Ajoblanco

extra

Naturaleza, Vida y alternativas

- vivir natural
- comunidades: alternativa ecológica
- higiene vital y alimentación
- cultivo biológico
- naturaleza y liberación interior.

AJOS VIEJOS

7 Like a Rolling Stone / Comunas: Jansiac / ODAF / Dharma / Utopias para bobitontos o la alternativa del anomalismo generalizado / Mujeres en America / Alquimia / Info ciudades.

8 Actualidad / La cultura ante el cambio / Drogas, drogados y drogadictos / Comunas / Tabano / Arte Tantrico / El Mon d'en Sisa / La decadencia / Literatura / Info-ciudades de Barcelona y Pamplona / Sexologia.

9 Llach, firmó / Polizontes contra Dionisios / Che Guevara / John Sinclair: Mensaje a la gente de la nación de WOODSTOCK / Mayo 68: y los muros hablaron / Oriol Tramvia / Iago Pericot / Sexologia / Info-ciudades: Valencia y Pamplona.

10 Fallas to the power: Ajoblanco-Valencia / Flamenco / Jerry Rubin y América como pretexto / Bisexualidad / Pierre Constant / Alemanes en el Ampurdan / Info-ciudades: Bilbao-Madrid.

11 Apuntes sobre anarquismo por Nooam Chmsky / El encuentro del Arte y la Vida / Misticos y militantes / Ecologia alternativa / No estás «in», no te preocupes no te pierdes nada / Salud y naturismo / Autogestión / El Living Theatre / Al Tall / Sexologia / Info-ciudades: Salamanca-Sevilla-Santander.

12 BOMBA LITERARIA

13 En busca de la felicidad perdida / Ecologia y anarquismo / SOS planeta tierra / Por una tecnologia libertaria / La gran parida: centrales nucleares / Aquellos chalados con sus vinos de coca / La delincuencia vista por... / The Rolling Stones / Manuel Gerena / Pier Paolo Pasolini / Digipuntura y do in / Sexologia / Info-ciudades: Madrid-Zaragoza.

14 Manifiesto Ajoblanquista / Los hechos de Mayo del 37 / Los Ritos del Movimiento Obrero por Semprún Maura / La moral / Caminos de utopia / Info-ciudades: Amsterdam, Londres y la ruta de Oriente / La Cuadra de Sevilla / Enfermedades venéreas / Textos cotidianos.

15 Carta en defensa de la autonomia comarcal / Catalunya: Homenaje a George Orwell / Poder y alienación / Bakunin: Carta de ajuste desde Suiza / El poder / Ecologia / Info-ciudades: Paris y la Ruta de Oriente / Mayo 68 / Veranea con John Cage / Autogestión en el Griego / Mundo gay / Do-in

16 DOSSIER: Critica de la vida cotidiana / La Biennale de Venecia / Brecht, mini-niños e Ivan Illich debaten la educación / Una alternativa libertaria en la enseñanza / Patti Smith / José M.ª Nunes / Comunas / La asamblea de actores y directores / Agustin Garcia Calvo / Antipsiquiatria.

17 DOSSIER: Durruti / El Ajedrez Iberico / Taller 7 / Forges / Las comunas de la revolucion española / Ramón Muns / El bunker del arte / Cine / Sexologia / Antipsiquiatria / Do-in / Carlos Lucena / Info-ciudades: Sevilla.

18 DOSSIER: La muerte de la contracultura / Agustin Garcia Calvo / Todavia reformatorios franquistas / Aragon, esa voz que surge / Antipsiquiatria / Gong / Oriol Tramvia / Tecnologia alternativa / Itaca: Una comuna urbana / Info-ciudades: Granada.

19 DOSSIER: El corse de la enseñanza / Yo también soy travesti / Carnavales / Breve historia de un bichito / El Living Theatre / Sexologia / Long live Rock / Una posible alternativa libertaria a los movimientos urbanos / Populist manifesto / Un cine para un idioma / Comunas / Info-ciudades: Sevilla.

20 DOSSIER: Alternativas al despilfarro / Ajoblanco se desnuda / Mayo 68: Nuestra comuna del 10 de mayo, por Daniel Cohn-Bendit, y documentos históricos sobre la autogestión obrera en la nuelga francesa / Marihuana y delito / Alcohol y marihuana / Delincuencia / Tripijoc / Arrabal / Escandalo sobre sexualidad femenina / Antipsiquiatria / Balada para Sacco y Vanzetti / Comunas / Info-ciudades: Granada y Zaragoza.

21 Campesinos y comuneros / Habla pueblo, habla / Ateneos libertarios / El centro National d'Art et Culture: «Georges Pompidou» / PRE-MAMA / Sexologia / Caminos de autorrealización / Los homosexuales se organizan / COPEL / Feminismo / TARA / Los verdes de Paris / El entierro de la Universidad / Textos cotidianos / Info-ciudades: Valencia.

22 DOSSIER: **¿Cultura libertaria? / Italia 77: Salud, indianos,** los que estamos en las praderas os saludamos / Henri Lefebvre / Abajo la falocracia / Antipsiquiatria / Buñuel, ese satiro / La blanca placidez de los conceptuales / Cronica desenfadada de Francia: ecologia municipal / Biblioteca / Gaslini o el compromiso del Free Jazz / Periferia / Comunas / Info-ciudades: El Rastro Madri.

23 DOSSIER: Tu sexo / Yo me abstengo / Minipimer / Ateneos Libertarios / Premsa en lluita / Cooperativa de cine alternativo / Nancy-77 / Del teatro en Barcelona / el Patito Feo / Nazario / Algo de Macrobiótica / Textos cotidianos / Barcelona Rollos / Cloaca / Comunas.

24 DOSSIER: Fiestas populares / Agustin Garcia Calvo / La Komuna ha muerto, viva la comuna / La ocupacion de casas / Ocupacion Universidad / Locos, misticos y colgados / Comuna 7 / Masas, musica y politica / Cotidianidad y espectaculo en Paris / Anatomia a la filmoteca / Video / Danza / Bread and Puppet / Cuadernos comuneros.

25 DOSSIER: Jornadas libertarias / La Oca / Eurorrepresion / Ecologia ibicenca / Dany el rojo / Cartas de sexo / Cine Super-8 / La COPEL / Educastración / Biblioteca / Revistas.

26 DOSSIER: Violencia / La oca y su juego / Punk y fascio / Contraradios / Minipimer / Pavesos / Claudi Montanyà / Experiencias: video-teatro - sexajo al aparato - gais - comunas - educacion - alternativas al cine - locos - musica - abajo la falocracia / Biblioteca / Ramblas / Cloaca.

(EXTRA) ENERGIAS LLIBRES
(EXTRA) BOMBILLA LITERARIA
(EXTRA) ALFALFA
(EXTRA) CON EL AJO AL FIN DEL MUNDO

☐ **OFERTA ESPECIAL RECOPILACION**
Núms. del 7 al 15 por 150 Ptas.

NUMEROS ATRASADOS

☐ **Normales (60 Ptas.); n.º ..... Agotados los núms. del 1 al 6**
☐ **Extras (75 Ptas.); nº .....**

Enviad pedidos a Ajoblanco, Apartado 422, Barcelona

FORMA DE PAGO

☐ **Giro postal dirigido a Ajoblanco Ediciones, Carders, 17, 1.º 2.ª**
☐ **Cheque bancario adjunto**

Ajoblanco extra: Vida, Naturaleza y Alternativas.

Director periodista: Ramón Barnils Folguera.
Coordinación: Colectivo Ajoblanco.

Han realizado este número:
Coordinación: Diego Echevarría, Diego Segura, Jaume Roselló.

Colaboradores: Rodolfo Picazo, Serafín Sanjuán, Rafael Serra, Gimisó-Folch, Joaquín Peleteiro, Pilar Castro y Carlos Frigola: "Existentialia", Pedro Ródenas, Daniel Bonet, Santiago Giol, J. Ramón Morán, Santiago Jové, Enrique Vicente, Aurea y Vicens, André Torcque, Eneku Landaburu Carlos Becerra, Concha Canut, Enrique Cortezón, Haruchika Noguchi (gentileza Katsugen-Kai).

Fotografías: Archivo Taller 7.

Edita: Ajoblanco Ediciones, S.A.

Redacción y Administración: Carders, 17, 1º 2ª Barcelona-3 — Teléfono 319 56 00

Impresión: Gráficas Industriales. Consejo de Ciento, 425 — Barcelona-9.

Distribuye: Edipress, S.A. Carretera de Garraf Barcelona, km. 9,2 - Sant Boi (Barcelona) Teléfono 361 53 04.

Depósito Legal B-4231-1974.

¿Una alternativa más? Todos hablamos de alternativas. Hablamos. Pero son pocos los que construyen. Presentamos hoy el trabajo y la experiencia de Taller 7 en torno a Naturaleza, vida y alternativas. Ante la degradación de la naturaleza, ante una vida cada día más deteriorada por el espejismo del «progreso», hay quienes han optado por profundizar en el cañamazo simple donde fertiliza todo: naturaleza y vida. No como un retroceso bucólico, sino como una alternativa real frente a la catástrofe ecológica, una familia ahogada, una cultura estéril, un capital erigido en utopía y todo lo que tú experimentas en tu propio cuerpo y situación. Las alternativas son múltiples. El tiempo para construirlas, apremia. Para los que hemos iniciado un proceso libertario, abierto e imparable, Vida y Naturaleza, sabemos, son el eje de nuestra revolución. Una vida cotidiana creativa, solidaria y en lucha. Una naturaleza gestionada según sus propias leyes y las necesidades de la comunidad.

COLECTIVO AJOBLANCO

SUMARIO

4 – Presentación
5 – HERMANA TIERRA
8 – LAS FORMAS DE LA ENERGIA
9 – PEDAGOGIA PERCEPTIVA
11 – WILHELM REICH Y LA ENERGIA ORGONICA
12 – ALTERNATIVAS A LA ALIENACION
16 – EL GRITO REPRIMIDO
17 – LA FAMILIA COMO FANTASIA

19 – GUIA DE HIGIENE Y ALIMENTACION NATURAL

47 – BIORRITMOS, LOS RELOJES ORGANICOS DE LA NATURALEZA
48 – ¿PORQUE LA AGRICULTURA BIOLOGICA?
54 – EXPERIENCIAS: ELLOS YA LO ESTAN HACIENDO.
55 – La Comunidad del Arca
58 – Puertas Abiertas – Can Tirurit
59 – Taller 7
60 – Can Selvas
61 – LA PIEL, ESE VESTIDO OLVIDADO
62 – LA OTRA ECOLOGIA
63 – SENSIBILIZAR EL CUERPO: KATSUGEN UNDO.
65 – DIRECCIONES DE INTERES
BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA.

DIEGO SEGURA TALLER 7 24837 GENICERA - ESPAÑA

presentación

"Si las puertas de la percepción se abrieran, se vería todo tal cual es: infinito".
(William Blake).

Desde el pensamiento a la emoción
Desde el átomo a las galaxias
Desde el aire a la piedra
Desde la luz a la carne

Todo es... energía.

Todo cuanto existe es, en esencia, energía. Desde la masa de polvo estelar que forma el cosmos, en continua transformación, a la fuerza que anima nuestras vidas.

La radiación solar es energía en forma de ondas electromagnéticas. Básicamente esta bipolaridad es lo que nos mueve, desde nuestras articulaciones, hasta la esencia de nuestras neuronas.

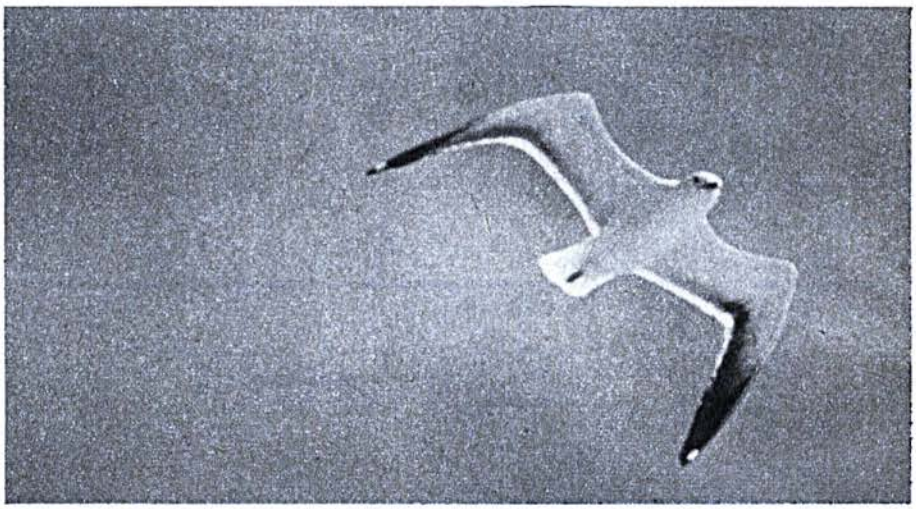
Esa energía que todo lo inunda se materializa en cuatro flujos básicos: tierra, aire, agua y fuego. La mezcla de todos ellos y sus diversas posibilidades de composición y dosificación da lugar a todo lo existente. Todo ello está en un constante equilibrio de fuerzas, establecido por la resultante del potencial energético de cada flujo. El nacimiento de cualquier ser biológico no es más que la estabilización material (el efecto) de varios flujos energéticos. Al desaparecer éste, después de un ciclo vital, los diversos componentes energéticos se disgregan, dando lugar a otras formas al ser absorbidos por otros conjuntos.

