

Triángulos



Triángulos es una actividad de servicio para los hombres y mujeres de buena voluntad que creen en el poder del pensamiento. Trabajando en grupos de tres, establecen rectas relaciones humanas, mediante la creación de una red mundial de luz y buena voluntad.

Objetivos

El mundo tiene un destino espiritual. Detrás de la evolución mora un propósito que podemos denominar el Plan de Dios. Todo aquel que responde a la necesidad espiritual puede, a su manera y dentro de su medio ambiente, colaborar en el desarrollo del Plan divino.

El Plan se realiza a través de la humanidad. Tenemos la responsabilidad de comprenderlo y hacer todo lo posible, en nuestra vida diaria, para expresar su sentido y significado.

El servicio de Triángulos ayuda al Plan divino trabajando en pos de los siguientes objetivos:

- * Establecer rectas relaciones humanas y divulgar la buena voluntad y comprensión (luz) entre los hombres.
- * Elevar la conciencia humana y transformar el clima mental y espiritual del planeta.
- * Fortalecer y apoyar el trabajo que realizan los hombres y mujeres de buena voluntad en el mundo.
- * Suministrar una reserva mental e inspirar acción práctica y constructiva en bien de la humanidad.

Programa

Triángulos logra sus objetivos vinculando a hombres y mujeres de buena voluntad en un servicio mundial espiritual que trasciende todas las barreras de raza, credo, clase y convicción política y económica.

Triángulos crea una red mundial de luz y buena voluntad para la distribución de energías espirituales constructivas y proporciona los medios para la colaboración e intercomunicación práctica entre los hombres y mujeres de buena voluntad. Para lograr este fin, Triángulos:

- * Alienta a hombres y mujeres de buena voluntad, a formar triángulos y los ayuda mediante la explicación del trabajo y la provisión de literatura.
- * Publica un boletín, como una actividad educativa del servicio de Triángulos, y es enviado a todos sus miembros y personas de buena voluntad interesadas en él.
- * Edita y distribuye además, literatura de valor educativo y espiritual.
- * Estimula la formación de unidades de servicio, donde los hombres y mujeres de buena voluntad pueden unirse en servicio mundial práctico.
- * Ayuda a organizar anualmente un día mundial de invocación.

Cómo funciona Triángulos



Existe un creciente reconocimiento del poder del pensamiento constructivo, el cual puede emplearse en escala mundial para propósitos espirituales, si cada uno trata de comprender las necesidades espirituales del mundo.

Un triángulo es un grupo de tres personas que se unen diariamente en pensamiento para realizar una meditación creativa durante algunos minutos.

No es necesario que residan en la misma localidad; ya se han forrado numerosos triángulos internacionales.

Todos los días, durante unos minutos, cada miembro se vincula tranquila y mentalmente con los otros miembros de su triángulo o triángulos.

Invoca las energías de luz y buena voluntad, las visualiza como circulando a través de los tres puntos focales de cada triángulo y fluyendo externamente a través de la red de triángulos que circunda al mundo.

Al mismo tiempo repite la Gran Invocación, contribuyendo así a formar un canal para la afluencia de luz y amor al cuerpo de la humanidad.

Este trabajo se realiza en pocos minutos y puede ser adaptado al programa de actividades más restringido. No es necesario que los miembros sincronicen el momento para realizar el trabajo, pues una vez que el triángulo está constituido y en actividad, puede ser vitalizado por cualquiera de sus miembros.

Se invita a participar a todas las personas de buena voluntad que están dispuestas a realizar el trabajo delineado y a aceptar los objetivos mundiales de servicio de Triángulos.

No se exige otro requisito ni cuotas. Las necesidades económicas son solventadas única y totalmente mediante las donaciones de los miembros y amigos.

La Gran Invocación

La Gran Invocación es una plegaria mundial, traducida en más de cincuenta idiomas y dialectos y empleada por los miembros de Triángulos.

Expresa ciertas verdades esenciales que todos los hombres aceptan innata y normalmente:

- * Que existe una inteligencia básica a quien damos el nombre de Dios.
- * Que hay un Plan evolutivo divino en el universo, cuyo poder motivador es el amor.
- * Que una gran individualidad llamada Cristo -el Instructor del Mundo- por el cristiano, vino a la Tierra e incorporó ese amor a fin de poder comprender que el amor y la inteligencia son efectos del propósito, la voluntad y el Plan de Dios. Muchas religiones creen en un Instructor Mundial, conociéndolo bajo nombres tales como el Señor Maitreya, el Irnan Mahdi y el Mesías.
- * Y la verdad de que el Plan divino sólo puede ser desarrollado por la humanidad.

La Gran Invocación

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios, Que afluya luz a las mentes de los hombres; Que la Luz descienda a la Tierra.
Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios, Que afluya amor a los corazones de los hombres; Que Cristo retome a la Tierra.
Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida, Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres, El propósito que los Maestros conocen y sirven.
Desde el centro que llamamos la raza de los hombres, Que se matice el Plan de Amor y de Luz y selle la puerta donde se halla el mal.
Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

Doce puntos sobre Triángulos

El trabajo de Triángulos es sencillo, aunque de profundo significado espiritual. A fin de clarificar y revelar su esencial simplicidad, serán útiles los puntos siguientes:

- 1.¿Qué es Triángulos?** Triángulos es una actividad por la cual se crea y mantiene una red de luz y buena voluntad que abarca todo el mundo
- 2.¿Por qué una red?** Una red proporciona los necesarios hilos o canales entrelazados a través de los cuales afluyen las energías espirituales de luz y buena voluntad invocadas por todos sus miembros.
- 3.¿Por qué un triángulo?** Un triángulo es una figura geométrica básica que, espiritualmente, simboliza la original y esencial trinidad de la Divinidad. Tres personas pueden trabajar como un grupo y constituir tres puntos locales vinculados, a través de los cuales circulará la energía de buena voluntad.
- 4.¿En qué consiste la red?** La red está formada por hilos luminosos de sustancia mental, afluyendo a través de ellos la energía de buena voluntad.
- 5.¿Cómo se construye la red?** La red se construye y mantiene por la acción diaria de cada miembro de triángulos, invocando esas energías espirituales y utilizando el poder creador de su mente.
- 6.¿Cómo se realiza el trabajo?** El individuo que ha formado un triángulo se une en pensamiento y propósito con los otros miembros de ese triángulo, o triángulos, viendo las vitales energías de luz y buena voluntad, circulando de un punto a otro del triángulo. Luego dirige la corriente de energía hacia la red, visualizando con claridad la radiante red mundial de triángulos, de la cual el suyo forma parte. Después repite la Gran Invocación con concentración e intención.
- 7.¿Por qué se utiliza la Invocación?** El empleo de esta Invocación enfoca y libera las energías espirituales disponibles, para la vitalización de toda la red.

8.¿Qué móvil existe para formar triángulos? El de servicio mundial y no de beneficio personal.

9.¿Cómo se extiende la red?: (a) en cantidad, (b) en calidad?

(a) La responsabilidad de cada miembro de triángulos consiste en Interesar a otros hombres y mujeres de buena voluntad a fin de formar nuevos triángulos para el fortalecimiento y la expansión de la red.

(b) La potencia radiante y magnética de la red de triángulos depende de la contribución espiritual que cada triángulo individual hace a la totalidad, el cual a su vez depende de la actividad diaria de cada miembro de triángulo.

10.¿Cómo se mantiene cada triángulo? Los miembros de un triángulo se mantienen en contacto por correspondencia o personalmente cuando es posible, para asegurarse de que su triángulo continua siendo una unidad funcionante dentro de la red.

11.¿Quién puede ser miembro? Todos los hombres y mujeres inteligentes y de buena voluntad, en cualquier parte del mundo, sin distinción de raza, credo, casta o color, son necesarios para que presten servicio en la red de Triángulos.

12.¿Constituye Triángulos un movimiento religioso? Triángulos no tiene vinculación ni obligación con ninguna de las grandes religiones mundiales. Construye un proyecto espiritual universal que, en la práctica, incluye a hombres y mujeres de todos los credos.

Por lo tanto, el trabajo de Triángulos es un acto de servicio a la humanidad. Los miembros de Triángulos aceptan esta actividad con espíritu de servicio y colaboración altruista, a fin de estimular y acrecentar la afluencia de luz y buena voluntad en todo el mundo.

Triángulos es una actividad de [Lucis Trust](#)



LA COLUMNA DE MI PADRINO Y.A.S.

EL MAESTRO

Se supone que un Maestro, es alguien que enseña. La cuestión capital entonces para un masón, no es acceder al grado de maestro, sino llegar a constituirse en maestro.

El iniciador dice: “te consagro y te constituyo” Pero larga y espinada es la cuesta, que conduce a la real maestría. Sin conocimiento de si mismo, no hay posibilidades de convertirse en maestro, por esta razón que se afirma y se acepta, que siempre somos aprendices

En el plano del razonamiento común, de la lógica analítica, se puede llegar a ser dominador de una disciplina, y a ejercer maestría en ese campo, y el límite de este ejercicio, estará fijado por el crecimiento de este campo, y por la expansión de esta disciplina .Pero en la Maestría real, sucede otra cosa muy distinta a la de crecer con los límites de crecimiento de una técnica, ejercitada en el campo de una disciplina científica.

Este real Maestro, es él mismo, un campo de conciencia que se expande sin límites,y constituye él mismo, un

centro de irradiación, un poder cósmico. sobre las conciencias y sobre los elementos; porque es luz y poder real. Aquieta las tempestades, serena el oleaje y los elementales (devas) de los elementos le obedecen.

