada, pobre de mí, ojalá que con mis manos, o mi energía, o lo que sea, pudiese ayudar a tanta gente que lo necesita, física, moral u espiritualmente, sería el ser más dichoso del universo. Ya lo soy solo con sus sonrisas y sus palabras. Si con mi humilde contribución consigo que los demás se sientan bien, estoy bien, y doy gracias a Dios por poderlo hacer, siempre en su nombre.

¿Adónde voy? Solo Dios lo sabe, espero que él me guíe y me ayude en la búsqueda de mi sendero. Espero encontrarlo. Es más, posiblemente esté ya en él porque *los pasos que se dan hacia el camino son ya camino*.

Seguiré el curso del arroyo, y como el agua intentaré adaptarme a toda clase de recovecos, hasta que llegue al mar, el verdadero Yo.



Río Gave de Pau a su paso por Lourdes.

Sacra.
Hospitalidad
de Lourdes.



La maestría REIKI



EL PAPEL DE MAESTRO.- Como maestro tienes el compromiso de cargar con la responsabilidad; reconoces que eres *el maestro* de tu vida. En el proceso de convertirte en maestro de Reiki tienes que investigar y cuestionar viejos, y quizás negativos, patrones de pensamiento, actitudes y comportamientos, y cambiarlos por otros más positivos y afirmativos. La maestría requiere que des un gran paso hacia delante en la vida. La sintonización de la maestría es el inicio de un profundo desarrollo y te da la oportunidad de crecer personalmente de manera sustancial a todos los niveles: físico, mental, emocional y espiritual.

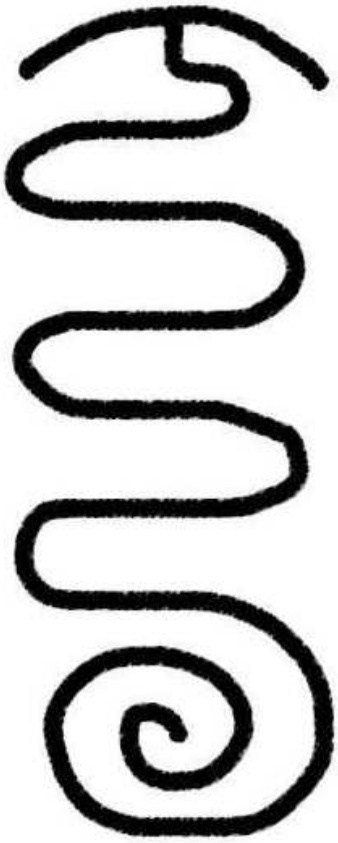
COMPRENDER EL YO.- Para ser un verdadero maestro necesitas comprender tu propio *yo* y reconocer *quién eres*: un ser divino de amor y luz. Ser un verdadero maestro significa vivir en un estado de luz, sabiduría y conocimiento. Avanzas mas allá de la personalidad y las creencias negativas; la lucha del *ego* puede detenerse. Puedes empezar simplemente a disfrutar de la vida por lo que es. Comienza amándote y respetándote a ti mismo por lo que eres. El Reiki es un gran regalo y te guía en tu camino hacia la realización y la iluminación, al regreso al *hogar*, conocer tu esencia y *quién eres realmente*.

UNA HERRAMIENTA PARA DESPERTAR.- Ser un *Maestro Profesor Reiki* no es solo saber cómo iniciar a otros en el Reiki y cómo enseñarlo. Es más que un método curativo: se trata de una disciplina espiritual y una maravillosa herramienta que puedes utilizar para tu propio despertar. Necesitas más que conocimiento y experiencia práctica;

necesitas autoconcienca, comprensión, sabiduría, compasión y un amor por la vida y por los demás; necesitas habilidad para apoyar a los alumnos en su propio viaje personal y espiritual hacia la autorrealización. El papel de un Maestro Reiki es el de un respetado maestro (*sensei* en japonés); alguien para quien el Reiki es un viaje muy personal porque cada persona viene de un punto de inicio al Reiki. Cuando estás sintonizado con el poder del Reiki, tienes Reiki para la vida; y cuando te conviertes en un Maestro, el Reiki se convierte en toda tu vida.