Desde el aire que respiramos, el alimento que tomamos, las radiaciones que recibimos y los flujos que emitimos, todo es una continua danza de la que surge todo: sensaciones, formas, situaciones, etc.

Algunas de esas interrelaciones son las que vamos a analizar aquí, entre el Ser Humano y la Naturaleza.

Quizás nos ayude a comprender mejor...

Algunas cosas... del diario vivir...



Vuela porque cree que puede volar...

POR QUÉ DE UNA ALTERNATIVA NATURAL

El bien y el mal ha constituido el esqueleto obsesionante de las religiones semíticas que vienen afectándonos: el mundo no forma una unidad equilibrada, para ellas, en que todo queda explicado y donde todo impulso, toda pasión provoca una reacción. Ni tan sólo se admite el equilibrio y complementariedad entre estos dos conceptos, como hacen otras religiones más orientales.

Nuestras religiones primitivas diluían este concepto del bien y del mal entre otros más tangibles como pueden ser la veneración por la vida (simbolizada en su fuente: el Sol), la alegría de vivir (fiestas de la primavera), por la pasión y querer (simbolizada en las fiestas del fuego, al entrar el verano). De esta manera la moral perdía sobrenaturalidad y rigidez ganando en sencillez y alegría.

Los cambios constantes de nuestro mundo nos enseñan la relatividad de los dogmas, las creencias y la moral: lo que ayer fue bueno hoy no lo es, aparte de que algo resulta bueno o malo en función de quién y cómo lo mira. A pesar de ello, lo cierto es que a cada tipo de sociedad corresponde un determinado tipo de moral; en la nuestra esta moral todavía no ha nacido: pervive una estructura inadaptada a la nueva situación que origina, ante la incompatibilidad que crea, la conocida hipocresía que todos conocemos. El mundo de las ideas y el de las prácticas quedan completamente aislados e intentar practicar las ideas que todo el mundo acepta originara su oposición o acabar arrollado por la misma sociedad.

Sin duda una de las características del hundimiento, o del nacimiento, de una civilización es este distanciamiento entre idea y práctica. Ello no me produce tristeza: difícilmente puede imaginarse una sociedad que haya cometido tanta inmoralidad en nombre de la moral, que haya creado tanta esclavitud buscando superar la cobardía, tanta opresión en nombre de la libertad.

Es un momento trascendental, si más no para nosotros los que lo vivimos, y constituimos la punta de lanza en la formación de nuevas (?) formas de relación. Queremos ofrecer caminos y esperanzas que resulten válidos para nosotros, sin pretender forzar nada a nadie. Ofrecemos una alternativa por ella misma, sin ofrecerla contra otra, entre otras cosas porque no creemos monopolizar la verdad y reconocemos que ésta a menudo es tan variada como personas hay y deseando tan sólo **crear nuevos caminos, nuevas esperanzas,** a un mundo en que sólo ofrece uno, a pesar de la libertad pregonada, con todo el peligro que supone para todos jugarnos el futuro a una sola carta.

La nuestra no es una alternativa anti, entre otras cosas porque llevarla en el campo de otra, como la misma Iglesia, o cualquier poder afincado, siempre ha pretendido. No se trata de un cambio de poder, se trata de eliminarlo. El único poder que aceptamos es el de cada uno sobre sí mismo. Para ello una nueva moral es urgente, no sólo por los peligros de una sociedad amoral, ni para poder crear una nueva y rígida estructura sinó porque **de nuevo nace la esperanza de conseguir una persona libre.**

En esta aventura hemos escogido un camino, un camino que exige que no se sacrifique la propia vida para enseñarlo a nadie, porque **la mejor enseñanza es el ejemplo.** No caigamos en la trampa de negar el ahora para conseguir el mañana, por aquel camino sólo ofreceremos mártires, reprimidos o frustrados mientras la sociedad seguirá su camino y los oscuros pronósticos de Huxley, Marcuse... iran haciéndose realidades.

¿Qué podemos, pues, hacer aquellos que pensamos que la libertad no es algo que hay que pedir a los esclavos?, ¿que la fraternidad es algo más que una palabra?... Vivir; vivir el presente con fuerza, con intensidad, porque la clave está en que **la vida no es más que un corto presente.** Presiento el gesto horrorizado de los vividores del pasado y me pregunto si no sienten asco al ver aquello que nos han dado; o la sonrisa despectiva de los vividores del futuro y me pregunto quién va a avisarles de que el futuro ya llegó. ¿Qué esperanza de un nuevo mundo no ofrecen aquellos que como personas participan en todos los defectos del viejo? A cambio de nuestra vida los unos nos ofrecen lavadoras y calcetines, ron y espejos de colores, y los otros nos piden su confianza para obtener ásí más espejos coloreados y ron.

No somos, pese a que nunca lo dudaron, entes a explotar o dirigir. No nos podrán explotar si abandonamos la sociedad de consumo y si decidimos caminar decididamente hacia la libertad no podrán dirigirnos. Hacia la libertad necesaria para buscarlo todo, para probarlo todo, para amarlo todo, para comprenderlo todo. La libertad necesaria para crear el mundo nuevo que vive en nuestros corazones.

Este dosier no es un tratado de filosofía para monjes roídos por el reuma ni empollones enmohecidos en olor de colonia y aspiraciones de gloria burguesa, es la filosofía muestra, la filosofía de la acción. La acción de practicar lo que se cree, porque la libertad que más cuesta de ganar es la que nos otorgamos nosotros mismos.

Es todo un montaje encaminado a la autocensura el que nos encontramos desde que venimos al mundo y por la pedagogía constituye el primer punto de este dossier.

La vida en pequeñas comunidades evita la especialización del trabajo y el embrutecimiento que provoca. Si la industria ha supuesto la destrucción de nuestro entorno físico, en su actual estructura capitalista, la agricultura ha hipotecado nuestro futuro. La revolución científico-técnica, joya de nuestra civilización según los unos y los otros, ha proporcionado un equilibrio que cada día resulta más elevado, creemos, que estamos a tiempo de emprender nuevos caminos, no de renunciar a la ciencia y a la técnica pero sí a desligarlas a éstas de la servidumbre del capital, privado o estatal.

Las economías celtas familiares, por ejemplo, que perduran relativamente en algunos países como Galicia podrían permitir una sociedad libre y equilibrada cambiando tan sólo la represión por la cultura y evitando la explotación colonial que hoy padecen. El «progreso» ha supuesto para unos el desarraigo, la soledad o la miseria y para otros vivir en unas condiciones desnaturalizadas que no aceptaríamos en cualquier explotación animal.

De las consecuencias que la implantación de la actual óptica productiva a la agricultura puede provocar a la humanidad es largo de hablar, baste pensar, aparte de lo dicho antes, que romper el equilibrio biológico a gran escala está provocando efectos a largo plazo de los que no somos conscientes; que el número de especies cultivadas va reduciéndose (entre 4 de ellas producen el 50 % de la mundial)...

Una vez montada la posible subsistencia, las horas libres pueden llenarse sin necesidad de ningún dossier, pero en caso de problemas puedo prestaros gustosamente cualquiera de las sesenta vidas que no tendré tiempo de vivir para poderlas llenar como quisiera.

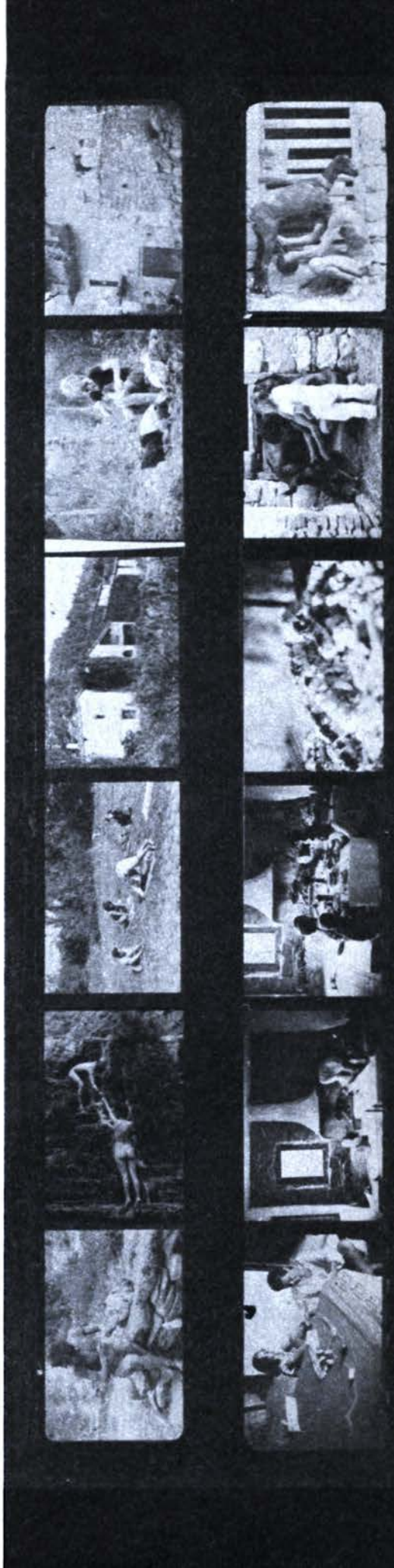
Una vez instalados, la ciencia es un instrumento único para conocer y disponer de tiempo libre que nos permita vivir el arte, suponiendo que tengáis la desgracia de no hallar el arte de la ciencia.

Crear universidades paralelas, opuestas a las chuerrerías de títulos actuales es urgente. Sólo así dejaremos la medicina actual al papel de apéndice de la medicina auténtica: ¿Qué garantía podemos tener de una medicina que ha dejado a la sociedad con unos conocimientos higiénicos y métodos nulos?, ¿que en lugar de luchar por unas condiciones de vida dignas se limita a recetar drogas para distraer la atención de los verdaderos problemas? la medicina preventiva, la alternativa autogestora de la salud es el único camino para los que no queremos el hormiguero enfermizo de los unos, ni convertirnos en los pollos de engorde de los otros. Porque este positivismo de la ciencia oficial hacia los campos inexplorados? el descubrimiento de las ondas o la electricidad no será más que un preludio del despertar que nos espera si somos capaces de romper las cadenas que nos atan a la mediocridad que provoca el miedo a la libertad.

Mientras tanto los que vamos siguiendo los interminables caminos de la libertad, os ofrecemos a vuestro alcance un campo inexplorado y casi infinito, sólo apto para los que no aceptan domesticaciones, para los que saben que somos lo que queremos y quieren hacer realidad los sueños... porque el rollo, como la vida misma, es acción.

Rafael BALADA

Todo está dicho y hecho, pero hay mucho más que todo lo dicho y hecho...



hermana tierra

"¿Cómo se puede comprar o vender el firmamento, ni aun el calor de la tierra? Dicha idea nos es desconocida.

Si no somos dueños de la frescura del aire ni del fulgor de las aguas, ¿cómo podrán ustedes comprarlos?

Cada parcela de esta tierra es sagrada para mi pueblo. Cada brillante mata de pino, cada grano de arena en las playas, cada gota de rocío en los oscuros bosques, cada altozano y hasta el sonido de cada insecto es sagrado a la memoria y al pasado de mi pueblo. La savia que circula por las venas de los árboles lleva consigo las memorias de los pieles rojas.

Los muertos del hombre blanco olvidan su país de origen cuando emprenden sus paseos entre las estrellas; en cambio nuestros muertos nunca pueden olvidar esta bondadosa tierra, puesto que es la madre de los pieles rojas. Somos parte de la tierra y, asimismo, ella es parte de nosotros. Las flores perfumadas son nuestras hermanas; el venado, el caballo, la gran águila; éstos son nuestros hermanos. Las escarpadas peñas, los húmedos prados, el calor del cuerpo del caballo y el hombre, todos pertenecemos a la misma familia.