La renuncia y el sacrificio, son las insignias que lo condecoran; son como el mandil y la joya de su grado. Dentro del templo universal, no es agente represor, ni juez ni fiscal; es custodio del cumplimiento de la ley, porque ésta, es su propia sustancia. quizás por esta razón la ley, esta siempre enseñando, enderezando la evolución de los sucesos mundiales, hacia los mejores fines para la humanidad.

Detrás, actuando incesante y eterna ,la teurgia del Maestro real, constituido en columna maestra del templo del mundo. En la logia, sin ocupar ningún sitio en particular ,representa todas las laces, por haberse constituido en real maestro. La maestría real, por oposición a la maestría simbólica, que es pura

representación; es auténtica sabiduría, verdadera luz, y por esa razón , innegable poder.

Por eso, constituye un privilegio ,trabajar en estos centros donde se debatan las energías cruciales, que

Este hecho de la Maestría real no responde a la voluntad de ningún aparato institucional, sino al nivel de evolución espiritual de cada individuo, conseguido por su propio esfuerzo.

El Maestro se hace a si mismo; nadie puede hacerlo. Constituye el verdadero autodidacta en los cuadros del magisterio natural. Cuando en verdad lo logra, aparece la oportunidad, como merecimiento, de trabajar por la humanidad y entonces se convierte en un Servidor del mundo ,rumbo al sacrificio y la renuncia de la gloria y del poder mundanos.

Este es el destino natural de un Maestro, y esta es la lejanísima meta evolutiva de nuestros hermanos, los hombres de todas las latitudes y las razas, de todos los credos, de todos los sexos, y de todos los tonos pigmentarios .

Por eso, constituye un privilegio ,trabajar en estos centros donde se debatan las energías cruciales, que regeneran el mundo y elevan la conciencia de la humanidad

Desde luego que en este estadio de evolución común en que nos encontramos ;el vendedor de diarios ,el lustrabotas, y el hurgador de residuos, cada uno es un Maestro, en la medida exacta en que puede serlo, mediante el servicio que presta en el cuerpo social, en el que evoluciona, que es como la logia donde se inicia el aprendizaje profano, que algún día por merecimiento, conduce a la real Maestría , la que se ejerce únicamente para servir a otro

ISMAEL AQUILES SALINAS

SÍNTESIS DEL CURSILLO DE SABIDURÍA DIVINA



En esta última lección, realizaremos una pequeña síntesis de este cursillo básico, y para ello nos ayudaremos con el esquema de " Logos de un Sistema Solar "

Entregado en la Revista E-M@soneria Vol. 1 Parte 3 Láminas de Estudio

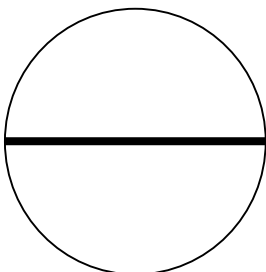
Dicen los antiguos filósofos que : Dios geometriza, y así debe ser.

Los símbolos mas antiguos que se conocen son: el círculo , que demarca el territorio donde se va a desarrollar un estado de conciencia, recordemos que somos conciencia evolucionando hacia más conciencia

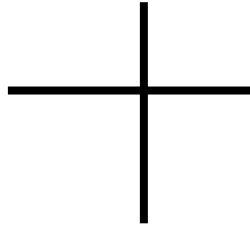
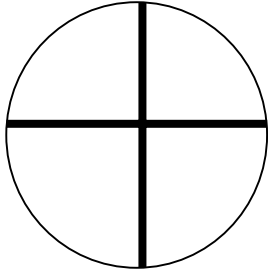


En ese Círculo no se Pasa , depositará una chispa de sí mismo, que quedará simbolizada por un círculo con un punto en el centro, indicando con esto que ya existe actividad.

Luego ese punto se extenderá hacia los bordes de la circunferencia, dividiéndola en dos partes iguales, que simbolizan a la Madre - Naturaleza, todavía inmaculada y divina



Cuando el diámetro horizontal, se cruza por uno vertical, el símbolo se convierte en la Cruz Mundana, simbolizando con esto que la Humanidad ha alcanzado su Tercera Raza Raiz, y ese es el símbolo que representa , el origen de la Vida Humana, que en el Planeta Tierra sucedió hace mas o menos unos 18 millones y medio de años, y a esa Tercera Raza, se le reconoció por el nombre de Lemur.



Cuando desaparece la circunferencia, y queda únicamente la cruz, este signo simboliza, que la caída del hombre en la materia, el "Verbo hecho carne" se ha realizado ya, y que comienza la Cuarta Raza, que será reconocida con el nombre de Atlante.

Y es así como son todos los comienzos, desde un Átomo, un Hombre, un Planeta, una Constelación, etc.

Para despejar dudas respecto si el hombre descendió del mono o viceversa diremos que el hombre, en esta Ronda evolutiva, precedió a todos los mamíferos,- incluso a los antropoides - en el reino animal.

Véase el Génesis cap.2, vers.19. En el versículo 7 se forma a Adam, y en el 19 se dice: " El Señor Dios, formó de la tierra todos los animales del campo, y todas las aves del aire, y las presentó a Adán, para ver como las quería llamar".

Así pues, el hombre fue creado antes que los animales, pues los animales mencionados en el cap.1, son los signos del Zodíaco.

Así que estos primeros símbolos, el círculo con el punto, el círculo dividido en dos, y el círculo con la cruz que lo divide en cuatro, son la representación de todas las Tríadas, de todas las filosofías, que representan las religiones, si aceptamos como valedero el concepto de que una religión es la exteriorización de una filosofía.

Estas Tríadas, lo que en definitiva representan son las cualidades inherentes a TODO lo que se manifiesta, y que en el idioma Sánscrito se denomina Gunas.

No puede existir nada manifestado, que no posea esas tres cualidades originales, o dicho de otra manera, la manifestación deberá ser siempre Triple, desde antes del 1er Logos, 2do. Logos y 3er Logos, y hasta después de la manifestación de un átomo a través del protón, neutrón y electrón. Siguiendo con el esquema del Logos de un Sistema Solar, observamos que esta manifestación, se realiza en tres etapas.

La primera etapa u oleada de vida, como se suele conocer, es la que se encarga de sensibilizar a la materia, o prepararla para que responda a los impactos que recibirá de las otras dos etapas u oleadas de vida.

Para una mayor comprensión de esta etapa, la podríamos comparar, con el período de fertilidad de la mujer, o el de la naturaleza, donde al recibir un impacto de una polaridad opuesta, fructifica.

La segunda oleada de vida se encargará de habilitar la evolución de las formas creadas de materia, hasta hacerlas aptas para servir de vehículo a las chispas Divinas llamadas Mónadas, que serán provistas por :

La tercera oleada de vida, que realiza un recorrido diferente a las otras 2 oleadas de vida, según podemos observar en el esquema.

La unión de la tercera oleada de vida o espíritu que desciende hasta el tercer sub. plano del plano mental, con la segunda oleada de vida o forma material que viene ascendiendo hasta el mismo plano, luego de haber evolucionado, a través de los reinos elemental, mineral, vegetal, animal y humano, dará como fruto un hijo o Alma, que vivirá dentro de un cuerpo que se llamará cuerpo causal, vulgarmente conocido por el Templo de Salomón.

Aquí tenemos la Tríada Cristiana, que es la más conocida por la Civilización Occidental, Un Padre, que es el Espíritu y también la Mónada, una Madre, que es la Naturaleza, y que es Virgen, dado que lo que da a luz es Amor, representado por el Hijo, que es el Alma, y que es el Cristo.

La enseñanza que nos deja el Cristo, es el comportamiento que deberemos tener como Almas que somos, para cumplir con el Plan de evolución, y volver a la casa de nuestro Padre, como en la leyenda del hijo pródigo, pero con el fruto de nuestras experiencias.

La manera de tomar contacto, de hacer nacer en nosotros esa cualidad energética que llamamos Amor, es a través del Servicio que sepamos brindar, no sólo a los seres humanos que nos rodean sino a todas las criaturas de todos los Reinos con los cuales convivimos . No es ésta la única forma que tenemos para contactarnos con ese Cristo interior personal que todos somos, pero es la que proponemos en este curso.

Curso Básico de Sabiduría Divina

**Unidad de Servicio del Uruguay
Buena Voluntad Mundial**

Goodwill@adinet.com.uy

Queridos Hermanos todos:

Nuestra Revista ha cumplido un año. Su realización obedece a la convicción de la necesidad de acceder a otro plano de información y educación, que permita reunir los elementos necesarios para tomar conciencia y profundizar en las enseñanzas transmitidas por los Grandes Mensajeros que ha recibido la Humanidad. De estas enseñanzas precisamente, han tomado esencia y se han hecho eco las principales Instituciones Iniciáticas de todos los tiempos.

Es oportuno y, en cierto grado imprescindible, comprender que la información volcada en las páginas de nuestra Revista durante este primer año, ha tenido un propósito; por tanto, la selección de materiales y sus fuentes, no ha sido azaroso. Esa comprensión hará posible a nuestros lectores, tener una primera perspectiva del camino a transitar juntos, en la etapa que ahora nos proponemos recorrer.

Resulta muy importante poner al alcance del ser humano, ya tempranamente, desde su niñez, una **EDUCACIÓN** que lo lleve al conocimiento directo de ese gran tema que es **LA MUERTE**, concibiéndola como una **INICIACIÓN MAYOR** a la cual estamos con certeza absoluta destinados, así como la información y las técnicas que le permitan el contacto directo con **EL ALMA**, que esencialmente **ES**.

Este propósito –en nuestro caso, intención- de generalizar el acceso a la enseñanza, de socializar la información y el conocimiento sobre **LA MUERTE y EL ALMA** - hasta hoy restringido a los Iniciados de las Instituciones que han sido fuente de información de nuestra Revista durante su primer año - constituye el **PARADIGMA DE LA ERA DE ACUARIO**, la cual, como sabemos, ya se ha instalado entre nosotros.