DEJAR FLUIR LA ENERGÍA BLOQUEADA.- Una clave importante en la curación se da cuando nos hacemos conscientes de que nuestros sentimientos están aislados de la energía. En el cuerpo esto causa *bloqueos* de energía. Ahora podemos ser conscientes de cómo necesitamos aprender. Esta alteración del flujo de energía está conectado con nuestros sentimientos de separación de la divinidad y necesita reconectarse a través del uso del Reiki.

ENERGÍA SUPERIOR.- Dado que el sistema curativo Reiki utiliza la transmisión de energía para subir el ritmo vibratorio de nuestro cuerpo físico y nuestros cuerpos energéticos, somos capaces de permitir que una energía superior fluya a través de nosotros. Estos no nos afecta solo a nosotros, sino también a lo que nos rodea, al propio ritmo vibratorio de la tierra.





Mis mas emotivos agradecimientos a mi maestra de Reiki y amiga María González del Centro de Terapias Naturales Prema de Granollers.

CONSEJOS PARA SER UN BUEN MAESTRO

- No ir de nada que nos seáis.
- Honestidad.
- Haced lo que sintáis.
- No hablar mal de otros maestros.
- Alegraos siempre del éxito de los demás, si lo criticáis os llegará lo malo.
- Nunca permitáis que una energía negativa pueda con la vuestra positiva.
- Haced las cosas siempre desde el corazón.
- Cuanto más practiquéis mejor.
- Jamás utilicéis vuestro poder personal para manipular, para crear dependencia de algunos alumnos.
- Sed honestos y sinceros.
- Dar las herramientas necesarias a tus alumnos para salir airosos de sus problemas y que no crean que eres tú quien los ayudas.
- Observad donde falláis y de esa forma veréis donde fallan los alumnos.
- Percibiendo el mundo exterior, percibiremos nuestro mundo interior.

Fran Rodenas
Maestro Reiki sistemas usui y tibetano
Alumno de Yoga y Tai-chi

Visita a los proyectos de

ÁFRICA

Este pasado mes de julio Miguel Jiménez, actualmente cura párroco de Fuente Álamo, ha realizado su visita anual a Burkina Faso. En ella ha dedicado unos días a supervisar la marcha de los proyectos que nuestra asociación está llevando a cabo en las poblaciones de Kuana y Tona –circunscripción de Safané-. A su vuelta hemos tenido oportunidad de hablar con él y, con su ingenio y sentido del humor habituales, nos ha dado muy buenas noticias: todo avanza según lo previsto tanto en cuanto a las obras como en lo referente al Programa de Enseñanza de Valores Humanos puesto en marcha en Kuana. Por un lado, se han construido ya las dos casas de maestro que faltaban en esta población. Así mismo, se están construyendo las letrinas y, muy pronto, una de las aulas, tanto en Kuana como en Tona, contará con placas solares que permitirán a los niños estudiar cuando oscurece –ya que en sus casas no cuentan con ninguna fuente de iluminación artificial que les permita hacerlo-.

Además por sus palabras hemos sabido también la enorme ilusión y satisfacción que, tanto a los niños como a sus padres, les hizo el hecho de que enviáramos una cantidad de dinero, a modo de beca de estudios –pequeña para nosotros, pero muy grande para ellos- con la que premiar a los dos alumnos más aplicados de cada curso. En total el número de alumnos premiados han sido 24. Todos ellos entregaron el importe del premio a sus padres para el sostenimiento de la economía familiar.