Por todo ello, cuando el Gran Jefe de Washington nos envía el mensaje de que quiere comprar nuestras tierras, dice que nos reservará un lugar en el que podamos vivir confortablemente entre nosotros. El se convertirá en nuestro padre y nosotros en sus hijos. Por ello, consideraremos su oferta de comprar nuestras tierras. Ello no es fácil, ya que esta tierra es sagrada para nosotros.

El agua cristalina que corre por ríos y arroyuelos no es solamente agua sino también representa la sangre de nuestros antepasados. Si les vendemos tierras, deben recordar que es sagrada y a la vez deben enseñar a sus hijos que es sagrada y que cada reflejo fantasmagórico en las claras aguas de los lagos cuenta los sucesos y memorias de las vidas de nuestras gentes. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

Los ríos son nuestros hermanos y sacian nuestra sed; son portadores de nuestras canoas y alimentan a nuestros hijos. Si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben recordar y enseñarles a sus hijos que los ríos son nuestros hermanos y también lo son suyos, y por lo tanto deben tratarlos con la misma dulzura con que se trata a un hermano.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestro modo de vida. El no sabe distinguir entre un pedazo de tierra y otro, ya que es un extraño que llega de noche y toma de la tierra lo que necesita. La tierra no es su hermana sino su enemiga y una vez conquistada sigue su camino, dejando atrás la tumba de sus padres sin importarle. Le secuestra la tierra a sus hijos. Tampoco le importa. Tanto la tumba de sus padres como el patrimonio de sus hijos son olvidados. Trata a su madre, la tierra, y a su hermano, el firmamento, como objetos que se compran, se explotan y se venden como ovejas o cuentas de colores. Su apetito devorará la tierra dejando atrás sólo un desierto.

No sé, pero nuestro modo de vida es diferente al de ustedes. La sola vista de sus ciudades apena los ojos del piel roja. Pero quizá sea porque el piel roja es un salvaje y no comprende nada.

No existe un lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ni hay sitio donde escuchar cómo se abren las hojas de los árboles en primavera o cómo aletean los insectos. Pero quizá también esto

debe ser porque soy un salvaje que no comprende nada. El ruido sólo parece insultar nuestros oídos. Y después de todo, ¿para qué sirve la vida si el hombre no puede escuchar el grito solitario del chotacabras ni las discusiones nocturnas de las ranas al borde de un estanque? Soy un piel roja y nada entiendo. Nosotros preferimos el suave susurro del viento sobre la superficie de un estanque, así como el olor de ese mismo viento purificado por la lluvia del mediodía o perfumado con aromas de pinos.

El aire tiene un valor inestimable para el piel roja, ya que todos los seres comparten un mismo aliento, la bestia, el árbol, el hombre, todos respiramos el mismo aire. El hombre blanco no parece consciente del aire que respira; como un moribundo que agoniza durante muchos días es insensible al hedor. Pero si les vendemos nuestras tierras deben recordar que el aire comparte su espíritu con la vida que sostiene. El viento que dio a nuestros abuelos el primer soplo de vida, también recibe sus

últimos suspiros. Y si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben conservarlas como cosa aparte y sagrada, como un lugar donde hasta el hombre blanco pueda saborear el viento perfumado por las flores de las praderas.

Por ello, consideraremos su oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos aceptarla, yo pondré una condición: El hombre blanco debe tratar a los animales de esta tierra como a sus hermanos.

Soy un salvaje y no comprendo otro modo de vida. He visto a miles de búfalos pudriéndose en las praderas, muertos a tiros por el hombre blanco desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo cómo una máquina humeante puede importar más que el búfalo al que nosotros matamos sólo para sobrevivir.

¿Qué sería del hombre sin los animales? Si todos fueran exterminados, el hombre también moriría de una gran soledad espiritual; porque lo que le suceda a los animales también le sucederá al hombre. Todo va enlazado.

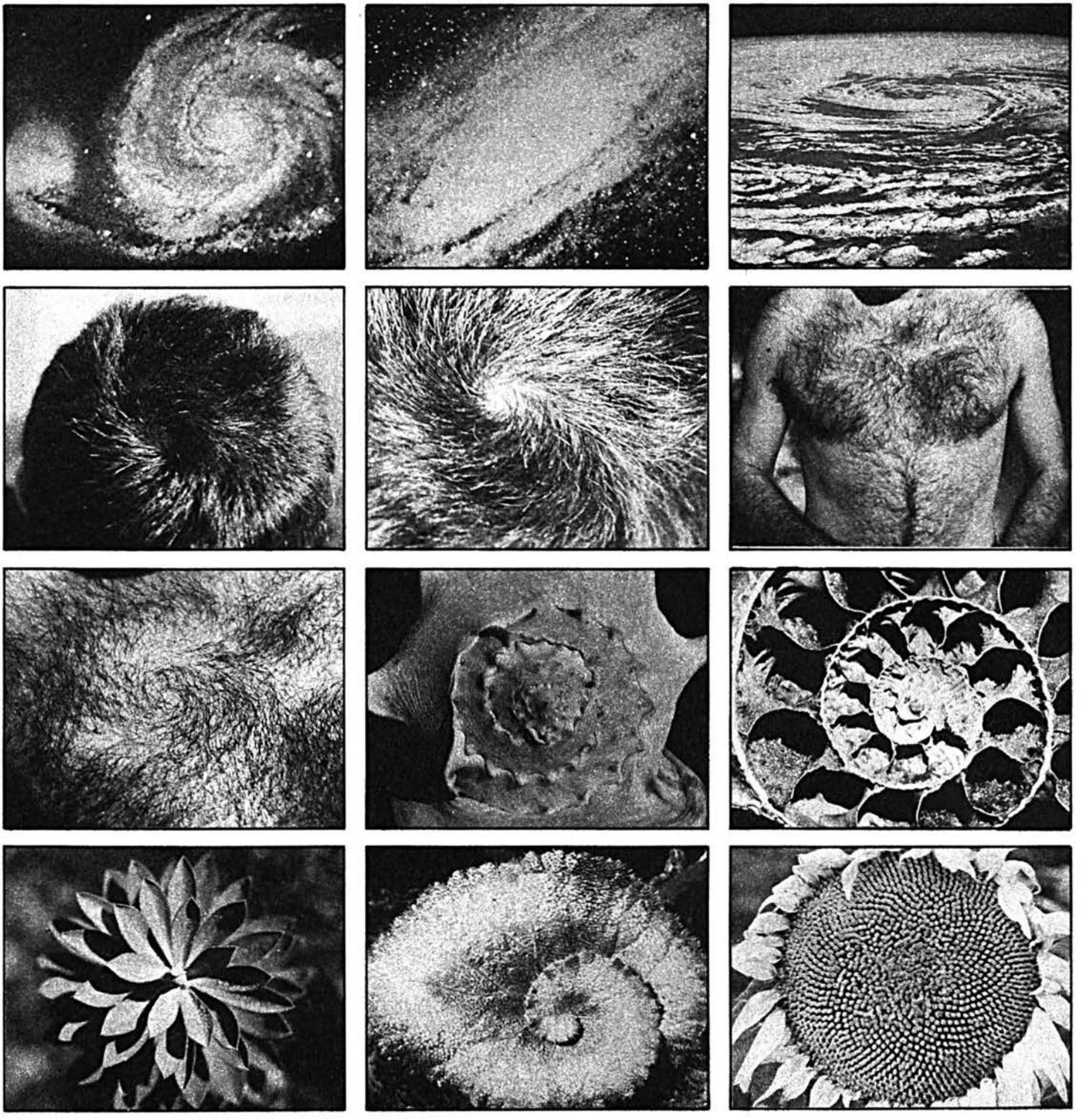
Deben enseñarles a sus hijos que el suelo que pisan son las cenizas de nuestros abuelos. Inculquen a sus hijos que la tierra está enriquecida con las vidas de nuestros semejantes a fin de que sepan respetarla. Enseñen a sus hijos que nosotros hemos enseñado a los nuestros que la tierra es nuestra madre. Todo lo que le ocurra a la tierra le ocurrirá a los hijos de la tierra. Si los hombres escupen en el suelo se escupen a sí mismos.

Esto sabemos: la tierra no pertenece al hombre; el hombre pertenece a la tierra. Esto sabemos. Todo va enlazado, como la sangre que une a una familia. Todo va enlazado.

Todo lo que le ocurra a la tierra, le ocurrirá a los hijos de la tierra. El hombre no tejió la trama de la vida; él es sólo un hilo. Lo que hace con la trama se lo hace a sí mismo.

Ni siquiera el hombre blanco, cuyo Dios pasea y habla con él de amigo a amigo, no queda exento del destino común. Después de todo, quizá seamos hermanos. Ya veremos. Sabemos una cosa que quizá el hombre blanco descubra un día: nuestro Dios es el mismo Dios. Ustedes pueden pensar ahora que El les pertenece lo mismo que desean que nuestras tierras les pertenezcan; pero no es así. El es el Dios de los hombres y su compasión se comparte por igual entre el piel roja y el hombre blanco. Esta tierra tiene un valor inestimable para El y si se daña se provocaría la ira del Creador. También los blancos se extinguirán, quizás antes que las demás tribus. Contaminan sus lechos y una noche perecerán ahogados en sus propios residuos.

Pero ustedes caminarán hacia su destrucción rodeados de gloria, inspirados por la fuerza del Dios que los trajo a esta tierra y que, por algún designio especial, les dio dominio sobre ella y sobre el piel roja. Ese destino es un misterio para nosotros, pues no entendemos por qué se exterminan los búfalos, se doman los caballos salvajes, se saturan los rincones secretos de los bosques con el aliente de tantos hombres y se atiborra el paisaje de las exuberantes colinas con cables parlantes. ¿Dónde está el matorral? Destruido. ¿Dónde está el águila? Desapareció. Termina la vida y empieza la supervivencia."



LAS FORMAS DE LA ENERGIA

La energía ni se crea ni se destruye; se transforma.

En su camino sin fin de contracción y expansión, de materialización y desintegración, la energía se mueve siempre en una forma de espiral.

Este movimiento helicoidal, regulado por el ritmo vital (biorritmo) es el que nos indica el proceso existencial de cada uno de los seres que existen bajo cualquier forma.

Observemos en las imágenes cómo, desde los cúmulos y galaxias cósmicos, al vegetal, al animal y al ser humano en su ordenación como forma en tanto materia, toda ella se genera alrededor de un movimiento helicoidal patente sobre todo, además de en su estructura, en los polos de entrada y salida de esta energía. El proceso sensible también se mueve en espiral.

El sentido direccional nos indicará (centrípeto o centrífugo) sus opciones de creación o destrucción, cristalización o desintegración en un proceso simétrico, la génesis de cualquier forma.

- Percepción es ver y sentir la realidad por uno mismo.
- Información: es tener conocimiento de la Realidad a través de otros. Aquí caben todas las posibilidades de manipulación de esa realidad.
- Una pedagogía basada en la INFORMACION no es una pedagogía VITAL. No es naturaleza.
- La inteligencia está situada en todas y cada una de nuestras células.

pedagogía perceptiva

El conocimiento de la Naturaleza como base de una actitud vivencial.

La vida es energía en desarrollo.

El universo es el conjunto de las infinitas maneras en que la energía llega a materializarse.

El efecto de la materialización de la energía es lo que conocemos como la naturaleza. De estos conceptos vemos pues que UNIVERSO y NATURALEZA son la misma cosa.

Desde la partícula más pequeña hasta la más inmensa estructura macrocósmica que seamos capaces de imaginar, todo ello forma parte del Universo, todo ello es Naturaleza, las relaciones de todos los elementos que forman el universo están reguladas por las leyes Biológicas, leyes sutilísimas que mantienen un orden armónico en todo el conjunto. Cualquier movimiento que tiende a desequilibrar ese orden, crea por sí mismo una reacción en todo el conjunto, en una tendencia a equilibrarlo.

La energía materializada se manifiesta de dos maneras: una física y otra sensible. Esta doble manifetación se encuentra en todo cuanto existe. Desde la célula más pequeña hasta el conjunto más sofisticado y complejo.

A través del proceso de materialización, la energía, a través de la experiencia vital, toma conciencia existencial de esa experiencia. Esa experiencia se acumula en su parte sensible. La parte física le sirve de soporte.