El Cursillo Básico de Sabiduría Divina, como nos agrada llamarlo, que Ustedes han tenido oportunidad de leer en el primer año de nuestra Revista, y que ha culminado con la síntesis que acaban de recibir, ha tenido la finalidad básica de poner a vuestra consideración una hipótesis de trabajo; ella refiere al intento de dar respuesta a la pregunta **¿QUÉ SOMOS REALMENTE?**, para

que a partir del conocimiento de uno mismo, resulte más fácil –y menos equívoco- conocer el universo y actuar en consecuencia.

Con ese objetivo nuestra Revista fue el vehículo que durante este primer año les acercó información sobre la mayoría de las Filosofías, Religiones, Ritos, Antiguos Misterios, y todo aquello que encontramos útil a los fines explicitados, y que contribuyó a compartir una suerte de exploración o de estudio de las Religiones Comparadas, donde seguramente el lector cuidadoso ha percibido que, en esencia, todas las religiones sostienen – o tienen sustento –en una misma idea matriz.

El Cursillo Básico de Sabiduría Divina, que ya está en dominio de nuestros lectores, es una herramienta que ayudará a una mejor comprensión de esa esencia, esa idea común a todas las religiones, en particular en sus aspectos esotérico y espiritual.

Ahora comenzamos a transitar juntos el segundo año, consistente en **TRABAJO PRÁCTICO DE AUTOCONOCIMIENTO**, disciplina que "permitirá a la Persona manifestar en la vida diaria, la naturaleza, el carácter, los propósitos y las intenciones del Alma."

La base de este **TRABAJO PRÁCTICO DE AUTOCONOCIMIENTO** la aportará **LA ESCUELA ARCANA** con su **PRIMER CURSO DEL GRADO DE SERVIDORES**, al cual hemos hecho algunos retoques con la finalidad de volverlo más accesible al estudiante, que luego de realizarlo - si continúa interesado - podrá ya solicitarlo directamente a la Escuela Arcana y seguirlo completo.

La vida de Servicio implica la identificación de la unidad, el hombre; con los intereses y propósitos grupales.

La información que los lectores recibirán en el segundo año de nuestra Revista es específica de la educación, la alineación conciente con el Alma, y de la Muerte como Iniciación.

¿ Por qué un Curso Práctico de Autoconocimiento?

Por que para desbastar y pulir la Piedra Bruta que somos, no alcanza con leer o hablar sobre ello, hay que trabajar de verdad , todos los días y a toda hora.

Desbastar, no significa agregarnos cualidades, sino que eliminar nuestros defectos, y así permitir que esa Luz que realmente somos, brille con mayor intensidad, y sirva como foco de referencia, en el medio ambiente que nos rodea, al que siempre de una manera u otra , estamos influenciando.

De la misma manera, que no es suficiente leer sobre natación para aprender a nadar, tampoco lo es, el leer sobre desarrollo espiritual, para desarrollarse

Es necesario trabajar muchísimo, si queremos realmente alcanzar algún progreso . Esperamos que estén dispuestos a transitar este segundo año junto a nuestra Revista.

Reciban Paz y Amor.

HERMES

"Cuando hayas servido a los demás tan eficazmente como te sea posible y, de todo corazón, no te afanes por el resultado ,la fuerza y pureza de tu servicio atraerá sobre ti las bendiciones de aquel a quien sirves".

G. S. Arundale

EL LIBRO (SAGRADO) DE LA LEY

Para los Masones, nuevamente hoy , una de las TRES LUCES PRINCIPALES DE LA MASONERIA.

La Biblia, palabra del Griego, que significa Los libros, esto es ,El Libro por excelencia. Es el conjunto de las escrituras sagradas de los Cristianos, o sea , los Libros Canónicos del Antiguo y Nuevo Testamento, los que fueron seleccionados a través de un concilio como los libros justos y perfectos , que contienen las reglas o preceptos normativos de la Fe

El Viejo Testamento, resume las Sagradas Escrituras del pueblo Judío, y fue escrito en el idioma Hebreo, salvo algunos pasajes que lo fueron en el idioma Arámico ,y el Nuevo Testamento, nos trae la historia de Jesús, y los comienzos del Cristianismo, en el idioma Griego.

Tan importante es para los Masones del mundo entero, este libro, que la Masonería del Uruguay no recuperó, el Status de Masonería Regular de la Gran Logia de Inglaterra, que perdió allá por los años 40, hasta que lo reincorporó a su Ara ,hace apenas unos pocos años, como una de sus Tres Principales Luces

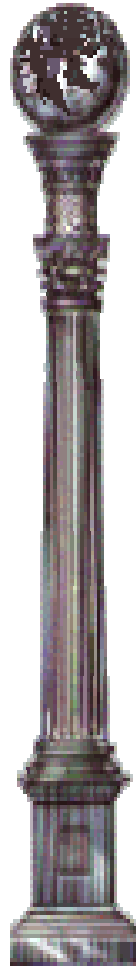
No es nuestra intención, realizar un estudio pormenorizado de la Biblia, pero sí queremos destacar, algunos aspectos que entendemos están estrechamente ligados con la Forma Masónica , a través de la cual se expresa esa Única Energía, que también se expresa a través de otras Formas filosóficas y religiosas.

No son pocos los Hermanos que piensan, que el origen de la idea Masónica, se encuentra en la Biblia, y que sus Antiguos Landmarks , palabra Inglesa que se encuentra traducida al español como Término Antiguo, Viejo Término o Término, en los episodios relatados en el Viejo Testamento en los Capítulos de Proverbios , Deuteronomio, y Job.

El Hermano Anderson, que fue Ministro Presbiteriano ,de amplios conocimientos Bíblicos, junto con el Hno. Mackey, son dos personalidades destacadas, a las cuales se hace amplia referencia , cuando uno se sumerge en estos temas.

En el primer Cap. del Génesis leemos que «» En el principio creó Dios los cielos y la tierra «» .Los Masones representan dicho pasaje , pintando las paredes de sus Templos de color rojo , y en el techo , la Bóveda Celeste.

La tierra la simbolizaron de color roja, porque en hebreo antiguo Adam, quiere decir Tierra Roja, que era el color de la



piel de los habitantes de la tercera raza Lemur, en cuyos mediados, tendría nacimiento la primer raza humana o Adámica.

En el segundo Cap. dice : «»que la tierra estaba desordenada y vacía ,las tinieblas estaban sobre la haz del Abismo y el Espíritu de Dios, se movía sobre la haz de las Aguas «»

El que la Tierra, estuviera Desordenada, y Vacía, es interpretado como que aquella forma semi-animal, semi-humana, estaba en Chaos, del Griego INDIFERENCIADA, por lo que este Ser Andrógino , se reproducía a sí mismo, a través de una exudación de su cuerpo, y estaba Vacía, de Mente, de Luz, de Alma Espiritual, por lo que eran considerados como Tinieblas.

Luego, en el Cap. tercero, dijo Dios : «» Sea la Luz, y la Luz se hizo «» siendo éste, el principio de la Evolución Humana, el de las Almas

Individualizadas, que sucedía mas o menos, hace unos 18 y 1/2 millones de años, en la mitad de lo que se dio en llamar la Raza Lemur, cuando aquella gigantesca criatura de Tez Roja, por un esfuerzo tremendo de voluntad, se individualiza, poniendo en actividad, una mente individual, en lugar de responder a los impulsos de una mente grupal como lo seguirían haciendo los animales que lo rodeaban.

Así que resumiendo hasta ahora tenemos, que 1ro. Dios creó las formas, y las creó a su semejanza , las creó hombre- mujer ,o sea sin diferenciar, en Chaos. 2do.Viene la separación de los sexos que el Génesis recrea en su Cap. 2º. Vers. 22, el episodio en el cual surge Eva. Y 3º. tenemos que a estas formas se les dotará de Luz, de Mente, comenzando así el drama de la Evolución Humana.

En los Templos Masónicos, además de simbolizar a través de las paredes Rojas a Adam, la Tierra, a el Cielo , por la Bóveda Celeste, o G.A.D.U, al Abismo, por el lugar donde se encuentran las Tinieblas, o las formas aún Indiferenciadas, también existe una Cadena, que rodea el frontispicio del Templo, que representa a las Almas Humanas, que no pertenecen ni a la Tierra ni al Cielo y a Eva , como la Gran Matriz Universal, donde fructifica la Idea fecundante de Dios.

En el Ara de los Sacrificios, lo que se sacrifica es la Divinidad, y lo hace a través de la manifestación de su Triple Fuego, o cualidad de Luz, representada por las tres principales Luces, La Biblia, La Escuadra y el Compás , de las cuales el VM. el 1º V. y el 2ºV. no son más que sus pálidos reflejos.

¿ Y cómo se sacrifica una Luz ?, pues cubriéndose de sucesivos Velos, cada vez

más gruesos, hasta que no se pueda ver su fulgor.

En el caso de la Luz del Alma Humana, ésta se sacrifica, cubriéndose de un velo mental, otro astral, y otro físico.

Los Hermanos que se sientan inclinados, hacia el Esoterismo, deben intentar Ver, y Sentir los Símbolos, de una forma Abstracta, no deben intelectualizarlos, ni racionalizarlos, pues si lo hacen, entonces los limitan, los achican, y dejarán de ser Divinos, para convertirse, en simples postes indicadores para la Humanidad, de formas de Ética y Moral.