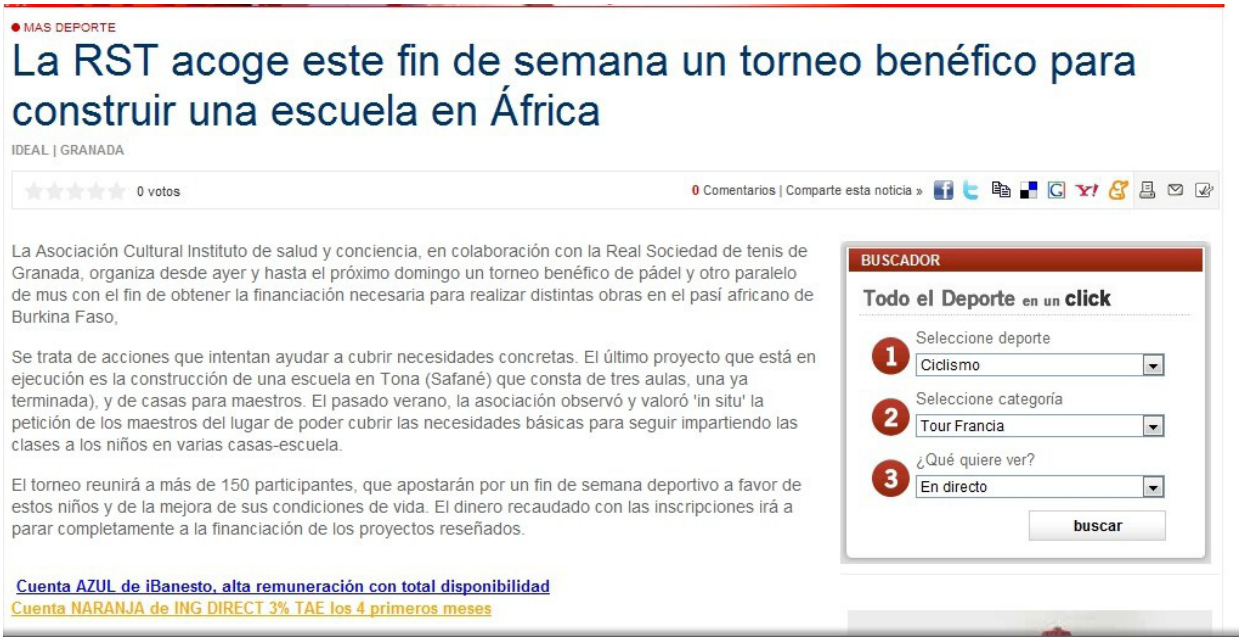


Actualmente nos encontramos recaudando dinero para la construcción de un pozo en el colegio Tona y tratando de conseguir que, en años sucesivos, venga a visitarnos al menos un profesor de cada uno de los colegios. Nuestra intención es brindarles la oportunidad de que conozcan la realidad educativa española, donde tenemos ya más camino recorrido en relación a la educación y a la práctica de los valores humanos. Para ello estamos recavando la colaboración de varios centros. El propósito es que esto les ayude y les sirva para reforzar aún más su trabajo y su dedicación una vez que retornen a Burkina. Pero de cómo se vaya desarrollando todo ello ya daremos cuenta en números posteriores de la revista.

GRANADA
se une a Albacete...

Nuestra amiga Maguy, junto con toda su familia, ha puesto en marcha por segunda vez un amplio dispositivo con la finalidad de recaudar fondos para los proyectos que nuestra Asociación está llevando a cabo en los colegios de Tona y Kouana. En nuestro último viaje nos comprometimos a terminar las obras de los colegios, así como a construir un pozo de agua muy necesario para los niños de Tona. Se han recaudado 4.620 euros gracias a la generosidad de muchas personas de Granada. Desde aquí nuestro agradecimiento a todos ellos.





MAS DEPORTE

La RST acoge este fin de semana un torneo benéfico para construir una escuela en África

IDEAL | GRANADA

0 votos

0 Comentarios | Comparte esta noticia »

La Asociación Cultural Instituto de salud y conciencia, en colaboración con la Real Sociedad de tenis de Granada, organiza desde ayer y hasta el próximo domingo un torneo benéfico de pádel y otro paralelo de mus con el fin de obtener la financiación necesaria para realizar distintas obras en el pasí africano de Burkina Faso,

Se trata de acciones que intentan ayudar a cubrir necesidades concretas. El último proyecto que está en ejecución es la construcción de una escuela en Tona (Safané) que consta de tres aulas, una ya terminada), y de casas para maestros. El pasado verano, la asociación observó y valoró 'in situ' la petición de los maestros del lugar de poder cubrir las necesidades básicas para seguir impartiendo las clases a los niños en varias casas-escuela.

El torneo reunirá a más de 150 participantes, que apostarán por un fin de semana deportivo a favor de estos niños y de la mejora de sus condiciones de vida. El dinero recaudado con las inscripciones irá a parar completamente a la financiación de los proyectos reseñados.

Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad
Cuenta NARANJA de ING DIRECT 3% TAE los 4 primeros meses

BUSCADOR

Todo el Deporte en un click

1 Seleccione deporte: Ciclismo

2 Seleccione categoría: Tour Francia

3 ¿Qué quiere ver?: En directo

buscar

...en los proyectos de

BURKINA FASO

Miércoles 15.09.10
IDEAL

LA MIRILLA



ENCARNA XIMÉNEZ DE CISNEROS

Trabajando con ganas

Cena solidaria tras el torneo de golf pro-África de Las Gabias y apertura de un nuevo establecimiento de estética



Gala benéfica a favor de Burkina. :: E.V.E.