El mundo físico y el mundo sensible se mueven por las mismas leyes. Existe una correspondencia analógica entre ambas entidades. Como lo existe entre fisiología y psicología, de cualquier ser viviente.

Hasta hace poco, considerábamos el mundo INORGANICO como algo carente de sensibilidad, como algo no vivo, no animado. Desde no hace mucho sabemos, mejor dicho, hemos vuelto a saber, que eso no es así. Los alquimistas medievales ya trataban la materia como algo que tenía alma (ánima), como algo animado. En muchas culturas siempre ha sido considerado así, como en la mayoría de las orientales, en la base de todas las culturas es así, la japonesa y otras como la esquimal, los indios americanos, étc. El racionalismo occidental del siglo XIX impuso la disección de la materia como algo inerte y consiguió influir en todo lo que luego se dio en llamar CULTURA OCCIDENTAL. Ahora se están imponiendo cambios y revisando conceptos. La Naturaleza es la base de todos estos conceptos ya que todo lo computado por el SER HUMANO, a cualquier nivel, tiene en ella su base y no constituye nada más que la interpretación de éste de su comprensión, a medida que su sensibilidad y su inteligencia van alcanzando cotas más amplias de desarrollo. Por eso está revisando constantemente los conceptos que, como CIENCIA, va estableciendo, tanto si es CIENCIA FISICA o CONOCIMIENTO SENSIBLE.

- INTELIGENCIA es la capacidad de comprender (INTELIGIR).
- SENSIBILIDAD es la capacidad de SELECTIVIDAD que el desarrollo de su inteligencia y su experiencia VITAL le van proporcionando. Esta sensibilidad es la que le lleva a, de vez en cuando, ir modificando su actitud.

La INTELIGENCIA o capacidad de comprender suele situarse en el cerebro que es el órgano que rige la conducta y cualquier actitud. Vamos a tratar de ver cómo se produce el proceso:

El cerebro es un computador (comparador-manipulador) de datos que permite la facultad de pensar, entre otras muchas posibilidades de operaciones mentales, pero, ¿cómo recibe el cerebro la información, los datos? Si nos fijamos un poco nos daremos cuenta de que es a través del equipo SENSORIAL, es decir, de los SENTIDOS, que el cerebro recibe la información que puede comprender. Esta información VIVIDA, EXPERIMENTADA, es lo que conocemos como VIVENCIA, información VIVENCIAL, canal PERCEPTIVO.

La cultura es el resultado acumulativo de la experiencia VITAL. Se transmite, a nivel natural, genéticamente, de generación en generación, en todos los órdenes o estados de materialización de la energía, es decir, universal, vegetal, animal, humano, etc., en su parte física y también sensible, cuyos procesos ya se empiezan a conocer, en parte. El conocimiento es acumulativo, es experienvia VITAL acumulada. Además de la CULTURA INFORMATIVA, es decir, de todos aquellos datos que han llegado a nuestro cerebro y que se computan, afectando o incidiendo, también, en la modificación de nuestra actitud. Esta información nos llega a través de canales teóricos, generalmente por los conductos auditivo y visual, y se asientan en el "archivo" cerebral, sin haber sido experimentados y, por lo tanto, conocidos sólo de forma parcial. Todos sabemos la diferencia que existe entre lo que se vive de una forma integral o lo que se conoce a través de un libro, de un comentario, o de un film. Creo que es NOTABLE. Podemos tratar de analizar la diferencia que se puede establecer, según estas bases, entre un pensamiento o cualquier otra operación mental de un cerebro basados en informaciones o datos VIVENCIALES (INTEGRALES) o simplemente TEORICOS (parciales).

En cualquier cultura, la trascendencia de los actos cuya base ha sido una información REAL, está en conexión armónica con su realidad natural, en cualquier nivel tecnológico o científico de aplicación, así como en sus facetas sensibles y

humanistas. Basta, para ello, analizar en qué grado de armonía con la Naturaleza está cada uno de los diversos hechos de su cultura, arquitectura, arte, comercio, etc., y calidad de la vida. Comparemos otra cuya cultura se apoya básicamente en datos no VIVIDOS por quienes la utilizan y veremos el grado de equilibrio que los resultados de su aplicación produce en el mundo NATURAL. Esto puede hacerse extensible incluso hasta el grado de equilibrio EXISTENCIAL de sus usuarios. Muchas veces se sienten totalmente desconectados de su realidad, lo que les lleva, frecuentemente, a la enajenación. Esta enajenación hace que el resultado de su actitud sea incoherente con la realidad NATURAL y ahí surgen ya los problemas que han dado lugar a que nos encontremos hoy aquí. No hay armonía entre nuestra actitud y la Naturaleza. Se está produciendo una distorsión peligrosa, por las reacciones de equilibrio que por parte de ésta pueden producirse y que puede provocar la carencia de la utilización de los elementos VITALES que necesitamos para SOBREVIVIR en condiciones que nos permitan un desarrollo equilibrado.

La mayoría de los conceptos, que en un principio surgieron del contacto directo con la Naturaleza hoy se hayan prácticamente deformados y casi irreconocibles en su sentido correcto. La excesiva teorización y la continua especulación que de ellos se ha hecho, han producido ese estado, además de que algunos de ellos ya no son necesarios, partiendo, como análisis, de la etapa de desarrollo sensible en que hoy nos encontramos. Si queremos recobrar la CO-HERENCIA que nos pueda devolver el equilibrio tenemos que volver a la base del proceso, es decir, a la NATURALEZA, y con nuestra capacidad de selectividad de hoy, establecer unos nuevos modos de relación: arte, religión, ciencia, educación, trabajo, comunicación, sociedad, cultura, tecnología, industria. Un análisis objetivo puede darnos, sin buscarlo, una nueva posibilidad de COMPRENSION: UNA NUEVA VIA.

El nacimiento de ciencias como la ECOLOGIA y la ETOLOGIA (ciencia del comportamiento) nos van acercando a la base del problema.

El grado de interconexión que existe entre los diversos elementos de la Naturaleza es total. TODO ESTA INTERCONEXIONADO, todo está !NTERPENETRADO. TODO FORMA PARTE DE TODO. NO HAY HECHOS O INDIVIDUOS AISLADOS.

A pesar de todo, el SER HUMANO,

cuando habla de ECOLOGIA, lo hace sólo a nivel de equilibrio físico exterior y generalmente no se incluye él en el aspecto de que, en su dimensión interior, su medida sensible, también tiene que ver, también tiene relación con la Naturaleza, también debe de estar equilibrada.

La Naturaleza conforma de una manera contundente. El contacto con los elementos básicos: éter, aire, sol, agua y tierra y la calidad biológica de los elementos que utiliza para su nutrición, va conformando su estructura interna también.

Hemos de dar más importancia a esta ECOLOGIA INTERNA que es la que después, conforma la exterior, a nivel de actitud en armonía con el medio y viceversa.

Creo que ya se nos están configurando los medios que nos van llevando al conocimiento de cómo llegar a establecer esa nueva relación.

Hemos de partir de una reeducación global de nosotros mismos. Los conceptos represivos de la conformación social convencional ha tarado en forma grave nuestras posibilidades de libre desarrollo. De todo nuestro potencial natural.

En pedagogía hemos de dar más importancia y posibilidad de uso a todo el equipo sensorial. Acrecentar nuestra capacidad de PERCEPCION y permitir que cada individuo pueda VIVIR plenamente su información. No permitir la ciencia teórica que nos hace llegar los datos interesadamente manipulados, porque en ese caso, es mil veces preferible ser un analfabeto.

Todos sabemos que nuestro principal problema, hoy, sigue siendo el olvidar todo lo que nos han enseñado, que nos condiciona y entorpece el nuevo camino. Aunque haya cosas aprovechables, la gran mayoría no nos sirve.

Una forma abierta de abordar DIRECTAMENTE, de una manera VIVENCIAL, sin condicionamientos mentales previos es indudable que transformará todo cuanto suponga una conexión más íntima y armónica entre el SER HUMANO y la NATURALEZA:

Favorecer un contacto INTEGRAL directo con los elementos naturales.

Favorecer una forma de ordenar el territorio en función de su geografía y una arquitectura en función del paisaje y las necesidades de captación de energía vital.

Favorecer el aprovechamiento directo de los recursos naturales, a nivel tecnológico como energía solar, eólica, hidráulica, no contaminantes e inagotables.

Favorecer el cultivo biológico y alimentación natural como base de regeneración celular de una nueva dimensión física y sensible.

Favorecer, en suma, una mejor CALIDAD de VIDA.

Favorecer la CULTURA NATURAL. No basar ésta en la cantidad de información teórica que se posee. Un analfabeto puede ser un ser de una gran sensibilidad e inteligencia. Muchos catedráticos y académicos, a nivel VIVENCIAL, son auténticos primates. La información teórica no da CULTURA. Cultura es cultivo, desarrollo, madurez. Eso sólo se adquiere a través de experimentar la VIDA, a través de la VIVENCIA. La información teórica es sólo una invitación a la VIVENCIA, una indicación. Si no se EXISTENCIALIZA no tiene ningún valor, no se consigue su trascendencia a nivel NATURAL. VIVIR es la mejor escuela.

Wilhelm Reich y la energía orgónica.

Wilhelm Reich (1897-1957) aún hoy es motivo de controversia y opiniones divididas pero su influencia no puede ser ignorada. Cualquiera que esté interesado en Política, Sexualidad o Psicología, conocerá, probablemente, las ideas de Reich sobre Caracteres Socio-políticos, Sexualidad, La Función del Orgasmo, La Relación Mente-cuerpo-sentimientos y por último la teoría de la Energía Orgónica. Muchos de sus seguidores del "Período Psicoanalítico" o del "Período Político" no pudieron seguirle en su última etapa y bien lo ignoran o lo tachan ingenuamente de visionario y de loco.

W. Reich no inventó la Energía Orgónica, ni tampoco fue el primero en descubrirla, pero sí fue el que le dio este nombre y el descubridor de la misma en el contexto de su trabajo sobre La Líbido y la Energía Sexual, como opuetas a la Angustia y a la Neurosis. Los trabajos que llevaron directamente a su descubrimiento se realizaron entre 1936 y 1939 en Noruega y fueron completados en Maine (EE.UU.) a donde W. Reich se trasladó huyendo de la amenaza nazi.

La Energía Orgónica o Energía Cósmica Primordial es universal y existe tanto en el organismo vivo como en la atmósfera; la Energía Orgónica Vital deriva de la Energía Orgónica Cósmica y esto es natural ya que nada puede existir dentro del organismo que no haya existido antes en el ambiente que le ordea. Así pues, la Energía Orgónica es la misma Energía Vital conocida desde hace milenios en las culturas orientales como el "Chi" o el "Prana" y que la Ciencia Occidental Moderna no sabe explicar.

Es interesante mencionar que en la Tradición Occidental se consideran cuatro elementos básicos: Fuego, Tierra, Aire y Agua y que en las Tradiciones Orientales se añade a estos cuatro elementos un quinto, la Madera, como representante de la Fuerza o Energía Vital.

En los seres vivos hay un flujo natural de energías, que en el hombre es regulado por la respiración, la alimentación, la expresión de emociones y el orgasmo. La idea básica de W. Reich es que los bloqueos del flujo de energía nos hacen susceptibles y llegan a producir la enfermedad, creando personas enfermas a nivel físico, mental y emocional.

Hay muchas formas de cambiar esta situación y alcanzar un estado de salud integral y mantenerlo. La más importante es lo que su hija, Eva Reich, llama *La Prevención de las Neurosis*, que consiste en evitar los posibles bloqueos o liberarlos cuando se produzcan y que comienzan con una *concepción consciente y deseada*, para lo cual es necesario que exista un *control de natalidad* efectivo y una *sexualidad libre* en los futuros padres. *Un embarazo natural*, preparando la futura madre su cuerpo y su mente a través de ejercicios físicos y de relajación, y preparándose la pareja emocionalmente para el nacimiento del hijo. *El parto natural*, sin violencia y sin drogas, a poder ser en casa, acompañada de su compañero y familiares y amigos, para que la llegada al mundo del nuevo ser sea lo menos traumática posible. *La lactancia natural y la relación con la madre* y a través de ella

Wilhelm Reich con su hijo Peter.

de las primeras sensaciones, como la necesidad de amor, de calor, de contacto físico, de seguridad, etc. Las experiencias primeras son muy importantes y van quedando grabadas en el cuerpo.