Actitud similar deberían asumir, cuando se encuentren frente a escrituras sagradas como las de la Biblia, u otros libros, que nos hablan de la religión de su Raza, por lo que generalmente no deberían considerar, que el mensaje que tiene para Uds. esa escritura, sea la letra hueca que están leyendo, sino que como en el ejemplo de la Biblia, que fue escrita durante la Era Pisciana, la verdad esencial, se oculta detrás de parábolas, leyendas y alegorías, que hay que develar.

Algo que ayuda a la comprensión de estos temas, es tener claro, que el destinatario principal y final de estas enseñanzas, no es la Persona, sino el Alma Humana, quien es la que realiza el verdadero Discipulado.

Una mala interpretación del Misterio, y su posterior explicación, puede dar como resultado, que se intente identificar por ejemplo: al concepto de Dios, el G.A.D.U. a quien todos tienen como una Entidad Buena, Amorosa, Potente, y Sabia, con el Dios rencoroso que describen los Judíos en la Biblia, quien preconiza el Ojo por Ojo, y diente por diente, o el que a Hierro mata, a hierro muere, a nuestro entender, éste se parece más a un pequeño Dios Tribal, que a un G.A.D.U, aunque a través de esos ejemplos, se esté intentando explicar la ley Superior del Karma o de Causa y Efecto

También debemos considerar, que, en esa temprana edad de la humanidad, el estado evolutivo de la conciencia, solo permitía enseñar las grandes leyes de la evolución, a través de ejemplos sencillos y rudimentarios, al igual que enseñamos hoy en día a nuestros hijos recién nacidos.

Si la concepción que tenemos del Dios Padre, es la que anteriormente describimos, como Amorosa y Sabia, también la tenemos de Su Hijo el Cristo, y seguramente, tampoco lo imaginamos como a una persona con un látigo en la mano, azotando a los Fariseos, y expulsándolos del Templo.

Eso más que configurar una pálida insinuación, de que debemos expulsar a nuestros Fariseos, de nuestro Templo interior, de la misma manera que los

Alquimistas transmutan las energías, y los Masones, desbastan la Piedra Bruta, parece el acto de un Ser, poco reflexivo y menos amoroso.

El episodio que recrea el Cap. 3 del Génesis, en el «Hágase la Luz», lo vemos después ampliado, en el Cap. 1 Vers. 1 de San Juan, cuando dice «que en el principio era el Verbo», y sigue diciendo que el Verbo era Dios, y era con Dios, así que divide al Verbo en dos partes, por lo que el Verbo, La Luz, La Mente, una es Dios, o Abstracta, y la otra que es con Dios, o concreta.

La primera tendrá que ver con nuestros aspectos espirituales, y la segunda con los intelectuales. Nuestra Alma, nuestro Maestro Interno, toma asiento, en la Mente Espiritual o abstracta.

Si la Luz, es la Mente, el Verbo, el Alma, nuestro Maestro Interno, las vestimentas que la van recubriendo, para su manifestación en el plano físico, astral y mental, están actuando como asesinos de esa Luz, porque cada vestido, cada velo que le impongo, la opacan, la oscurecen, la matan.

Pero la Luz, necesita de esos vestidos, de esos cuerpos físico, astral y mental, para manifestarse en dichos planos de conciencia, y así adquirir más experiencia, y llegar a ser Omnisciente

como su Padre, y poder fundirse en El, y Consumar la Obra, como el Cristo en la Cruz, y poder decir Mi Padre y Yo somos Uno.

El mismo ejemplo lo tenemos cuando la letra hueca, señala como- asesinos que matan-, a los que realmente dan Vida y fulgor a esa Luz Interior que todos poseemos.

Por lo que Jesús necesita de un Judas, que lo venda y un Pilatos que lo crucifique, para que pueda morir como Alma, pronunciar fuertemente el Consumado es, y entonces ser Uno con su Padre.

La luz física, con que se ilumina los Templos, es una materialización de esa Luz Espiritual de la que hablábamos. Se la simboliza con un signo Sinusoidal



pues si la miramos a la distancia, podremos notar su intermitencia, prende apaga, prende apaga.

La onda superior de la forma sinusoidal estaría representando a la Luz en actividad, emitiendo, y la onda inferior, sería cuando no emite luz y está en descanso.

Ese Ritmo, esa Periodicidad, ese movimiento continuo y constante de manifestarse y ocultarse, que realiza una pequeña lamparita, lo tenemos también, en el ejemplo del Día y la Noche, que se repite también de la misma manera continua y constante

Por lo que siempre existe un Ritmo, que indica que a un período de actividad, lo sucede otro de inactividad o descanso, y ese es el significado del Cap. 2 Vers. 2 del Génesis, cuando dice que Dios reposó al día 7º, y en realidad siempre va a reposar cada 7 Días.

Esa Ley de la periodicidad de la Manifestación de la Luz, del Verbo, es lo que representa el Volumen Sagrado de la Ley, pues es la Palabra de Dios, es el Verbo de Dios. es la Luz la que se sacrifica en los ARAS.

Si al símbolo sinusoidal, lo cerramos, lo convertiremos en el símbolo del Infinito de lo Eterno



o sea que representaríamos a la manifestación, como un movimiento continuo y constante.

Y ¿ cuándo se termina?
Nunca se termina.

Al igual que en los Antiguos Misterios y en la Masonería, la Biblia también utiliza el método de dar en los primeros Versículos de cada Capítulo, todo el Misterio del mismo, ampliando la explicación en Versículos posteriores.

La Masonería, como ya lo anunciamos previamente, entrega al profano en el día de su Iniciación, todo el Misterio de su Filosofía, Misterio que irá explicando de una manera más detallada en los sucesivos Grados y que le permitirá ir recreando los 5 Mayores Misterios del Cristianismo, comentados en el Volumen Sagrado de la Ley, y que son:

- 1.-El nacimiento en la Gruta de Belén, simbolizado con el nacimiento en la Cámara de Reflexiones.
- 2.-El Bautismo en el Jordán, con su purificación por el Agua.
- 3.-La Transfiguración en el Monte Tabor, con su purificación por el aire.
- 4.- Crucifixión, pasión y muerte, con su purificación por el fuego.
- 5.-El Misterio de la elevación del Espíritu, con su Consagración

Hermanos todos, lo que esotéricamente nos intenta enseñar el Libro(Sagrado) de la

Ley, y es lo que lo convierte, en una de las Tres Principales Luces de la Masonería , y en una Gran Luz para la Humanidad toda, es que oculto detrás de toda la leyenda Bíblica, subyace la enseñanza eterna de que : la vida del Cristo, no es la vida histórica o mística de otra persona, es la vida de cada uno de nosotros «» **Cristo en nosotros esperanza de Gloria** «»

El relato de los sufrimientos que se le imponen al personaje Bíblico, son los sufrimientos que le imponemos a diario, a la fina sensibilidad de nuestro Cristo Interior, con nuestro tosco accionar, malos sentimientos y peores pensamientos.

Esta información que hemos compartido, es tan sólo una pequeñísima interpretación, de algunos de los Capítulos de la Biblia, libro éste que ha sido modificado varias veces en el transcurrir de su existencia, y suponemos que en cada modificación ,debe haber quedado parte del mismo, teñido del color de la personalidad, del modificador de turno , pero a pesar de todo, consideramos al Libro (Sagrado) de la Ley, como uno de los Grandes Libros esotéricos y Sagrados .

El mismo tiene impreso, los planos del G. A.D.U . para la construcción del Templo que cada uno de nosotros

debemos realizar, en nosotros ,para finalmente poder

“ romper por medio el Velo del Templo”

San Lucas 23 v.45

“Consumada sea nuestra Obra”

San Juan 19. vers.30.

llegar a ser Uno con nuestro Padre en el Cielo.

Y que así sea.

Mercurio II

La Sociedad Teosófica



La Humanidad Futura Radha Burnier

Una de las ideas más valiosas presentadas al mundo a través de la Sociedad Teosófica, desde sus mismos comienzos, tiene que ver con el curso que deberá tomar la humanidad en el futuro, o sea, la forma en que la conciencia humana se desarrollará en dimensiones más sutiles.

No será un camino de mayor desarrollo intelectual, de mayor conocimiento, como normalmente se lo llama, o de información acumulada en una forma más eficiente que nunca antes, debido a las tecnologías que surgieron por el conocimiento de cuestiones materiales. Tal conocimiento está sólo en el campo del intelecto y en el área de la mente

llamada "mente inferior" en la literatura teosófica .

El futuro se basa en una transmutación de la conciencia que iluminará la mente con una nueva clase de conocimiento, llamado de diversas maneras ya sea gnosis, intuición, discernimiento, o pratibha, que asimila la esencia misma de las cosas. La mente "inferior" normal está estructurada para el propósito práctico de funcionar en el mundo material de las formas. Se ha desarrollado enormemente como respuesta a las exigencias de la existencia material, y se ha transformado en experta en cuestiones de discriminaciones de raza, forma, creencia, estatus, o lo que sea.

Por un hábito prolongado, adquirido en el curso del progreso evolutivo, dividió a la vida en categorías, analizó, midió, y rotuló todas las cosas que viven o que no, y probó su capacidad para dominar a otros. Hasta hace poco estaba tan satisfecha con su propio método de funcionamiento y con sus logros que no tenía idea del peligroso final hacia el cual se estaba aproximando.

Obviamente, no existe un futuro para la humanidad si continúa en esta línea, no existe ninguna esperanza de reducir la desdicha del mundo . Mucho antes de que el rápido progreso en esta dirección engañosa tuviera lugar, los Teósofos estaban señalando la urgente necesidad de producir un giro y preparar la mente para que esté abierta a las intimaciones de la facultad de la intuición, en su mayor parte inutilizada .

Ciertos lugares del mundo que no estaban sobrecargados con la tradición, se consideraron como sitios probables para el nacimiento de la mente nueva. La preparación para esto reside claramente en el cambio de diversos conceptos y memorias acumuladas juntamente con el hábito de dividir y clasificar.