Carlos López y Virtudes Fernández. :: E.V.

El resultado deportivo del torneo de golf Granada pro-África, ya se dio la noticia en este mismo periódico. Pero además hubo, coincidiendo en el tiempo, toda una serie de actividades sociales que también tenían como nexo la recaudación de fondos, todos ellos destinados a dotar de infraestructuras a la zona de Burkina.

Así, hubo una cena solidaria con entregas de obsequios que organizaron **Patricia** y **Arancha de la Plata** con las que colaboró activamente **Maribel García Arrabal.**

María Angustias Cruz es la cara en Granada de la ONG convocante –Asociación Cultural Instituto de Salud y Conciencia de Albacete– que estuvo acompañada de su marido, **Ángel de la Plata** y de parte del consejo de Administración como **Francisco López** y **Maruja; Daniel Cabello** y **Ana; José Robles** y **Carlos Villarraso**, además del presidente, **Francisco Pérez** y su mujer, **Esther.**

Hubo una buena representación de la antigua caseta La Volaera, una de las más punteras del recinto ferial, y jugadores como **Fernando Ramos, Carlos Cardona, Jesús Chinchilla, Manuel Sousa** y **Marcos Olavarrieta.**

El encuentro tuvo lugar en el Abades Nevada Palace, con un amplio equipo encabezado, según me apuntaron los organizadores, por **Manuel Pérez** y **Ángela Bailón.**

Entre los asistentes, también, **Raúl** y **Enelis Martín**, gerente de Gree Life Golf de Marbella; **Horacio García Rejón, Jesús Chinchilla** o los profesores universitarios **Rafael Armijo, Paulino Padial** y **Fernando de la Fuente.**

Con su presencia y el esfuerzo de todos, se ha aportado una gran ayuda para conseguir que se mejoren las condiciones de vida de esa zona. ¡Enhorabuena!

Cuidando la estética

Y acto social, en este caso vinculado a la empresa, el que se realizó con motivo de la apertura del nuevo centro de estética 'más-Qsalud', que tuvo como anfitriones a los socios fundadores **Mª Virtudes Fernández Navarro** y **Carlos López Galdón.**

Allí estuvieron asimismo, entre otros muchos invitados, **José Antonio Martínez**, de Intersport Motodeporte Granada; **Antonio Cuesta**, de jack&jones Granada; **Francisco Suárez, Carmen Cuesta** y **Ester Marina**, de Externa y **María Julia Díaz Berbel** que, por cierto, junto a su marido, **Nino García Royo**, también acudió a la cena solidaria.

Como un centro piloto, 'más-Qsalud', permitió reunir a otras caras conocidas como las del presidente de la Asociación de Empresarios del polígono Asegra, **José Ortiz, Sandra Sarmiento, Diego Ballesteros**, de La Fábrica Onírica o **Paola López.**

Buenas noticias siempre que una nueva iniciativa se ponga en marcha en el mundo empresarial.

Y hoy a disfrutar de la ofrenda floral a la Patrona, ya saben, la que vive en la Carrera y oficialmente 'de la Virgen'.



ARCILLA



La tierra está hecha para el hombre y el hombre para la tierra. Es uno de los elementos de los que estamos constituidos (*somos polvo y en polvo volveremos a tornar*). Así, no resulta extraño que la tierra tenga que ver tanto con la salud. El ser humano está íntimamente unido a ella y cuando se aparta, enferma. Nuestro cuerpo contiene hierro, calcio, fósforo, magnesio, sodio…, elementos todos que se encuentran también en la tierra. El hombre fue creado o sacado de la tierra y colocado en íntimo contacto con ella. El barro o arcilla tiene grandes propiedades curativas naturales y está al alcance de todo el mundo.

Hemos decidido volver a escribir sobre la arcilla debido a la gran cantidad de personas que se están interesando en sus aplicaciones. En los *números 1 al 4* explicábamos el tratamiento de algunas dolencias como *úlceras, varices, heridas y golpes o su uso interno*, así como también la forma de realizar su preparación para la aplicación de las cataplasmas. En esta ocasión vamos a tratar sobre sus aplicaciones para *estómago y vientre*.