Los niños son auténticos, espontáneos y naturales como cualquier organismo vivo, pero la sociedad, la familia, la madre, los van reprimiendo y no les dejan ser ellos mismos. Los hábitos del comer, de la limpieza, del orinal, la represión sexual, etc., interfieren las funciones naturales y van creando rigideces en el cuerpo y en el carácter de la persona. El niño, para sobrevivir, ha de aprender a contenerse, a protegerse, a retenerse, a reprimirse, a refrenarse, etc., todo lo cual reduce su movilidad y limita su auto-expresión. Las tensiones crónicas van creando rigideces musculares, viscerales y del carácter. La historia de una persona está en su cuerpo y en su carácter y a través de estos podemos ir liberando los bloqueos y represiones para que la persona recupere su capacidad de experimentar placer y sentirse libre y volver a moverse. El movimiento es vida, es crecimiento, es placer, es cambio. Todos los seres de la naturaleza, tanto los animados como los inanimados, poseen movimientos moleculares de excitación. El hombre controla con su mente la expresión libre de su cuerpo, impidiéndose a sí mismo la capacidad de experimentar placer.

La terapia que W. Reich descubrió y que llamó *Orgonterapia* está dirigida a desbloquear a la persona y recuperar el flujo libre de energías, limpiando los canales de energía e incrementando ésta por medio del *Acumulador* de Energía Orgónica o ayudando a descargarla a través de la expresión libre de emociones y movimientos. La Orgonterapia es practicada por discípulos directos de W. Reich, y aunque algunos de ellos la han modificado y elaborado, como A. Lowen, o Ch. Kelly, que han popularizado la Bioenergética o el Radix dentro de la Psicología humanista. En general, todas las Psicoterapias que enfatizan y usan el cuerpo son derivadas de los trabajos originales de W. Reich, aunque la mayoría no lo reconocen así y en muchas ocasiones su obra aparece recortada y distorsionada, ya que cada uno coge lo que le interesa y lo adapta a sus intereses particulares.

Por eso es importante saber con quién hacemos terapia y quién puede ayudarnos en nuestro proceso, ya que podemos ser completamente manipulados por dogmatismos de todo tipo.

antipsiquiatría

alternativas a la alienación.

CRISIS PERSONAL

La Psicoterapia Existencial (Antipsiquiatría) es una forma de relación humana interpersonal, a través de la cual se van experimentando las máscaras, los roles, las ansiedades, las defensas, las proyecciones, los miedos, la angustia, etc., tanto de nuestro pasado como de nuestro presente, y como medio de nuestra relación.

Para esta tarea, los conceptos freudianos y el psicoanálisis tradicional no parecen suficientes. El trabajo terapéutico puede enfocarse en la *transferencia* (lo que ocurre entre el psicoterapeuta y la persona que busca ayuda para concienciar y solucionar sus conflictos neuróticos), pero también puede trabajarse sobre lo que ha sucedido antes, lo que creemos que ha sucedido, lo que desearíamos que sucediera y lo que jamás sucederá.

El terapeuta antipsiquiatra no debe situarse fuera del campo que está tratando de analizar y entender (la relación entre el mismo y la persona que busca ayuda y está perdida), puesto que si así lo hace, no podrá jamás observar los acontecimientos que ocurrirán en la relación. Si lo hace, sólo será a través de datos seriales, conceptos e ideas aprendidos en los libros, pero jamás podrá entender a la persona. La ciencia de las personas en relación no puede ser jamás analítica, ya que éstas se relacionan existencialmente. La psicoterapia existencial —como ciencia dialéctica en, a través y para la acción— es la única que puede encontrar un sentido a las relaciones humanas, porque no sólo totaliza las relaciones de *mí mismo,* conmigo mismo, es decir, entre *mi* saber y *mi* actuar, entre *mi* conocimiento y *mi* acción, entre *yo* y los *otros*, sino que al estudiar y experimentar de primera mano la relación, ella misma se convierte en campo de estudio. En otras palabras, la antipsiquiatría está constantemente cuestionando la razón-de-ser (la seguridad ontológica) de los propios psiquiatras.

La Psicoterapia Existencial (Laing, Esterson, Boss, etc.) incluye a las personas en relación, a la relación de estas personas en relación y a la relación en sí misma. Es decir, a la experiencia de la relación y a la experiencia de experimentar la relación. El psicoterapeuta existencial debe enfrentar la contradicción entre lo que está viendo y lo que la persona no ve, con lo que no está viendo y la persona sí ve (tanto de él mismo como de ella).

Todos sabemos que la psicoterapia está más o menos en relación con *el inconsciente,* con "aquello" que Freud y Jung llaman el inconsciente, es decir, "aquello" que en nuestro condicionamiento histórico somos inconscientes de... Nosotros somos inconscientes de nuestras mentes, aunque nuestras mentes son *conscientes* de nosotros. ¿Qué significa ser inconscientes de...? Supongamos a una persona que tiene problemas en su relación sexual, que le están frustrando mucho y que decide consultar para saber de qué se trata. En un primer encuentro, la persona se presenta a sí misma sonriente y con una cara agradable, mientras que nos dice que tiene muchos problemas. Al hacerlo oculta una pequeña mueca y se rasca la mano. Lo inconsciente sería: "La aparente sonrisa de aquella persona (esconde) una máscara de tristeza y una agresividad (que reprime). Es decir, la sonrisa oculta la tristeza y la amargura de la relación sexual frustrante que a la vez esconde una agresividad contra su pareja sexual". O también: "La persona sonríe porque quiere evitar (mostrarme a mí) el odio que me tiene como sustituto en el 'aquí y ahora' de su pareja sexual. Este odio sirve para cubrir sus tendencias destructivas que reprime, porque si lo hiciera, podría acabar mal (le podría atacar, le ridiculizaría, o me burlaría de él, quizás como lo está haciendo su propia pareja sexual)".

La Psicoterapia Existencial debe ser una *experiencia compartida,* debe ser un intento de dos personas de descubrir la totalidad de nuestra propia experiencia de cada uno (nuestras fantasías, miedos, temores, culpas, incongruencias, etc.). Cada uno debe estar dispuesto a *poner en entredicho* sus propios prejuicios acerca de cómo las cosas deben ser. El terapeuta debe ser un agente de cambio personal y social. "No puede guiar a los otros a través de los terrenos de la crisis si no ha atravesado la experiencia de él mismo y ha salido a la otra orilla. No puede guiar a los otros a través de los terrenos que producen la ruptura de tabúes, si él mismo no ha tenido éxito en librarse de ellos. Solamente podemos guiar a los otros hasta donde hemos llegado nosotros mismos..." (A. Esterson).

LA CRISIS PERSONAL

La inmensa mayoría de nosotros estamos viviendo con una camisa de fuerza (psicológica, moral, educacional, social, etc.) y al parecer funcionamos bastante bien con ella. Esta *camisa "edu-castradora"*, cumple dos fines: a) nos da una identidad personal y social (nos dice lo que somos y lo que debemos ser) y b) nos protege contra nuevas experiencias (experiencias de nosotros mismos y experiencias con los demás). Nos dice que el mundo es así y no de otra manera y nos impide cualquier cambio de orientación. El mundo es tal y como *debe ser.* Esta camisa de fuerza de forma invisible, al final, con el uso, se va convirtiendo en nuestra habitual indumentaria psicológica: nuestra propia estructura de carácter, nuestra *armadura.*

Normalmente las personas nos identificamos con el artefacto que llamamos vulgarmente *Yo.* De esta forma, Yo soy y yo me identifico con lo que soy. Si alguien (otro) me dice que yo no soy aquel que creo que soy, aquel con el cual me identifico, pienso que aquel está loco o que no me conoce muy bien. Una persona centrada es una persona que tiene "centrada" su conciencia en el yo. Una persona *egocentrada* es una persona "normal" en nuestra sociedad. Lo gracioso del caso, es que la identidad que creemos que tenemos, no es una autoidentidad, sino una falsa identidad, una seudoidentidad condicionada socialmente. Somos "aquello" que nuestros padres, maestros y demás, nos han hecho ser. Nos hemos convertido en el personaje que interpretamos para ellos. Somos una *farsa* de nosotros mismos.

¿Qué le ocurre a la persona que quiere y se atreve a cuestionar este sistema de hechos? La persona que ve esta posibilidad de re-integración, es decir, de descubrir lo equivocada que está respecto a lo que cree que es, debe enfrentarse con un proceso dialéctico de clarificación personal. Tal persona debe ser acompañada por alguien a través de su *propia crisis perso-*

nal, alguien (quizá un terapeuta) que haya superado la contradicción entre sí mismo y el sistema.

Mucha gente piensa —equivocadamente— que la crisis mental es esencialmente negativa y peligrosa. Esta forma "loca o esquizofrénica" de ver el sistema, parece ser una buena forma de clarificación personal, aunque por supuesto no es deseable que le conduzca a uno al solipsismo. Perder el sentido común es bueno y deseable a veces, principalmente cuando es demasiado "común". La mayor parte de la gente con estructura burguesa, piensa que tener niveles altos de conciencia o disponer de *una auto-conciencia crítica* es peligroso y no deseable, sobre todo si para ello se emplea el LSD (muy común en antipsiquiatría). El "peligro" estaría en que cuestionaría la situación existencial y el mundo que gira alrededor de la persona, de tal forma que ésta se podría plantear una nueva "totalización" y visión de sus conflictos y problemas.

"No todas las locuras son crisis mentales ni todas las crisis mentales son una señal de que las cosas van mal. Muchos de los que acuden a los psiquiatras están en un estado de confusión y transtorno. La Psiquiatría Institucional ve esto como una señal del comienzo de la enfermedad, y por el contrario, no ve que puede ser una señal del principio de un posible movimiento hacia la salud. (...) La crisis mental no es, por tanto, una expresión del comienzo de un trastorno o su empeoramiento... es un intento de rechazar una identidad que no puede experimentar un yo inútil." (A. Esterson)

La crisis mental es buena cuando cuestiona la propia identidad condicionada. Sin embargo, cuando la gente "empieza a cuestionarse de esta manera, siente miedo, confusión y soledad, especialmente cuando simultáneamente está viviendo la pérdida de su identidad y la confusión personal que esta pérdida implica". La crisis existencial es la única salida de esta camisa de fuerza que nos está atrapando y la mayoría de las veces no es fácil, e incluso es dolorosa.

LA SITUACION ES...

La situación ha llegado al extremo en que, en el campo de la psiquiatría o psicología tradicional, o se está del lado de las soluciones o se forma parte del problema. Es decir, o se es sano o uno está enfermo. En este contexto, la persona en crisis que desea cambiar, al ponerse en manos del "experto", debe renunciar a cualquier intento de dirigir su propio cambio, ya que será él quien decide lo que es bueno o malo. La Psicoterapia Existencial (Antipsiquiatría) parte de un principio totalmente opuesto: no hay nadie que mejor conozca las necesidad específicas de una persona que ella misma. De esta forma, cada uno dirige su propio crecimiento y cambio en dirección, ritmo y proceso. El terapeuta se limita en cada caso a acompañar a la persona, facilitando el apoyo necesario y las técnicas necesarias (psicoterapia, LSD, grupos, experiencias comunitarias, etc.).

Cuando una persona tiene problemas, conflictos y dificultades y quiere recibir ayuda cualificada o cualquier tipo convencional de terapia, debe ser previamente etiquetada de "enferma o de paciente". En Inglaterra y en algunos países del norte de Europa, de orientación socialista, se han desarrollado en los últimos años centros y comunidades terapéuticas en los cuales el crecimiento y el cambio personal, la autorrealización, determinadas formas de terapia, grupos, meditación, yoga, bioenergética, etc., forman parte de las nuevas posibilidades a través de las cuales la persona puede encontrarse y reconocerse a sí misma y cambiar. Ahora bien, esto es un trabajo personal de cada uno y ni el grupo, ni el terapeuta, pueden ayudarle en sus dificultades, a menos que la persona quiera ser ayudada. Cada uno es responsable de lo que hace o deja de hacer, de su éxito o fracaso en superar la crisis y en su crecimiento personal.

La psicoterapia existencial puede ayudarnos a explorar y desarrollar partes no reconocidas y por lo tanto negadas, de nosotros mismos (nuestro cuerpo, sentimientos, frustraciones, odios, miedos, deseos, nuestra mierda y por supuesto también nuestras potencialidades sanas).