Los prejuicios así formados se deben eliminar antes que la mente pueda poner un pie dentro de la dimensión del verdadero conocimiento, que es el conocimiento de la esencia, y no tan sólo el de la forma.

Como señaló uno de los Maestros, la naturaleza humana ha sido la misma por milenios debido a los prejuicios y a la poca disposición para cambiar los hábitos. Los antiguos Rishis llamaban a todo el conocimiento adquirido por la mente analítica y el intelecto "conocimiento menor".

El "conocimiento mayor" consiste en tener la capacidad de percibir lo Eterno en el corazón de todas las existencias transitorias, para poder captar la esencia de cada criatura, visible e invisible. Aquellos que no perciben lo Eterno e imperecedero que subyace al mundo de lo fenomenológico realmente no saben.

Su conocimiento no es el Verdadero. El primer Objetivo de la Sociedad Teosófica raramente se comprende en profundidad. Se refiere a ese estado de apertura y total discernimiento que existe cuando hay libertad de todo prejuicio, ya sea consciente o profundamente oculto.

Generalmente la gente considera que la esencia del primer Objetivo es sólo la fraternidad. Por lo tanto, de esto se deriva solamente un significado y un sentido de inspiración superficial. La palabra "universal" es, no obstante, crucial. Una persona que experimenta el estado de universalidad se transforma espontáneamente en una con toda la vida, y llega a ser lo suficientemente sensible como para comenzar a "saber" en el verdadero sentido de la palabra.

Los Maestros han declarado en forma enfática que fraternidad universal no es una frase frívola, ya que abre las puertas para el futuro de la humanidad. Es también un pasaporte hacia el conocimiento ilimitado de las verdades ocultas y al extraordinario significado de la vida.

Llegó el momento de darse cuenta de la conexión que existe entre el verdadero conocimiento o sabiduría y una forma de vida que esté libre de prejuicios, que sea abierta, pura y universal, según se establece en el primer Objetivo.

Conexiones Internas Las "leyes" naturales son lo que los seres humanos comprendieron de las conexiones entre las diversas cosas que han observado, algunos aspectos del orden en la Naturaleza que pueden no resultar evidentes en forma inmediata y en

aparición. La conexión entre la manzana que cae y la tierra no fue captada durante un largo tiempo, si bien era un fenómeno común. Se necesitaba una percepción aguda para leer en el hecho que señalaba el vínculo entre los dos, y de igual forma comprender el patrón de conexiones existentes en otras áreas del universo.

Una mariposa deleita la visión mientras revolotea de un lado a otro, se posa suavemente en una flor por un momento, y luego se aleja flotando en el aire hacia otra flor para alimentarse. Su corta vida se nutre de las flores y ellas a su vez dependen del toque de la mariposa para su polinización. ¿Es acaso éste un hecho superficial en la complicada maquinaria de la Naturaleza, como mucha gente presume?

Existen miríadas de otras interconexiones vitales en la Naturaleza. Nada parece existir por sí mismo, aislado y sin relaciones. Los intercambios externos y los contactos pueden, sin embargo, indicar lazos más profundos entre las innumerables y aparentemente discretas entidades, unidas bajo una "ley" suprema.

Nosotros los seres humanos hemos descubierto solamente algunas de las relaciones y conexiones internas y las declaramos como leyes. "Ley" es tan sólo

una palabra acuñada por el hombre, como todas las otras palabras, que indica un contenido, simbolizado en realidad por la palabra. Quizás debido a que las palabras son importantes para la vida práctica y debido a que hemos llegado a creer que solamente lo que está establecido en términos racionales es verdadero, la palabra "ley" ha sido dotada de un significado limitado.

No se aplica a la comprensión de lazos y relaciones en un nivel más profundo, aquel que no puede ser racional y verbalmente establecido. No existen sólo leyes científicas, sino también leyes que pertenecen al orden estético y moral del universo. Los poetas y los artistas con intuición y visión agudas han sugerido por medio de sus creaciones la existencia de conexiones ocultas que no se pueden establecer como leyes científicas, y sin embargo son muy reales. Es esta cualidad sugestiva la que contribuye a la poesía o a la expresión artística, siendo una fuente eterna de inspiración.

El anterior Presidente C. Jinarajadasa dijo: "La vida para el hombre culto es siempre sugestiva . (Nos permitimos enmendar estas palabras diciendo: "La vida para la persona sensible es siempre sugestiva"). Los océanos, los paisajes y las montañas

pueden transformarse en ventanas a través de las cuales podemos mirar otro mundo."

También dijo que todas nuestras experiencias son sólo puentes desde el mundo de los sentidos hacia un mundo súper sensitivo.

Cuando no se perciben los lazos ocultos, a través de los cuales todos los seres existentes y las cosas se conectan en una sutil e infinitamente compleja red, parecería que el caos reinara en la creación.

Nuestros sentidos son limitados. Naturalmente no pueden ver la complejidad y la belleza de los filamentos con los cuales se teje la red de la vida, no sólo en el nivel físico alcanzado por los sentidos, o en el nivel matemático de la mente lógica, sino en niveles más sutiles.

Sólo el ojo interno puede conocer las leyes de la Naturaleza en todos sus aspectos y en profundidad. Mientras el sentido ocular sólo ve la manzana y la tierra, el sentido interno percibe lo que se llama "ley", o sea, el orden oculto y las relaciones. Como se mencionó anteriormente, el poeta y el artista que responden a la Naturaleza con una percepción elevada, conocen el orden estético en la Naturaleza y conocen instintivamente las "leyes" que permiten que la belleza se manifieste.

Los verdaderos filósofos al igual que las personas religiosas, perciben el orden moral y se dan cuenta de las relaciones innatas correctas, de las leyes universales de la moralidad.

Todo discernimiento con respecto a las interconexiones profundas – los vislumbres dentro de la "ley", ya sean científicos, morales o espirituales – arrojan luz en el Todo, en el orden universal, en la infinita belleza y la bondad sin límites que es la Realidad. Investigar las leyes ocultas de la Naturaleza no debería ser una ocupación periférica, un hobby o una cuestión de inclinación personal.

El ser humano no es el fin de la evolución en la tierra, si bien el cerebro humano puede representar una especie de punto culminante en la evolución física. Existen vastas áreas y zonas profundas a las que la conciencia humana se puede abrir y por lo tanto cumplir con el destino de transformarse en más que un ser humano , en un sabio que conozca la paz de lo Eterno y el poder que convierte a todas las cosas en una.

Los Objetivos de la Sociedad Teosófica muestran a aquellos que pueden leerlos correctamente, el camino hacia el futuro.

Siembra Buenas Semillas Ahora Un buen futuro no llega solo. Debemos sembrar las semillas ahora, y permitir que los Objetivos de la Sociedad Teosófica nos muestren el camino: Libera la mente de todas las imágenes de división y prejuicios y permite que se transforme en universal con relación a la compasión, a la comprensión y al amor en sentido espiritual.

Observa e investiga los lazos profundamente ocultos y las relaciones en la Naturaleza, o sea, aprende acerca de las leyes del universo, ya sea que se revelen a si mismas en lo que podría llamarse una forma científica, moral o de cualquier otra manera y trabaja con ellas.

A medida que la conciencia crece en universalidad y comprende las leyes ocultas; se desarrollan los poderes latentes de percepción, amor e inteligencia, lo que significa que la verdadera Teosofía o Sabiduría surge dentro de ella.

Ayuda a que esto suceda.

**FUENTE: "The Theosophist" -
Noviembre de 1996
Traducción: Aída Gryn
Miembro del Grupo Indagando
TEOSOFÍA ARGENTINA**

N@TURALMENTE



EL RINCON DE LAS CUÑADAS

ARQUETIPOS DE LA NUEVA ERA

EL SENTIDO DEL DESARROLLO PERSONAL

EMOCIONES

EL METODO SILVA DE AUTO-CONTROL MENTAL

EL SIGNIFICADO DE LOS COLORES

REMEDIOS CASEROS

Arquetipos de la Nueva Era por Rafael de Horna

En numerosas ocasiones, el pequeño equipo que compone esta revista que tenéis entre manos hemos preguntado ¿Quiénes componen este sector alternativo? ¿En que pensamos? ¿Cómo vivimos? Obviamente cada persona es un mundo individual y totalmente distinto a los demás. Pero, ¿Y por que no jugar a imaginarnos los diferentes arquetipos que componen el mundo alternativo?

A continuación os ofrecemos una visión cargada de sentido del humor y no apta para personas susceptibles o «demasiado serias». ¡Ahí va!.

Nota del autor:

Yo he reconocido en mí a varios de los arquetipos que aquí expongo. Es probable que tú también te identifiques con varios a la vez. Puedes usarlo como una clave para auto conocerte

1. EL INTELLECTUAL O FILÓSOFO.-

Dícese de aquel que no para de buscarle los tres pies al gato. Cualquier acto de su vida va cargado de una profunda e intensa reflexión. Se le suele ver en congresos o actividades muy mentales y que requieran agilidad mental. No abundan en exceso.

2. MARUJITAPOWER.-

Generalmente divorciada, viuda o con marido contrario a su nuevo estilo de vida. Es la potencial cliente en todo tipo de actividades Nueva Era, y sobre ella recae en gran medida el cambio que se está produciendo. Afortunadamente, abundan.

3. «EL COLGAO» DE TURNO.-

Normalmente jóvenes aunque también hay mayores. Se quedan prendados con facilidad de cualquier maestro o gurú. Suelen tener problemas con sus padres. Abundan, aunque menos que el 2º grupo.