Como ya dijimos en los números anteriores la arcilla es desinfectante, tónica, cicatrizante, calma el dolor, descongestiona, absorbe y refresca. El barro se debe cambiar en cada aplicación porque extrae impurezas del enfermo. Se puede volver a utilizar el mismo, pero antes debemos ponerlo al aire y al sol durante unos días. Si en la zona de piel donde se ha aplicado se presentan *erupciones con escozor o picazón*, no hay que alarmarse, pues es debido a las propiedades de la arcilla y a su absorción de toxinas del organismo. Se puede continuar con la aplicación sin peligro alguno. Si la reacción fuera muy fuerte, podemos descansar unos días y volver a empezar.

Hay que tener en cuenta unas *pautas generales* antes de su aplicación. La más importante es que debe producir una reacción contraria al estado del enfermo. Así, si se tratara de una rodilla inflamada por artrosis, dolorida y caliente, la arcilla debería aplicarse fría. Por el contrario, si el enfermo de artrosis tuviera la rodilla fría, la cataplasma debería aplicarse caliente. Generalizando diremos que al calor hay que oponer frío y al frío aplicarle calor. Durante el invierno y en personas ancianas debe utilizarse arcilla tibia o caliente. Si el enfermo está destemplado es conveniente, antes de aplicarle arcilla fría, que se dé una ducha o baño en agua caliente. Por último, nunca se debe

Estómago y vientre

poner arcilla fría si el individuo tiene los pies y manos frías. El grosor aconsejable de la capa de arcilla es de un centímetro aproximadamente y se debe aplicar directamente sobre la piel en el vientre o bien extenderla sobre un paño y colocarlo sobre el vientre de forma que la arcilla esté en contacto con la piel y el paño quede encima. A continuación se cubre con una toalla de baño o mantita, procurando también que los pies estén siempre calientes.

El uso de arcilla sobre estómago y vientre constituye una de las aplicaciones más corrientes, puesto que no hay enfermo que no tenga problemas en esta zona. Además, aunque existan otras dolencias y sea conveniente poner arcilla, por ejemplo, en varices o rodillas inflamadas por el reuma, también es necesario aplicarla en la región abdominal al menos una vez al día, tanto para normalizar la digestión como para crear defensas en el organismo.

La arcilla utilizada sobre estómago y vientre abarca un campo amplio de desajustes físicos. Se debería aplicar media hora después de cada una de las tres comidas, durante dos horas o más, según las posibilidades y la disposición de cada persona. Esta terapia está indicada para *malas digestiones, acidez de estómago, úlceras, colitis, diarrea, estreñimiento, nervios, jaquecas, sinusitis, dolor de cabeza, oídos, garganta, anginas, muelas, catarros, asma, bronquitis, diabetes, almorranas, fístulas, flebitis, varices, neurosis, etc.*



En casos de *insomnio, cenas realizadas en estados febriles o problemas intestinales*, es conveniente aplicar una cataplasma de arcilla en la zona de estómago y vientre a la hora de acostarse. Debemos recordar que, previamente, es aconsejable dar un paseo para entrar en calor. Si no fuera posible hacerlo, es recomendable darse un baño de pies con agua caliente de unos 10 minutos, meterse en la cama y a continuación poner la arcilla.

En caso de *fiebres altas, infecciones, accidentes, envenenamiento, ataques de epilepsia, nervios, delirio, locura, tétano, rabia, gangrena, cortes, quemaduras, magulladuras, anginas con pus, etc.*, la arcilla puede ser también una buena ayuda. Debe ponerse una cataplasma nueva y fresca cada hora, día y noche mientras dure la gravedad. En estos casos graves se debe aplicar la cataplasma en el vientre además de la que se deba poner localmente en la zona afectada. Además sería aconsejable el ayuno, es decir, no comer nada durante un día o dos bebiendo agua y zumos de limón o pomelo sin añadirles azúcar. Es importante defecar diariamente aunque no se coma, ya que existen muchos residuos en los intestinos que conviene que sean expulsados.

Hay que tener en cuenta que el resultado no se observa inmediatamente, sino al cabo de unas horas y a veces al cabo de días, pues la naturaleza tiene que seguir su curso.