PSICOTERAPIA: MITO O REALIDAD

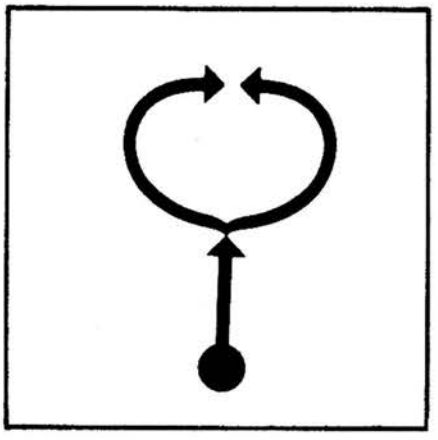
No es lo mismo psicoterapia que:

1) Un discurso intelectualoide y moralista del psiquiatra de turno.
2) Buenos consejos y "pobrecito, ¡cómo debes sufrir!".
3) Jugar con el sentimiento de culpa en los ambientes confesionales.
4) Liberación del sentimiento de culpa y la ansiedad por parte de la familia que "Lo hemos llevado al mejor psiquiatra".
5) Rollo mental de interpretaciones "psicoanalíticas" de los que se han atiborrado de libros y teorías y que no han podido digerir.
6) El psicoterapeuta que no ha pasado él mismo por un proceso terapéutico y proyecta sus conflictos y ansiedades en la relación con sus pacientes.
7) Aprovechar la ignorancia del país para importar cualquier rollo extranjero.
8) Colocar un rollo al paciente para encubrir nuestra ignorancia, o para satisfacer nuestro ego.
9) Idealizar y romantizar al "loco" y al "esquizofrénico" mistificándole y haciéndole creer que él es especial y que tiene carisma.
10) Un instrumento que refuerza los tabúes e impide las nuevas experiencias y nuevos estilos de relaciones humanas.
11) Conjunto de respuestas pre-fabricadas que se dan al paciente para resolver sus situaciones personales y sociales.

12) Querer cambiar la conducta, excluyendo la experiencia y negando las relaciones entre las personas.

La psicoterapia tiene que ver con:

1) La interpretación psicoanalítica en el "aquí y ahora" de la experiencia a través de la transferencia (entre la persona y su psicoterapeuta).
2) El permitir a la persona que pueda penetrar en la experiencia personal de sus contradicciones, que pueda atravesarla y poder emerger al otro lado con un "yo" reforzado y con una nueva experiencia de sí mismo.
3) El dar a la persona un contexto adecuado sin ninguna clase de mixtificación, confusión o presiones interpersonales y sociales que la vayan minando.
4) Guiar a la persona a través de su propia confusión, para que si así lo desea, pueda seguir cuestionándose a sí mismo y a la situación social que le rodea.
5) El facilitar una conciencia dialéctica para que la persona pueda romper los fuertes tabúes sociales que consideran "anormal" el hacerse preguntas tales como: ¿Quién soy? ¿Qué estoy haciendo con mi vida?, etc.
6) El ayudar psicológicamente a una persona hasta donde nosotros mismos hemos llegado en nuestra clarificación personal.
7) Un proceso continuo de nuevos planteamientos, de crecimiento y de cambio.
8) Favorecer la crisis mental no abortándola, sino ayudándole a atravesarla.
9) Un intento obstinado de dos personas que quieren llegar a redescubrir la totalidad del ser humano a través de la relación entre ellos dos.
10) El ayudar a la persona a entrar hacia el "otro mundo" (nuestro mundo interno) desde este mundo (el de fuera) y volver a este mundo desde el "otro mundo" y hacer esto naturalmente, como la misma muerte y nacimiento del ser humano.



símbolo del funcionalismo orgónico.

La liberación sexual. Alternativa a la sexualidad. Sexismo

Desde Freud sabemos que el niño pasa por tres estadios psicosexuales: el período o *etapa oral*, la cual está en conexión directa con el mamar, y con el sentido del ser; *la etapa anal*, relacionada con la limpieza y desarrollo de los esfínteres (orina y heces) y en conexión con el sentido del tener y del poseer y por último *la etapa genital*, en la cual tendrá lugar el "Complejo de Edipo" que intervendrá posteriormente en la creación de las relaciones humanas.

Por regla general, el niño atraviesa estas etapas de forma normal, desde que nace hasta los 5 años, época en que finaliza el Complejo de Edipo. W. Reich puso mucho énfasis en la etapa genital y postuló que el hombre y la mujer sanos deberían haber resuelto satisfactoriamente estas etapas sin haberse estancado en ellas. Si esto no ocurre, se funciona de forma neurótica, sublimando y reprimiendo los impulsos sexuales, sustituyéndolos por símbolos u objetos no sexuales (coche, dinero, poder, comida, etc.). V. Schmidt señaló la importancia que tiene la sexualidad y las etapas pre-genitales en el desarrollo de la personalidad del niño.

Nuestra liberación sexual debe empezar, pues, con el conocimiento de nuestro inconsciente y de nuestras fantasías sexuales relacionadas con estas etapas pregenitales, así como de la crítica de nuestras experiencias pasadas. La Sexología que intente ignorar la experiencia, será una seudosexología, enfocada sólo en lo que se ve, en los síntomas o en la conducta, y jamás podrá analizar lo que se experimenta o las fantasías de lo que se experimenta. Otro peligro que aparece en cualquier intento individual o colectivo de liberación sexual es el querer *sexualizar* los problemas y los conflictos humanos en nombre del Sexo. Es decir, la falsa liberación a través del *Sexismo*, fenómeno desgraciadamente muy común en nuestro actual momento histórico. Mucha gente, incluso jóvenes, influenciados posiblemente por la sociedad consumista, siguen creyendo ingenuamente que la auténtica liberación sexual estriba en tener mayores y mejores orgasmos; cuando en realidad, tal liberación es sólo una pequeña parte del problema. Con toda seguridad tales personas no distinguen la diferencia entre Sensualidad y Sexualidad, o bien su sexualidad, en realidad "genitalidad", estriba sólo en descargar la tensión sexual. El siguiente esquema trata de mostrar el camino que sigue el impulso sexual hacia la realización del acto sexual.

La persona que trata de liberarse sexualmente, es decir, que trata de conocer sus conflictos inconscientes así como sus fantasías de cómo estas "cosas" deben ser, y cómo están interviniendo en sus relaciones con las demás personas, sean éstas de naturaleza sexual o no (v.g. necesidad de contacto, de afecto, de caricias, de sensualidad, del acto sexual, etc.), debe conocer cuáles son los caminos y las causas por las cuales su vida sexual no funciona de forma satisfactoria. En primer lugar, debe ser consciente de cómo *la influencia cultura, religiosa y educacional*, le está llevando hacia la *alienación sexual*.

Debe saber *por qué* sus relaciones con sus padres y maestros durante los períodos críticos del desarrollo (niñez, pubertad, adolescencia, etc.) tomaron el camino que tomaron y cómo la capacidad de intimidad y de entrega, necesarias y normales en estos períodos, fueron manipuladas por ellos. Las primeras experiencias sexuales, que tienen lugar en la adolescencia, es decir, entre los 15 a 18 años, y que no deben ser necesariamente genitales (ej.: caricias, masturbación, masturbación mutua, etc.), pueden producir una serie de experiencias traumáticas e incluso dolorosas. Podemos apuntar algunas causas inmediatas:

a) Ignorancia, falta de instrucción o información equivocada o falsa con respecto a las cuestiones sexuales.
b) La ansiedad que se produce por el miedo a fallar, por el miedo que tenemos de dejarnos ir, de abandonarnos, miedo de que nos ridiculicen, o de que nos abandonen.
c) El intentar evitar las experiencias eróticas, para evitar ansiedades, sentimientos de culpa, u hostilidades frente a compañeros de distinto sexo.
d) Otras causas son el fallo en la propia comunicación, es decir, la comunicación negativa, que resulta del "sabotaje sexual"; por ejemplo, una hostilidad, un miedo, una rabia, etc., hacia las experiencias eróticas y sexuales.

Wilhelm Reich fue uno de los pioneros de la liberación sexual y sus ideas pueden estudiarse en sus libros, algunos recientemente aparecidos en nuestro país, y las ideas del *Manifiesto de la Sexpol de 1936*, todavía siguen siendo de actualidad.

Manifiesto Sexpol 1936. W. Reich

Caos Sexual es:

- Hablar de "deberes matrimoniales" en el lecho conyugal.
- Contraer lazos de relación sexuales de por vida con una persona a la que no

conocemos sexualmente.
- Acostarse con una "chica trabajadora" ya que ella no merece nada más, y al mismo tiempo no atreverse a proponerle una relación sexual a la chica "respetable" con la que estamos comprometidos.
- Es la sorbidez de una vida de prostitución o la excitación de la noche de bodas causada por la abstinencia.
- Es hacer que el poder viril culmine en la desfloración.
- Es soñar a los 14 años con la imagen de una mujer desnuda y a los 20 entrar en las listas de los que pregonan la pureza y el honor de la mujer.
- Es hacer posible la existencia de personas que no funcionan sexualmente, pero que proyectan e inculcan sus fantasías perversas en los niños y en los jóvenes.
- Es castigar a los jóvenes por masturbarse y hacerles creer que la eyaculación produce el debilitamiento de la médula.
- Es el tolerar la industria pornográfica.
- Es el excitar a los adolescentes con películas eróticas, pero negarles el derecho a la satisfacción de los deseos naturales de amor y satisfacción sexual en nombre de la cultura.

No es caos sexual:

- Los deseos de mutuo abandono sexual y amoroso sin preocuparse de leyes o preceptos morales y la satisfacción de los mismos.
- Liberar a los niños y adolescentes de los sentimientos de culpabilidad sexual y favorecer el que puedan vivir de acuerdo con sus propios deseos y aspiraciones.
- No casarse ni contraer lazos permanentes sin un buen conocimiento sexual del compañero/a.
- No matar al compañero/a por celos.
- No tener relaciones con prostitutas sino con amigas/os y compañeras/os.
- No hacer el amor a escondidas, en patios y corredores como los adolescentes en nuestra sociedad, sino en habitaciones limpias y sin miedo a ser molestados.
- No traer hijos al mundo hasta que se desee y puedan ser atendidos por la pareja.
- No tener que pedir a nadie permiso para el amor y el abandono sexual.
- Finalmente, no mantener un matrimonio infeliz y desgraciado sólo por escrúpulos morales y sociales.

el grito reprimido

Algunos psicoanalistas, Rank y Reich entre otros, han reconocido las limitaciones de la teoría psicoanalítica como enfoque terapéutico. Rank en su libro "El Trauma del Nacimiento", intenta construir en éste el significado del proceso inconsciente "original", pero no encuentra otra técnica mejor que la del psicoanálisis. Reich reconoce también las limitaciones y desarrolla una técnica que le permite dirigirse hacia las experiencias "originales" y que derivará posteriormente hacia la vegetoterapia. *Pero ha sido recientemente, sobre todo a partir de 1965, que ha vuelto a surgir un interés por el mundo emocional y por las sensaciones corporales.*

Arthur Janov enfatiza las experiencias tempranas infantiles y cree que la neurosis es un disturbio causado por la negación y la represión de los sentimientos, y cuya curación y liberación sólo es posible permitiendo explorar y abrirse al mundo emocional reprimido.

El proceso "original" *empieza a operar ya en el momento de la concepción o en el nacimiento. El recién nacido, al abandonar el útero, se siente por primera vez vulnerable, ya que ha dejado el sitio donde ha podido satisfacer plenamente sus necesidades de* calor, alimento, protección, seguridad y desarrollo, *enfrentándose violentamente con el ambiente hostil. Al no poder los padres y demás personas que lo atienden continuar satisfaciéndole en todas sus necesidades (alimentarle, mantenerle caliente y seco, ser acariciado, permitirle desarrollar su propio espacio, ser amado, validado, estimulado, etc.), van causando en él las primeras experiencias "originales" dolorosas.*

En la edad adulta, la no-satisfacción de tales necesidades se manifiesta en forma de sentimientos "originales", que según Broder, serían el anhelo, *que es el deseo de satisfacer las necesidades interpersonales, tales como el amor o la comprensión;* el terror, *que es el miedo o temor de no ser satisfecho;* la cólera, *o rabia irresistible hacia aquellas personas que no han satisfecho las necesidades del "niño" y* la alegría *o el sentimiento intenso de placer y libertad.*

La persona no neurótica debería poder expresar estas emociones reprimidas, a menudo irracionales, a través de los "gritos originales", o experiencias totales del cuerpo, la mente y los sentimientos, sin ir acompañadas del "quizás", "debería de" o "tendría que", ni por explicaciones racionales del "porqué". De una forma esquemática, estos sentimientos originales están interrelacionados con sus equivalentes que se exteriorizan en forma de sentimientos "secundarios" siguiendo el esquema

En la terapia "original" en forma de grupos entre 15 a 20 miembros, la persona no analiza o verbaliza lo que le ocurre usando abstracciones —a menudo un incremento de todas sus tensiones y conflictos (su impotencia sexual, depresión, tristeza, soledad, llanto, pena, dolor, angustia, etc.)—, sino que va desmontando —a través de sentirlos— los diferentes niveles de estratificación de las defensas. Lo logra, si permite abandonarse a través de los sonidos, llanto, cambios en la respiración y en el movimiento corporal, de los "gritos originales reprimidos", tal como a un niño al que se ha dejado de gratificar o se le niega el biberón.