4. EL IDEALISTA.-

Toda su vida gira en torno a las ideas de un supuesto futuro por el que probablemente no moverá un dedo. Solo lo visualizará (Que ya es bastante). Dotados de gran carisma tienden a hablar en exceso de sus grandes visiones. No hay muchos.

5. EL CATASTROFISTA.-

¡El fin del mundo está cerca!. No para de encontrar situaciones y personas que confirman su creencia. El planeta está fatal y ya no tiene remedio. Si hay un excremento canino en menos de

1.000 metros, con toda probabilidad será el quien lo pise. Suelen ser negativos hasta la médula y no ven (o no quieren ver) soluciones a sus problemas. Son numerosos.

6. VEGANO «NOMATESNADAQUEANDE».-

No soporta ni tolera nada relacionada con la muerte de los seres vivos. Hasta puntos, en ocasiones extremos. Se implica mucho con todo lo que sea defender la vida. Y por supuesto la carne, pescado o derivados animales ¡ni olerlos! Cada vez hay más.

7. EL ILUMINADO (ALTER EGO 100%).-

El conectado divino a no se sabe donde. Hay 2 variantes como mínimo. El que se muestra tal y como es y el que va de que no es divino pero de forma sutil critica a todo lo demás y cree que lo único válido es lo suyo. Todavía no ha tomado conciencia de que en la vida nunca se para de aprender y que todos estamos igual de iluminados. No abundan mucho.

8. EL INCRÉDULO.-

Fervor devoto de los científicos y la ciencia. Le gusta solo lo palpable y demostrable. Para él el mundo alternativo es una farsa o moda pasajera. Le encanta pavonearse por los cursos y seminarios a poner en duda lo que diga el conferenciante o seminarista. No se ven mucho.

9. EL BUSCADOR INSACIABLE.-

Dedica toda su vida a la búsqueda de sí mismo (Un viaje que no tiene fin). Es asiduo habitual de cursos, restaurantes vegetarianos, librerías alternativas... Es de lo que más abunda. En realidad todos los otros arquetipos guardan relación con este. (Por cierto ¡gran asiduo de red alternativa!)

10. EL SACACUARTOS (TODO «BISNESS»)-

Habitualmente desconocedor del mundo alternativo. Todo para él tiene un precio. En el mundo alternativo no ve más que un filón donde enriquecerse, y su pregunta preferida es ¿Y yo que gano?. No son demasiados pero alguno que otro se ve.

FUENTE: REVISTA RED ALTERNATIVA SEP/OCT 1998 pág. 6-9

El sentido del desarrollo personal
por M. Angeles Pérez Piñar, Psicóloga Clínica
Editor, escritor, asesor de la salud

La Psicología Humanista se fue desarrollando a lo largo del siglo XX. A diferencia de las otras dos grandes corrientes psicológicas del mismo siglo - Psicoanálisis y Conductismo -, la psicología Humanista sitúa a la persona en el centro de interés.

El punto de partida lo constituyen tres principios:

I.- La persona tiene derecho a satisfacer sus necesidades.

II.- La persona tiene derecho a ser única.

III.- La persona tiene derecho a realizarse.

Esto es, el ser humano tiene una serie de necesidades según se va desarrollando y es preciso satisfacerlas para poder crecer. Además, cada persona ha de tener un proyecto de vida autónomo e independiente, a modo de una estrella guía que señale el camino a recorrer. Por último, el recorrer este camino da experiencia y de ésta es de donde surgen los valores de cada quién.

En este contexto, Maslow habló de la Pirámide de Necesidades. Tal que en el primer peldaño estarían las necesidades biológicas (hambre, sueño...), en el segundo peldaño y una vez que se han satisfecho las necesidades biológicas aparece la necesidad de seguridad (respeto de derechos): en el tercer escalón la necesidad de pertenencia al grupo (aceptación) y en el cuarto escalón la necesidad de reconocimiento (autoestima).

Estos cuatro peldaños constituyen las necesidades básicas. A partir de que estas han sido cubiertas, la persona entraría en una estancia diferente, en aquella que le pide CRECER, REALIZARSE humanamente, DAR SENTIDO a la vida, trascender la experiencia y generar una producción creativa desde el punto de vista grupal.

Para tener acceso a esta estancia es preciso haber resuelto las necesidades básicas, pues si no siempre se estará cayendo una vez tras otra en ellas y la persona necesitará volver hacia atrás.

En el Análisis Transaccional (esquema bio-psico-social dentro del paradigma humanista), a modo de esquema gráfico se estructura la personalidad (o a la persona) en tres estructuras dinámicas que interactúan entre sí:

El Padre: hace referencia a las normas y valores aprendidos a través de las figuras de autoridad.
El Adulto: Banco de datos sacado de la experiencia directa.
El Niño: lugar donde se genera la energía. Lo integran las emociones y sentimientos, curiosidad, intuición etc.

Cuando entre el Padre (nuestros modelos) y el Niño existe un diálogo constructivo, el niño crece y se hace adulto (va asumiendo su propia experiencia y adquiere capacidades). La persona está recorriendo su camino, integra la experiencia y la vive a fondo sin limitaciones. Cuando entre el Padre y el Niño se da un diálogo destructivo el niño se bloquea y se adapta a su entorno (figuras de autoridad, ídolos, libros, modas....)

Si no atendemos nuestras necesidades estamos rechazando al Yo Verdadero y creando un personaje falso, uno que no es. Si la persona quiere crecer habrá de desmontar este engranaje falso a fin de encontrarse consigo mismo.

FUENTE: La Revistilla, núm. 5 Mar-Abr 1996, pág.7. Por M. Angeles Pérez Piñar, psicóloga Clínica.

Emociones por Gabriela Cabezas

Nuestra infancia marca definitivamente con un signo positivo o negativo, nuestra salud física, emocional, mental y espiritual. Ese signo puede ser cambiado o mejorado siempre, y de eso se tratan estas líneas.

Si esas primeras experiencias fueron negativas, violentas, cargadas de dolor, su fuerza es mayor por el impacto emocional que produjeron y la energía que queda estancada a consecuencia de estos hechos.

Seguramente cuando vivimos tales experiencias no nos es grato recordarlas, pero si nos encontramos detenidos en el camino de la vida y notamos que algo no esta funcionando bien, un recorrido por nuestra historia personal puede ayudarnos a encontrar las causas.

No hagamos solos este recorrido; en él puede orientarnos un guía excepcional: "**nuestro niño interior**", ya que para poder entender algunas de nuestras conductas actuales, que a veces nos desorientan hasta a nosotros mismos: reacciones desmedidas, enojos, culpas, acciones autodestructivas (comida, bebida, etc), dependencia de personas y lugares, etc, decía, para entender conductas como estas debemos buscar en nuestra niñez, a que tipos de experiencias y sensaciones estuvimos expuestos.

El saber es el primer paso hacia la curación. Dos elementos que no podemos olvidar en este recorrido: el valor para afrontar y la compasión.

El objetivo de esta experiencia es permitir que antiguas emociones que nos dificultan nuestra vida actual pasen a la conciencia.

Elija un lugar tranquilo, cierre sus ojos, respire con calma e invite a su presencia al niño que una vez fue, retrotraigase a su infancia. Pregúntele a ese niño, sobre el origen de lo que hoy lo hace infeliz, siga el rastro que le marque, hasta sus vivencias infantiles. Escúchelo. Solo podemos sanar nuestro niño interior herido, si sabemos qué es lo que nos está diciendo, si le damos espacio para expresarse.

Escúchelo con respeto y amor, no se niegue a revivir escenas de dolor, afróntelas. Luego, háblele a ese niño, reconfórtelo, mírelo a los ojos y transmítale paz, puede abrazarlo o acariciarlo, dígame las palabras que necesita oír, aquello que lo consuela y hágale saber que ya no está solo, que ahora cuenta con un adulto: usted.

Pregúntele acerca de como conducirse en su vida, aunque usted no lo crea, él es un excelente consejero. Despídase de él hasta el próximo encuentro, recuérdale cuanto lo quiere.

En cada tramo de este recorrido el niño le abrirá la puerta a su mundo interior, donde encontrará las respuestas que necesita y también la llave de su felicidad, que está tan cerca como ese compañero que hasta hoy no conocía, y que habita en su corazón: **su niño interior**.

Fuente: Enviado a nuestra redacción por la autora: Lic. en Psicología, Parapsicología y Reikista. E-mail: gabryela@infovia.com.ar .

El método Silva de auto-control mental

por Fernando Ramos

¿Qué es el método Silva?

El método Silva reúne un conjunto de técnicas que desarrollan las capacidades innatas, pero sin ejercitar, que tiene el ser humano. Cualquiera que sea el punto de partida del alumno, su desarrollo, o su nivel intelectual, obtendrá al finalizar el curso un importante incremento en el uso de dichas capacidades y podrá aplicarlas para ayudarse a resolver los problemas de la vida cotidiana, mejorando así en gran medida su calidad de vida.

¿Cómo se desarrolla?

Mediante unos ejercicios mentales ordenados en forma progresiva, que se realizan en estado de relajación, a través de los cuáles, el alumno va aprendiendo a mantenerse consciente (despierto) y controladamente en niveles de conciencia más profundos (subconsciente), desarrollando una capacidad de autocontrol para su posterior uso y aplicación diaria, sin necesidad de nadie que le guíe.

¿Qué fundamento científico tiene?

Se sabe que el cerebro emite ondas eléctricas medibles con el electroencefalógrafo: Beta, Alfa, Theta y Delta.

Hay una relación entre la producción de ondas cerebrales y los estados mentales y actividades que desarrolla el ser humano.

Comúnmente, si la persona está consciente (despierta) y actuando con sus sentidos físicos, predomina la producción de ondas Beta.