Gran parte de las aplicaciones terapéuticas anteriormente explicadas las he utilizado con buenos resultados a lo largo de años. Es por eso que me animo a recomendarlas, además de por el hecho de que son perfectamente compatibles con cualquier otro tratamiento. Finalmente, recomiendo la lectura del libro de Juan Amigó *La reforma pro-salud*, del que he extraído algunas de las ideas aquí expuestas.

Angeles Caerols
Jubilada

Virtudes del SALVADO DE TRIGO



En números anteriores de *Vivirahora* ya se habló de las clases de fibra y de sus beneficios para la salud. Existen principalmente dos clases de fibras vegetales comestibles, la soluble, presente en la cáscara de frutos y verduras y la insoluble, muy abundante en la cubierta de los cereales tales como el trigo, la avena y en el arroz.

¿Qué es el salvado de trigo?

El salvado de trigo es la parte que recubre la zona exterior del grano de trigo y su presencia es la que otorga la denominación de "integral" a los productos que consumimos. Es altamente rico en fibra insoluble y con ello, goza de todas las propiedades que la fibra conlleva.

¿Cómo actúa y para qué sirve?

Las enzimas presentes en el estómago y en el intestino son incapaces de degradar el salvado por lo que se excreta de forma íntegra sin poder ser aprovechado para producir energía, es decir, no aporta un suplemento calórico a nuestra dieta ya que nuestro sistema digestivo no puede descomponerlo.

Al pasar directamente al intestino, arrastra productos residuales, entre ellos tóxicos si los hubiera. El salvado de trigo, además, tiene una gran capacidad de absorción de agua lo que hace que aumente el tamaño de la masa fecal, a la vez que disminuye su dureza, favoreciendo su tránsito a través del intestino para ser expulsada.

El aumento de tamaño de las heces junto a una disminución en su dureza, previene y actúa contra el estreñimiento, problema muy frecuente en la sociedad moderna, dónde el alto consumo de alimentos refinados y privados de fibra, junto al abuso de productos proteicos en la dieta (carnes especialmente) lo favorecen y se ve incrementado a la vez por el bajo consumo de vegetales, líquidos y la vida sedentaria.

Tradicionalmente siempre se ha asociado el consumo de alimentos integrales con la prevención y tratamiento del estreñimiento, pero además de esta propiedad, diversos estudios han puesto de manifiesto que en sociedades vegetarianas o dónde el consumo de vegetales constituye la fuente principal de la dieta, el cáncer colón presentaba un prevalencia muy por debajo, casi inexistente, de las cifras registradas en sociedades por así decirlo más desarrolladas.

Este efecto preventivo del cáncer de colon asociado al consumo de productos

Virtudes del SALVADO DE TRIGO



integrales sobreviene, entre otras causas, al arrastre de residuos que lleva a cabo el salvado en el interior del aparato digestivo. Si estos residuos pueden llegar a ser o son perjudiciales, el tiempo de permanencia al ser arrastrados disminuye y con ello las probabilidades de afectarnos.

Las propiedades protectoras del colón atribuidas a las dietas vegetarianas también son en parte debido a la fibra soluble (el otro tipo de fibra) ya que esta sí puede ser fermentada por las bacterias presentes en el colon y aunque su poder de arrastre y de aumentar el bolo fecal sea mucho menor que el de la fibra insoluble, en su proceso de degradación bacteriana forma unas sustancias denominadas ácidos grasos de cadena corta, que sirven de sustrato para la flora intestinal (bacterias beneficiosas de nuestro intestino) manteniendo nuestro colon sano y activo.

Por lo tanto el salvado de trigo ofrece dos propiedades muy saludables:

- Aumento del tamaño de las heces, favoreciendo los movimientos intestinales y previniendo/tratando problemas como el estreñimiento.

- Arrastre de sustancias residuales, disminuyendo el tiempo de permanencia de posibles sustancias tóxicas y manteniendo nuestro intestino limpio. Esto último es muy beneficioso para personas con divertículos en su tramo intestinal.

¿Dónde puedo encontrarlo?

El salvado de trigo se encuentra básicamente en cereales integrales. Como producto aislado es muy fácil de encontrar en cualquier centro de dietética, herboristerías y centros comerciales habituales. Su precio es muy asequible.

¿Cómo tomarlo?

Como suplemento alimentario basta con añadir una cucharada sopera a cualquier guiso, comida, yogures etc. Su sabor no modifica prácticamente el sabor de la comida.