Con la integración "original" *uno se encuentra como atravesando un túnel oscuro, sin tener la remota idea de dónde se encuentra el final. A veces es necesario volver atrás y resolver conflictos internos, o bien ir hacia delante, enfrentándose con un mundo lleno de amigos, parientes, familiares, etc., que están dentro de nosotros mismos. La persona debe ser ella misma, es decir, sentir y aceptarse a sí misma. Si aparece una experiencia traumática o negativa durante la terapia, es muy importante el reconocerla y aceptarla plenamente, en vez de negarla o racionalizarla. Por ejemplo, si la persona dice: "No siento nada", en vez de buscar otra vía o camino, se le sugiere que se quede allí, profundizando en el "No sentir nada". De esta forma, aparecen nuevos riesgos, que al ser superados y experimentados, pueden ventilarse nuevas emociones más profundamente reprimidas.*

En este sentido, la terapia "original" enseña a la persona a tomar plena responsabilidad *por sí mis-*

ma y no culpabilizar a otros por lo que le han hecho o dejado de hacer. En los grupos de terapia, no se permite analizar ni hablar de las emociones, sino que cada miembro debe experimentarlas de primera mano, es decir, que las emociones reprimidas *le invaden a uno volviendo a ser el niño amedrentado, herido, castigado, enfadado y encolerizado de antaño. De esta forma, la persona que quiere cambiar puede enfrentarse directamente a sus "padres", "maestros", "compañeros", interiorizados dentro de nosotros mismos, no usando el intelecto, sino a través de la* experiencia real.

la familia como fantasía

La familia es un grupo de personas a los ojos de los "otros"; grupo al que los "otros" llaman familia. Yo, tú y él formamos un grupo al que llamamos familia, y el mismo grupo nos forma a nosotros. Es decir, creamos una organización y la organización nos crea a nosotros: una familia es una "praxis" de dos o más personas que viven en común. Aparte de esta familia que he descrito aquí, existe otra que es mucho más sutil, pues es nuestra propia familia "interiorizada". Lo que internalizamos es la "familia como un sistema de relaciones", es decir, cosas, personas, partes y trozos de personas, trozos de cosas, objetos, etc., juntos o por separado. Por ejemplo, en nuestra familia "interior" que es la que quedó para siempre dentro de nosotros y que se fue formando desde los 2 a los 5 años, tenemos a nuestros "padres" separados y juntos, discutiendo y sin embargo haciendo el amor, castigándonos y premiándonos, acariciándonos y pegándonos, etc.

Esta familia tiene un modo particular de ser y de funcionar. Nuestra "familia" no son solamente unos trozos interiorizados que fueron reales, sino también lo que nosotros creímos, pensamos o fantaseamos: nuestra familia es también un modo de experiencia. Una persona psicótica veía a sí a su "familia". "En la cumbre de una montaña había un castillo. En el castillo había una iglesia. En el castillo había además una casa. Dentro del castillo, en la casa, había una mujer de mediana edad que estaba muerta y se estaba pudriendo. Sé que esta mujer es mi madre. Sé que estas cosas están aquí, pero muy raramente puedo llegar hasta arriba de la montaña y mucho menos penetrar dentro del castillo."

En este momento en que todo el mundo está buscando alternativas a la familia, sería interesante saber lo que la gente entiende por ésta, pues he visto a muchos jóvenes viviendo en comunas (en realidad se tratan de cuasi-familias), en las cuales se siguen manteniendo los mismos roles y los mismos privilegios. Siempre hay alguien que en última instancia (nuestra madre interiorizada) lavará los platos por nosotros; siempre habrá alguien que en última instancia, cuando estemos deprimidos o frustrados (nuestra madre interiorizada) vendrá y hará el amor con nosotros. Nos hablará de los angelitos y cosas por el estilo empleando el amor como forma de violencia. "Amor y Violencia, propiamente hablando, son dos opuestos polares. El Amor deja al objeto ser, pero con afecto y preocupación. La Violencia intenta constreñir la libertad de su objeto, forzándole a actuar en la forma que desea y en última instancia, con una indiferencia hacia el destino y la existencia de sus propios objetos" (R. Laing).

Existen muchas clases de familias que debemos conocer, y esto, quede claro, no significa hacer política. Algunas de ellas van tomando y buscando formas para el futuro y representan alternativas concretas que no debemos rechazar de antemano. Además de la clásica *familia nuclear*, en la cual el marido y la mujer viven juntos en una casa juntamente con sus hijos naturales y adoptados, existen por lo menos otras 20 posibilidades. Vamos a describir algunas:

a) *Familia nuclear diádica.* Pareja de marido y mujer sin hijos, en la cual uno o ambos tienen un empleo remunerado.
b) *Familia con un solo padre.* El padre o la madre viven generalmente con hijos en edad pre-escolar o escolar por motivos de fallecimiento, divorcio, abandono o separación, de uno de ellos, la mayoría de las veces sin soporte económico del otro miembro de la pareja, y sin intención de volver a formar nueva pareja.
c) *Familia tri-generacional.* En una misma casa conviven tres generaciones, bien porque los hijos adultos viven en la casa de los padres y no han formado hogar propio o porque los padres van a vivir al hogar de los hijos adultos.
d) *Pareja de edad media o ancianos.* Marido y mujer que, habiendo tenido o no hijos, éstos han abandonado el hogar por razones de estudios, profesión o matrimonio. Puede ser que sólo el marido trabaje, que los dos trabajen o que estén en la edad de retiro.
e) *Familia Institucional.* Niños o jóvenes que han perdido a sus padres naturales

o adoptivos y que son recogidos en orfelinatos, escuelas residenciales especializadas o instituciones correccionales.

f) *Familia Adoptiva.* Uno o más niños que han sido adoptados por una pareja.

g) *Red de Relaciones.* Parejas o personas individuales que viven muy cerca unos de otros, generalmente en un pueblo, y funcionan con un sistema recíproco de intercambio de bienes y servicios.

h) *Comuna Familiar Monógama.* Hogar en el que conviven varias parejas monógamas con niños, que comparten las facilidades comunes, la economía y las experiencias, así como la socialización de los niños como una experiencia de grupo.

i) *Comuna Familiar de Grupo.* Hogar en el que conviven varios adultos y niños que forman una sola familia, en la cual todos los adultos tienen relaciones maritales unos con otros y de paternidad respecto a los niños.

j) *Padre o Madre soltero con uno o varios hijos.* Un hombre o una mujer (más frecuente mujer) con uno o más niños, hijos naturales o adoptados, que no desean casarse o no tienen posibilidad de hacerlo.

k) *Pareja de compañeros no casada.* Una pareja que escoge vivir juntos, sin estar casados, con o sin hijos propios o adoptados.

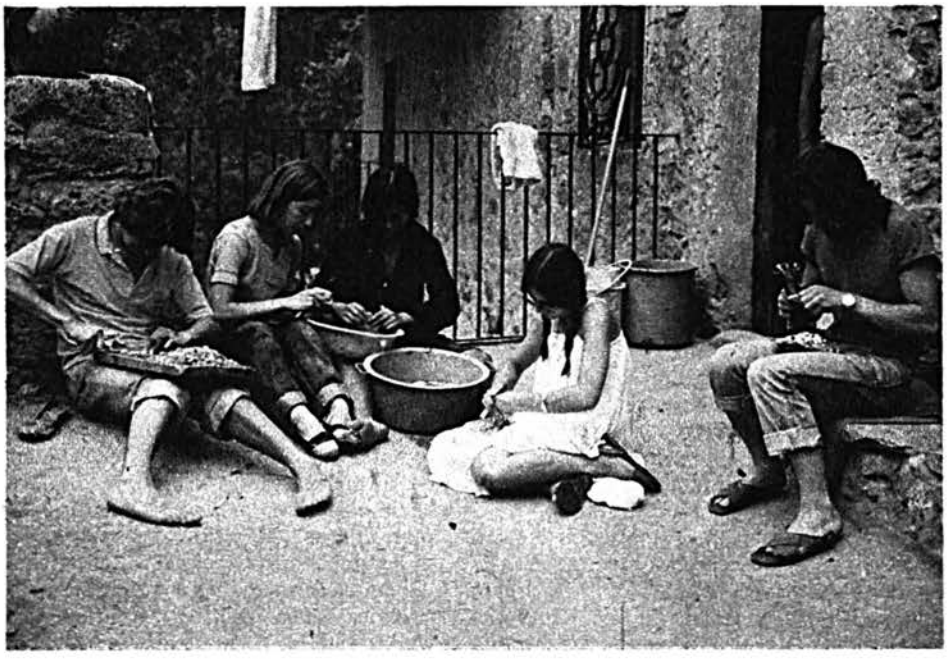
l) *Comuna Familiar Femenina.* Mujeres casadas o solteras con hijos, que viven separadas de sus maridos o compañeros con los que pueden o no tener relación.

m) *Pareja Homosexual con o sin hijos.* Una pareja homosexual masculina o femenina con o sin hijos, que pueden ser propios o adoptados.

n) *Comunidades Homosexuales.* Homosexuales masculinos o femeninos que conviven en la misma casa que generalmente no forman parejas entre ellos. Tienen relaciones con miembros de fuera de la comunidad.

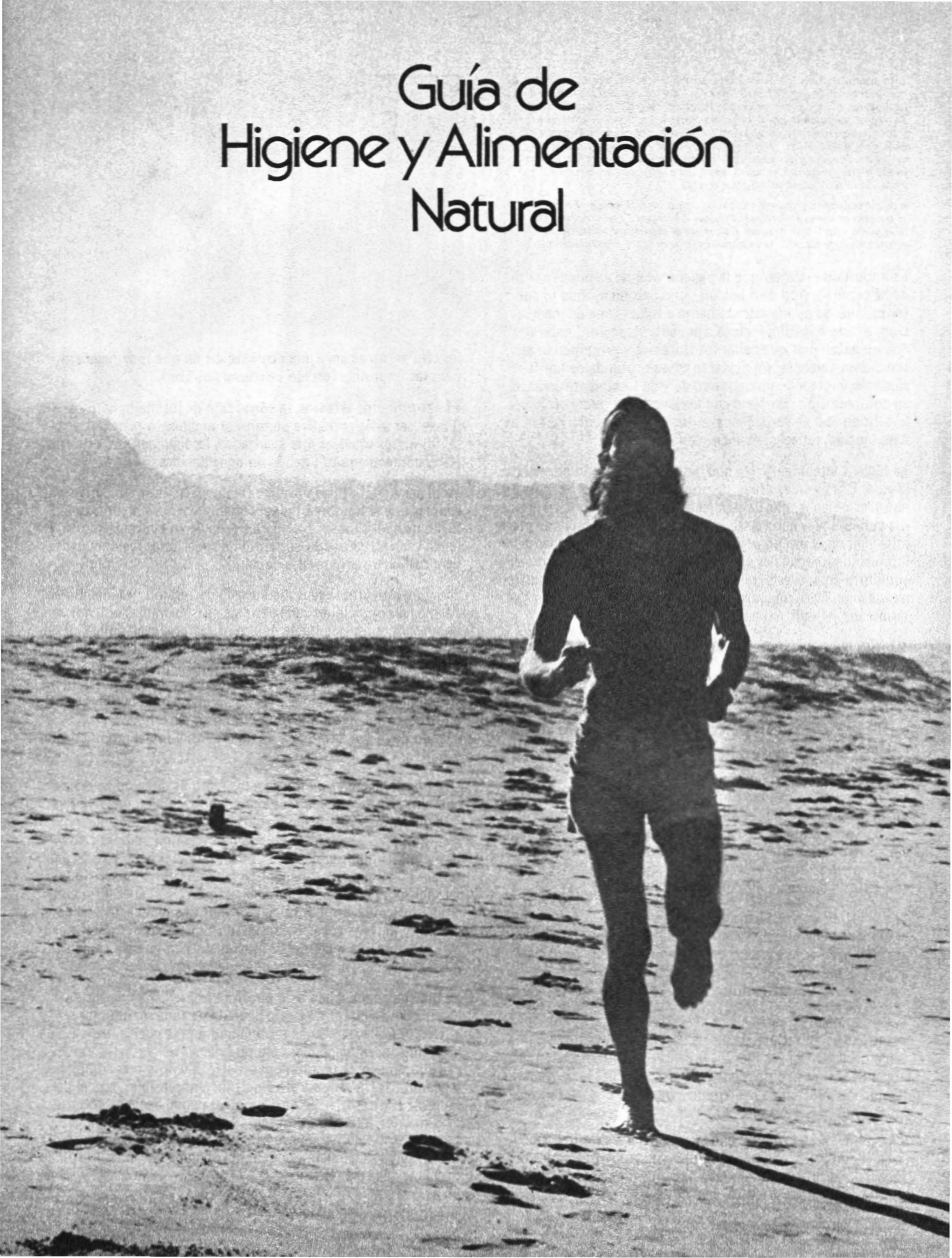
o) *Vivienda Comunicatira.* Varias personas compartiendo facilidades, sin que necesariamente se creen patrones de relaciones emocionales dentro de la comunidad.