Ahora bien, Alfa es una frecuencia más baja y más energética que Beta (de hecho es la más energética y más sincronizada de las cuatro) y está relacionada con el subconsciente.

En el subconsciente se encuentran las capacidades creativas del hombre. El Método enseña a alterar la frecuencia cerebral, de manera que se pueda permanecer consciente, produciendo más de manera que se pueda permanecer consciente, produciendo más Alfa a voluntad y utilizar sus posibilidades de forma práctica.

¿Qué capacidades están relacionadas con las Ondas Alfa?

Además de la creatividad, las ondas Alfa están relacionadas con la capacidad de relajación y descanso, aceleración de la terapia y tranquilidad, con la recuperación de energía (que normalmente obtenemos a través del sueño), con la memoria, la concentración, la imaginación, la intuición, la meditación y en general con todas las actividades del pensamiento humano.

¿Qué tipo de problemas se pueden resolver con el uso del Método Silva?

A) De salud: Corregir enfermedades psicosomáticas, eliminar y evitar dolores de cabeza tipo tensión y tipo migraña, sin drogas ni medicamentos, ayudando al médico en su corrección así como úlceras y malas digestiones. Manejar problemas de tensión (stress) y/o emocionales. Mantener un buen estado de ánimo y dormir bien sin medicamentos.

B) De concentración y memoria: Mejorando notablemente en los estudios, en la capacidad para aprender y en la posterior utilización de lo que hemos aprendido. Aunque no seamos estudiantes, los resultados de nuestra proyección personal en nuestro trabajo y su relación con los demás dependen en gran medida de nuestra capacidad de concentración y memoria.

C) Hábitos y vicios: Corregir hábitos de fumar (reducirlo o eliminarlo), comer y beber en exceso. Corregir hábitos de desorganización personal, pereza en el hogar o en el trabajo. Cambiar hábitos indeseables.

D) De personalidad: Falta de aplomo, seguridad, autorrealización y confianza en sí mismo, miedos, irascibilidad, impaciencia, integración, armonía con los demás y objetividad, sólo son algunos de los muchos que se solucionan con el uso del Método.

E) De relaciones humanas: Se mejoran al aprender técnicas para buscar soluciones a los problemas y aplicarlas, desarrollando una actitud positiva hacia lo familiar, social y laboral.

¿Qué beneficio y de qué sirve el Método Silva si no tengo problemas?

Para actuar de forma preventiva y mantener buena salud, equilibrio emocional, estabilidad en las relaciones con los demás, desarrollarnos, crecer y evolucionar como seres humanos, potenciando la imaginación, creatividad e intuición. Contribuyendo así a mejorar la calidad de vida y un mayor bienestar.

¿Puede cualquier persona aprender el Método Silva?

Sí, todo alumno, cualquiera que sea su nivel o edad, puede practicarlo con sencillez, obteniendo resultados positivos.

FUENTE: REVISTA RED ALTERNATIVA SEP/OCT 1998 pág. 22

EL SIGNIFICADO DE LOS COLORES por Elke Widmayer

El color amarillo y dorado

Durante las 4 estaciones del año la naturaleza nos aporta los colores que son necesarios para la vida. El sol se aleja en otoño y aun más en invierno, es cuando Gaia nos ofrece colores más tenues. Los colores claros tienen más luz. Nos querrá ayudar la tierra en compensación por la falta de luz ...

Hablaré hoy de unos colores típicos de otoño: **el amarillo y el dorado.**

Ambos colores corresponden al tercer chakra, el chakra del plexo solar. Del plexo solar dependen el estómago, hígado, páncreas, riñones y bazo. Este punto o espacio concentra las relaciones emocionales con los demás, aquí convergen muchas vías nerviosas.

Cuanto veces sentimos como un gran nudo en este lugar del cuerpo, incluso a veces llegamos a decir que nos duele el estómago y no es siempre el culpable.

Como el hígado tiene efectos en la piel y el amarillo rige al hígado, podemos deducir que el amarillo constituye un excelente color para la piel.

El amarillo da alegría y el dorado también. Los dos colores son muy buenos elementos para la decoración de interiores. El oro habla de sabiduría antigua y el amarillo refleja al intelecto, las cosas aprendidas ahora.

Nuestro centro o nuestra identidad se encuentra cerca de ombligo, este es el lugar de nuestros recuerdos lejanos, nuestra reserva de energía. Aquí convergen cuerpo, espíritu y alma. Supongo que es difícil de entender, pero intuimos que hay que proteger mucho este centro de luz amarilla y dorada. Con poner nuestra mano durante unos minutos sentimos alivio.

Porqué no intentáis poner una citrina en el plexo solar cuando hay molestia aquí o en caso de personas de difícil digestión... Los alimentos de color amarillo son muy buenos cuando hay dificultad de asimilación.

Han pensado alguna vez por qué todo el mundo es más alegre en Verano... pero no se entristezcan a la llegada del otoño, el nos trae paz... aunque algo melancólica.

El color blanco, la luz...

Otra vez ha vuelto el verano al hemisferio norte de nuestra hermosa tierra. El Señor Sol así lo decide. Sus poderosas ondas de luz nos estimulan, potencian la alegría pero también nos invaden, nos abrasan.

No toda la luz es blanca, aunque hoy solo quiero hablar del blanco. En el blanco están todos los colores. A través de un hecho sencillo lo podemos comprobar. Cuando la lluvia se encuentra con unos rayos de sol sus gotas actúan como un prisma, rompen los rayos y

surge un maravilloso arco iris que tantas leyendas ha despertado a lo largo de la historia de la humanidad.

El color blanco es sobre todo el símbolo de la pureza, el alma superior, de la claridad de conciencia, de la intuición y clarividencia .

En sentido negativo este color blanco puede significar sufrimiento, lágrimas no derramadas y a veces una cólera extrema, aunque también ayuda a suavizar profundas emociones.

La luz no siempre es visible a simple vista. Hablo de la luz cósmica, la luz del ser, del alma, de la energía superior. Podemos visualizarla, enviarla y absorberla. Con una respiración adecuada podemos trabajar con la energía blanca absorberla por el chakra de la corona y llenar y limpiar nuestro cuerpo con ella.

Es un ejercicio excelente que todos podemos practicar siempre y sobre todo durante este tiempo estival. Los grandes espacios, la naturaleza en general nos puede ayudar a aprender la respiración consciente.

Feliz verano, disfruten del cambio y de la libertad. !!!

El color rosa y naranja

La primavera del presente año ha sembrado los campos con una riqueza de colores que no habíamos podido disfrutar desde hace muchos años. Violeta, malva, rojo, amarillo, naranja y todos estos delicados tonos que incluso los que vivimos en esta mar de cemento (así llamo yo a la ciudad) hemos podido disfrutar.

Los colores son estímulos reconstituyentes para nuestra salud, nuestras energías. De los centros de energía, de los chakras que reparten el flujo energético en nuestro aura y cuerpo quiero volver a hablar hoy.

Ya Sabemos del fuerte sostén que significa el rojo para nuestro cuerpo. Miraremos hoy al rosa y al naranja. El rosa es el color de la creatividad y del Amor. El rosa es el rojo con

más luz, es el rojo subliminado. Después del instinto "rojo" animal podemos llegar a trascender y vibrar en rosa. Este color tiene una vibración similar al magenta que es el color del octavo chakra, por encima de la cabeza .

El rosa es un color femenino, de amor incondicional y compasión, también puede expresar la necesidad de amor. Cuidado, que los hombres no se sientan excluidos, el rosa es un color de energía femenina, energía que todos tenemos así como la masculina.

El color naranja es el color del segundo chakra, el lugar del vientre. Se trata aquí del único color para el sistema linfático y el bazo. Ayuda a estas partes del cuerpo a funcionar mejor. En caso de shock se puede administrar el naranja de la manera que sea. El naranja se relaciona con las emociones profundas. Así los chinos dicen que la mejor manera de pensar es con el vientre. Desde el vientre estamos conectados profundamente con nuestras emociones.

Otro hecho para la reflexión: el naranja es el color del sol, el sol es dador de vida...

El color verde

Ha llegado el otoño y de pronto el solsticio nos llevará, a través de la noche más larga, al invierno. La tierra descansa de la opulencia del verano con sus colores vivos, fuertes y estimulantes. Parece que la naturaleza se ha retirado para un largo sueño reparador. El hombre sí sigue con su lucha, el otoño y el invierno son temporadas muy productivas en nuestro mundo occidental. Necesitamos luz y colores para mantener un buen equilibrio energético.

En nuestro país tenemos suerte, el sol nos favorece en invierno y en su luz están todos los colores. Si necesitamos algún color en particular podemos visualizarlo con nuestra mente o utilizar una de las diversas cromoterapias a nuestro alcance. Durante los pasados meses hemos hablado de rojo, rosa, naranja, amarillo y del dorado. Esta vez será el verde el que nos hace reflexionar.

Hemos dicho que la naturaleza baja el tono de sus colores en estos últimos meses del año. Sobre todo los verdes se transforman, sobreviven tan solo los verdes de las hojas perennes. ¿Qué podemos hacer?. El verde corresponde al área del corazón.

Visualizaremos el flujo de este color en este ¡chakra armonizador!. Desde este centro armonizamos a los demás centros de nuestro ser, a los colores fríos así como a los colores calientes de nuestros varios cuerpos. Desde nuestro corazón verde creamos la esperanza, sanamos, abrimos puertas en nuestro camino y limitamos los excesos del rojo. El verde restaura el astral y permite pensar con el corazón. Este color sedante es también un potente antiinflamatorio, antiséptico y estímulo de la glándula pituitaria.

Se aconseja utilizar el color verde en caso de proliferación de células malignas en el cuerpo. Este color se puede absorber a través de la alimentación (ensaladas), la decoración, esencias y visualizaciones.