Proporciona una textura agradable a la panadería/bollería que hacemos en casa y es una buena forma de dar a los más pequeños fibra de forma sana, ya que suelen ser los más reacios a comer productos integrales.

Por último decir que, como todo producto alimentario, no conviene abusar. Una ingesta excesiva de fibra puede provocar flatulencias y disminuir la absorción de otros nutrientes tales como el hierro o el calcio, por lo que aunque su consumo es altamente recomendable, no hay que excederse en ello.

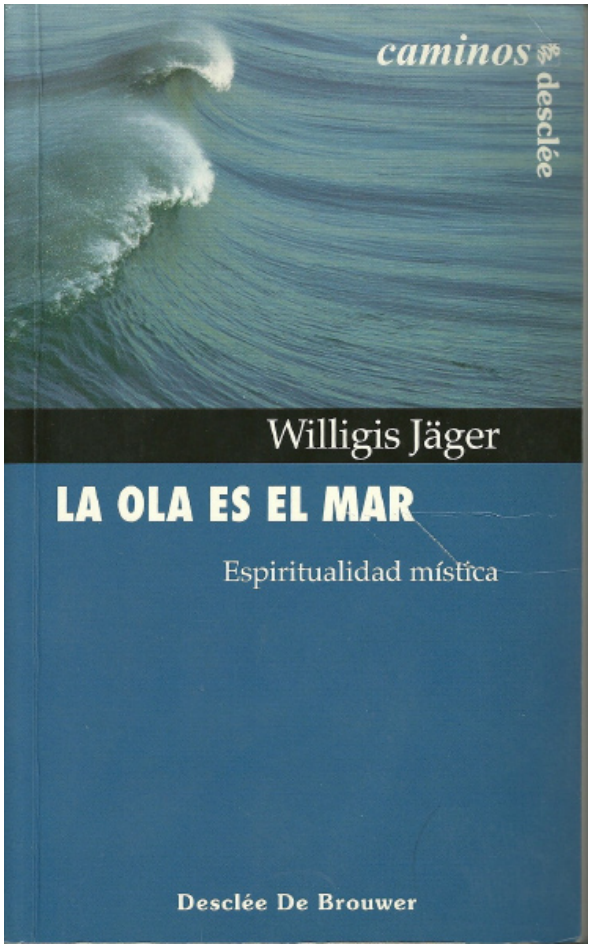
Maricruz Vico García
Enfermera



La ola es el mar,

de WILLIGIS JÄGER

Edit. Desclée de Brouwer



El gran deseo de Willigis Jäger, conocido benedictino y Maestro Zen, consiste en recuperar y dar nueva vida a las diferentes tradiciones de la mística y explicarlas a la luz de la cosmovisión moderna. El autor acompaña al lector en su búsqueda personal de la verdad, del sentido de la vida, y le ofrece respuestas y soluciones que superan una visión anticuada del mundo y transmiten una visión nueva de la realidad y del ser humano. Las tradiciones místicas de las grandes religiones son el punto de partida de la visión esperanzada del autor y de su tesis básica según la cual el camino futuro de la humanidad será el camino hacia la plenitud de la vida. Acompañar a las personas en ese camino es la meta de las conversaciones sobre mística mantenidas con Christoph Quarch, que constituyen el contenido de este libro. La visión cósmica y el pensamiento integrador del autor confieren una sorprendente viveza y actualidad a la espiritualidad mística que el libro describe.

Willigis Jäger es uno de los guías espirituales más importantes de nuestro tiempo. Como monje benedictino está profundamente enraizado en la tradición contemplativa mística del cristianismo occidental. Para ahondar sus experiencias se entrenó en el Zen por espacio de doce años, seis de los cuales los pasó en un centro de la escuela Zen Sanbokyodan, en Kamakura, Japón. Desde 1983 hasta el año 2000 dirigió la casa de San Benito de la abadía de Münsterschwarzach, en Würzburg, Alemania, donde sigue dando cursillos de Contemplación y de Zen.

(Fragmento extraído íntegramente de las páginas iniciales del libro)

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



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

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com



¡Profunda Línea-recta!
¡Misteriosa!
¡Lejana!
¡Todo en ti revoluciona!
¡Por ti la Armonía mundial!

Tao-te king, LAO-TSÉ