Muy a menudo sentimos angustia vital cuando personas o hechos limitan nuestro espacio vital. Entonces una esencia verde nos puede ayudar a restablecer nuestra vibración.

La energía femenina es verde, la masculina roja. La tierra es un planeta azul, pero su energía principal es verde, aunque también roja.

Verde y rojo son colores complementarios. El verde es el color de la esperanza, de la primavera, del planeta Venus y de Libra. Ahora podemos entender la costumbre que hace elegir al abeto cubierto de velas como símbolo de la Navidad.

El Amor (verde) iluminado es el mensaje de la llegada de Cristo, la llegada de la Luz en el momento más oscuro del año.

FUENTE: Revista "La Revistilla"

REMEDIOS CASEROS

Asma: Aquellas personas que en algún momento sufran un ataque de asma, pueden tomar una taza de café bien oscuro. Esto se debe a la acción de la cafeína que es muy similar a la teofilina, produciendo un alivio rápido en casos de este tipo.

Para el asma 'mezcla cebolla pequeña, rábano, aceite de higuera, sabila, seis limones y miel de abejas. Le aseguro que eso lo cura, ya que a mis gemelos le curé el asma. Ellos tienen un año y ocho meses. Si piensa preparar este remedio para bebés de un año o menos, no le ponga limón ni miel, pero todos los demás sí.

“Enviado por Miguelina Moreno”

Cabellos grasos: Una buena solución para este problema puede ser exprimir un limón y mezclar con el último enjuague del cabello. También es conocida la cerveza para evitar la grasitud y permitir que el cabello quede propicio para luego hacer un buen marcado. Para ello enjuague al final el cabello con cerveza y aclare con agua tibia.

Cabellos secos: Utilice champúes suaves para tal fin o pruebe batiendo una yema de huevo y friccione el cabello suavemente por unos minutos. Luego proceda al lavado normalmente con el champú.

Callos: Sumergir los pies en un té de manzanilla mezclando 2 o 3 aspirinas y un poco de jugo de limón, por unos minutos, después cuando note que han ablandado, proceda a pasar una piedra pomez.

También puede hacer una masita de hoja hiedra con un trocito de ajo, machaque bien los dos y póngase un poquito de esto en el callo. Recomendación: colocarlo exactamente en el callo y si tiene problema de hongo en las uñas también lo puede usar pero muy poquito en medio de la uña.

Enviado por Ana Linares.

Caspa: Utilice un jabón azufrado con moderación ya que puede producir resecamiento del cuero cabelludo y escamación si se prolonga demasiado su uso. También puede probar agregando al agua con que se va a enjuagar el cabello unas aspirinas molidas y friccione el cuero cabelludo suavemente.

El té de tomillo es muy eficaz para tales casos, para ello prepara una infusión de tomillo y mézclelo al agua que utilizará para lavar el cabello.

Celulitis: Beba jugos naturales de frutas y coma mucha fruta y verduras de estación, en lo posible frescas. También es muy recomendable comer alimentos ricos en fibra para favorecer la distensión humoral. También para endurecer las carnes y mantenerlas frescas y jóvenes puede hacer una tintura especial para el baño: coloque en un envase de vidrio hojas de rosas rojas hasta la mitad, luego llene el recipiente con vinagre de manzanas de buena calidad. Dejar macerar por 15 días. Cuando lo use agregue un chorro de este preparado en el agua de la bañera y sumérgase por 20 o 30 minutos.

Colesterol: Trate de bajar de peso y coma frutas, verduras y cereales. Evite ingerir alimentos saturados en grasas como carnes, manteca, quesos, aceites hidrogenados, reemplazándolos por pescados, aves, lácteos descremados, soja, cereales.

Cólicos en bebés: Coloque una bolsa de agua caliente envuelta en una toalla (asegurarse que no esté demasiado caliente), en la pancita del bebé. También, caminar con el bebé en brazos es bueno porque la vibración que se produce al caminar lo calma. Otro para lo mismo: Para los cólicos de los bebés, cocer un poquito de culantro con un poquito de manzanilla y endulzar con azúcar.

También, para evitar cólicos y normalizar el estómago del bebé o sea para que cuando el niño comience a comer no tenga muchos problemas en el estómago, freír 3 ajos con aceite de oliva y darle media cucharadita por la mañana y por la tarde o sea dos veces al día, 3 días a la semana y por lo menos dos semanas.

Enviado por Ana Linares

Conjuntivitis: Haga compresas calientes sobre los párpados durante 10 minutos (trate de graduar la temperatura para no quemarse)

Dermatitis: Mantenga la piel humectada. Utilice prendas de algodón evitando el poliéster, lana u otras fibras sintéticas. Trate de usar toallas blancas sin coloración, pues algunas veces acarrear malestar y picazón. No use artículos de bijouterie. Hágase paños fríos de leche con agua varias veces al día. Use poco jabón y en lo posible neutro o de glicerina.

Dolores de cabeza: La aspirina es la indicada para dolores de cabeza, pero a veces se necesita una ayuda extra. También es sabido que la aspirina tomada continuamente puede provocar acidez estomacal. Uno de los remedios caseros simples consiste en oler repollo cortado fino, por espacio de unos minutos.

Tomar antiinflamatorios puede hacer bien en ciertos momentos. Lo importante es que descanse bien.

Otro remedio casero consiste en aplicaciones de una paño embebido en agua fría con un poco de vinagre, colocar sobre la frente y recostarse. Usar una bincha sobre la cabeza ayudará a que el flujo sanguíneo disminuya evitando los latidos de la migraña.

Dolor de muelas: Enjuáguese la boca con un té de ajeno o colóquese un emplasto de pequeñas hojas de ajeno en la muela que provoca el dolor. Déjelo por unos minutos y luego retírelo. Hacer buches con whisky por unos minutos alivia también el dolor. El clavo de especie también es buen calmante, coloque un clavo de especie en el lugar dolorido y déjelo allí hasta que pase el dolor.

También puede preparar un té con clavos de especie y enjuagarse la boca.

Dolor de oídos: Utilice un secador de pelo y envíe aire tibio (no caliente) a unos centímetros del oído afectado. Abra la boca como si estuviera bostezando para abrir las trompas de Eustaquio.

Dolor de pies: Prepare un té de manzanilla y sumerja sus pies en el té tibio. Masajee los pies. También puede colocar una pelotita de golf bajo la planta de sus pies y ejercer un leve movimiento para masajearlos.

Acuéstese con las piernas levantadas.

Estreñimiento: Tome una cucharada de aceite de oliva en ayunas, esto lubricará sus intestinos y lo preparará mejor para su función diaria. No se olvide de tomar de 5 a 6 vasos de agua por día. Coma mucha fibra vegetal, cereales, frutas, verduras. Recuéstese y haga un ejercicio con las piernas levantándolas y flexionándolas como si estuviera andando en bicicleta.

Fatiga visual: Descanse sus ojos cada 2 horas cuando trabaja con la computadora o con videos. Tómese un descanso de 5 a 10 minutos cada 2 horas. Presione levemente sus ojos hasta visualizar un punto de luz con los ojos cerrados, luego ceda la presión y mantenga los ojos cerrados hasta normalizar la corriente sanguínea.

Otra forma consiste en frotar las palmas de las manos hasta calentarlas, aplíquelas sobre los ojos y deje que el calor se transmita a los mismos, masajee suavemente.

También puede hacerse lavados con té tibio en los ojos.

Fiebres: Cuando mi hijo tenía 1 año de edad, leía los artículos de una revista indígena, de los cuales solo recuerdo y practico este: Para bajar la fiebre hacer un té con hojas de laurel y tomarlo, yo le daba sus medicinas normales, pero entre el tiempo que le subía la fiebre y por supuesto no era tiempo de darle la medicina yo le daba a mi niño el té, toda la cantidad que quisiera, a veces no había necesidad de darle la medicina, así estaba hidratado, y a la misma

vez, le ayudaba a bajar la fiebre, como será que compartí mi secreto con el pediatra, que tenía un hijo de la misma edad que el mío, y el hasta la fecha (me cuentan mis amigas) receta el laurel para la fiebre a sus pacientes, es buenísimo, ahora mi hijo tiene 22 años y tengo uno de 18 y uno de 14, siempre lo uso, en mi despensa no falta el laurel.

Mi esposo estaba pendiente también de que no faltara. Quise compartirlo con Uds. porque sé que es una maravilla.

Enviado por Mary.

Flujo: Mantenga la vagina ventilada y seca, duerma sin ropa evitando la ropa interior de tela sintética. El hongo *Candida albicans* crece normalmente en la vagina y se desarrolla debido al ambiente húmedo que encuentra, propicio para su estadía. No use perfumes en esa zona, evitando aquellos productos (tampones, toallas, etc), que lo contengan.

Esta es una enfermedad contagiosa, por lo que debe evitar el sexo mientras esté con el problema, porque al infectar a su pareja puede hacer que la vuelva a reinfectar nuevamente. Coma alimentos con poca azúcar y hágase baños de asiento con agua tibia a la que le agregará media taza de sal y media taza de vinagre. Siéntese hasta que el agua se enfríe.

Gingivitis: Se trata de la inflamación de las encías y el consecuente sangrado de las mismas. Las personas que usan dentadura postiza pueden sufrir estas alteraciones. Para evitar esto, trate de consumir alimentos que contengan calcio, como por ejemplo salmón, almendras, acelga y lácteos de todo tipo.

También trate de consumir frutas que contengan vitamina C, porque de esa manera ayudará a que las encías no sangren.

Masajea las encías con los dedos humectándolos en un té de manzanilla.

**¿Conoces remedios caseros para compartir?
Envíalos a natural@ciudadfutura.com**