Que cada uno haga una crítica de las diferentes clases de comunas en las cuales existen o no niños, así como de la "comuna como fantasía". Sería dialécticamente ingenuo suponer que sólo existe una comuna. Hay tantas comunas como formas-de-ser. La comuna como necesidad, como alternativa a la familia, como idea, como experiencia, como proyección, como utopía, etc. Lo que sí hay, es una sola forma de Violencia a la que siempre debemos estar dipuestos a combatir. Esta está siempre en cualquier otra parte, y por más que la busquemos nunca la hallaremos. Ella está escondida en lo más profundo de la tierra. Ella se encuentra en nuestro propio yo.



Los textos de las páginas 11 a 17 han sido realizados por Pilar Castro y Carlos Frigola de Existentialia,

Guía de Higiene y Alimentación Natural



PRESENTACION

Esta sección, que ofrecemos como una alternativa para todos los que deseen disfrutar de salud "por" y "en" la Naturaleza, libres de dolores y dependencias de toda índole, ha sido extractada en su mayor parte de la obra, próxima a aparecer, "Guía de higiene y técnicas naturistas", preparada por Diego Echevarría, Técnico Naturista e Higienista, y el equipo de Taller 7. Esta guía constituye un auxiliar indispensable para quien desee aplicar correctamente los métodos naturales, tales como alimentación, empleo del agua, de la tierra, del sol, el ayuno, etc.

Nos parece especialmente indicado, como introducción al tema, el trabajo de André Torcque (Puertas Abiertas) "Presentación de la Higiene vital" que expresa fielmente el espíritu y filosofía de cuanto en esta sección se expone. Esta es nuestra presentación.

Es importante resaltar que la higiene vital no se puede considerar como un tipo de medicina, sino más bien, todo lo contrario, pues se opone estrictamente a toda forma de medicación, a todo remedio, incluso a aquéllos llamados "naturales" que no hacen más que paliar los síntomas y proponen unas soluciones parciales, sin atacar la causa profunda de los desórdenes, manteniendo un modo de vida totalmente erróneo en contradicción completa con las leyes naturales y cósmicas. El sentido real, la verdadera significación de la enfermedad es desconocida, o negligentemente olvidada.

La higiene vital manifiesta que la salud es el estado normal de la vida. Ella es el resultado del funcionamiento correcto de nuestros órganos, que dependen de un modo de vida en armonía con las leyes naturales y cósmicas. Es un sistema que permite vivir en el estado de salud óptima, teniendo en cuenta las limitaciones personales de cada individuo, y a reencontrar el equilibrio vital, si éste ha sido alterado por las malas condiciones de vida. No tiene por objeto "curar" una enfermedad determinada, ni utiliza ningún remedio.

¿Qué es pues, la enfermedad?

Unas costumbres incorrectas ocasionan la debilidad, es decir, una disminución de la energía nerviosa (o energía vital) y por consecuencia una disminución del poder de eliminación, que condiciona una acumulación en los tejidos de tóxicos internos producidos por el organismo, así como de tóxicos exógenos: Esto se llama toxemia.

Por otra parte, a los tóxicos normalmente producidos por todo organismo viviente, en su metabolismo mismo, se añaden los que son producidos en exceso por nuestros errores, y las condiciones impuestas por la civilización actual, totalmente defectuosas, (alimentación excesiva y con malas combinaciones, cansancio, falta de ejercicio, aire puro, polución, etc.)

Si el nivel de toxemia llega a ser demasiado elevado, o cuando el organismo ha podido recuperar una cierta cantidad de energía vital, el cuerpo hace un esfuerzo por eliminar las toxinas: es la enfermedad aguda. Todas las llamadas enfermedades no son más que crisis de desintoxicación.

Si éstas son curadas por algún medio, el que sea, se impide la desintoxicación reclamada por la naturaleza. Las toxinas atascan entonces cada vez más los órganos, y los destruyen poco a poco. Se instala la enfermedad crónica, después la degenerativa (con la destrucción de los tejidos y órganos) que acarrea la muerte.

La evolución descrita por encima está lejos de ser irreversible. Bien al contrario, ella puede ser detenida mientras que la energía vital sea suficiente, o que la destrucción de los órganos o

las células, no alcance una degradación tal que toda regeneración sea imposible (estado de irreversibilidad).

En los primeros estadíos, la corrección de los malos hábitos puede ser suficiente para permitir al organismo reencontrar la salud. En los estadíos más avanzados, las medidas más estrictas (tales como el ayuno), deben ser consideradas.

La higiene vital utiliza unicamente un cierto número de reglas simples que el hombre original conocía y seguía instintivamente, como todos los seres vivientes todavía en el estado puro (cada vez más raros). El conjunto de todas estas reglas constituyen los "factores naturales de salud".

Para que esta última se dirija hacia la perfección, y teniendo en cuenta las condiciones cada vez más deasfavorables que nos son impuestas, es indispensable que estos factores sean aplicados en su totalidad, con el abandono inmediato de los vicios y errores más grandes de la civilización, como por ejemplo el tabaco. Es ilusorio pensar que se puede mantener o restablecer la salud, no aplicando más que una o varias disciplinas, como la práctica de un deporte, la vida al aire libre o un régimen alimenticio... cuando de lo que se trata es de una reposición del modo de vida global.

Una aproximación simultánea a los factores de salud es indispensable. No se trata de rebsucar la perfección en una o varias disciplinas, sino más bien de aplicar todos los medios que nos sean posibles, teniendo en cuenta nuestras limitaciones presentes, y buscando progresar siempre en esta vía. Los factores naturales de salud son: La alimentación y el ayuno, la actividad y el reposo, el sol, el agua pura, el aire puro, y el equilibrio emocional (psicológico). Por poco que ellos sean aplicados con convicción y perseverancia, los resultados que ellos permiten alcanzar, sobrepasan a menudo las esperanzas y no es raro ver cumplirse unas transformaciones que pueden parecer milagrosas.

La higiene vital encuadra en nuestra búsqueda de una forma de vida autónoma totalmente liberada de toda servidumbre, puesto que ella permite al ser humano que se vuelva responsable de él mismo, sin depender para reponer su salud, de los especialistas, que le impondrán unas teorías siempre más complejas y elaboradas (falsas para el colmo) incomprensibles para el profano. Al contrario, nuestra alternativa tiende hacia un retorno a las fuentes, a una simplificación del modo de vida, con las soluciones simples y comprensibles para cada uno, que permiten una vida sana, dichosa, fecunda, liberada de todas las sofisticaciones de la civilización.

• • •

I.– EL EQUILIBRIO VITAL

Todos los días realizamos en forma automática una serie de pequeños actos que constituyen nuestros hábitos de vida. Más que adoptados por razones de utilidad o beneficio que puedan reportarnos, estos nos han sido impuestos por la rutina y la tradición. Es necesaria una revisión a fondo de nuestras costumbres puesto que a fuerza de ser repetidas constantemente tienen una influencia decisiva en nuestra salud y estado general. Hábitos sanos y racionales de vida son la base sobre la cual debe edificarse una salud verdadera.

AIRE PURO

Es siempre el primer alimento y la mejor medicina. Debemos procurárnoslo a toda hora. Por el día debemos huir, cuando nos sea posible, de las grandes ciudades y del encierro y salir al campo donde el aire es puro. Por la noche abrir las ventanas del dormitorio para que la frescura de la brisa nocturna vitalice nuestro organismo durante el sueño. En invierno hay que mantener abierto al menos un tragaluz si el tiempo es muy frío. De esta manera despertaremos más animosos por las mañanas y es probable que desaparezcan algunos malestares como dolores de cabeza que a veces tienen por causa una deficiente ventilación. Respirando siempre aire fresco y puro desaparecerá el color pálido y enfermizo y el rostro adquirirá hermosos colores.

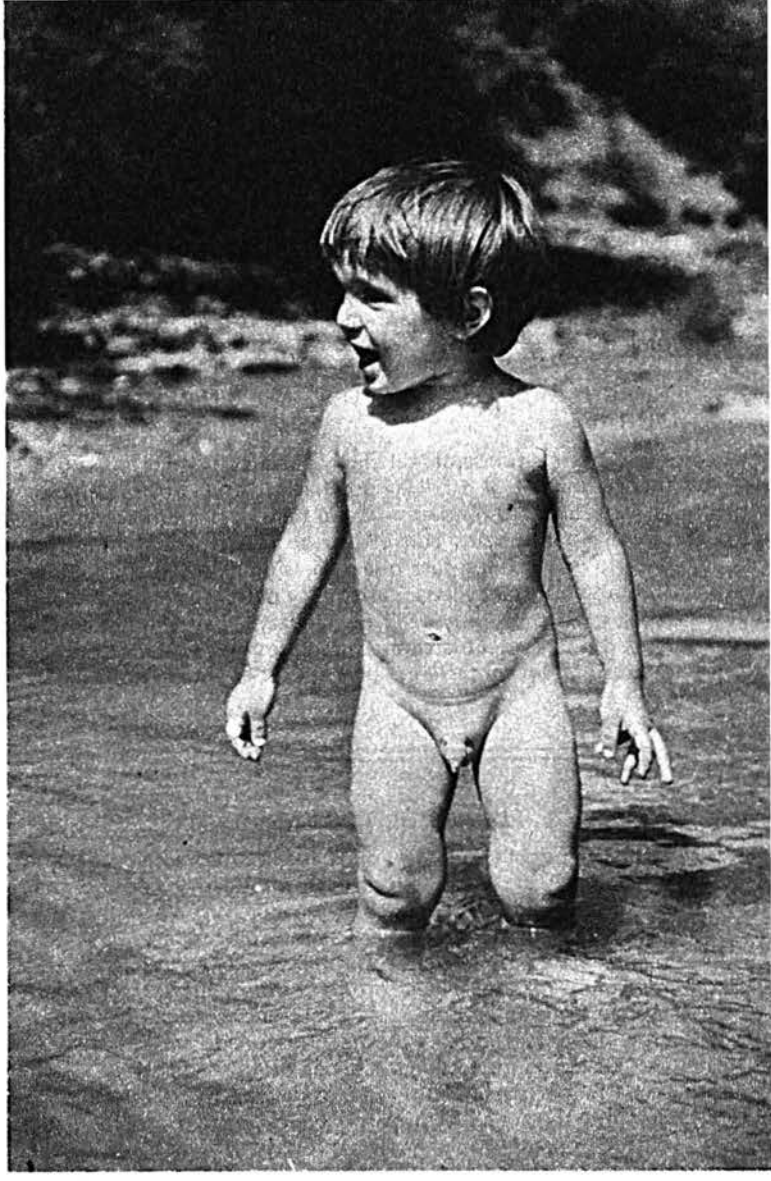
VESTIMENTAS ADECUADAS

Las prendas de vestir son muy importantes para la salud. En primer lugar hay que eliminar aquellas de material sintético o fibras artificiales y reemplazarlas por tejidos naturales de lana, hilo o algodón, especialmente la que está en contacto con la piel. Tacones altos que deforman la columna y suelas de goma o material aislante deben ser desechadas pues nos aíslan de los influjos electromagnéticos de la tierra que nos vitalizan. Por otro lado impiden que el cuerpo se desprenda del exceso de electricidad estática de la que se va saturando debido a la fricción con la atmósfera. Hay que evitar siempre el exceso de abrigo y las prendas apretadas al cuerpo pues impiden la volatilización y desprendimiento de los residuos tóxicos que nuestro cuerpo constantemente está eliminando por los poros y al mismo tiempo dificultan la circulación de la sangre.

Debemos vestir sencillamente y con colores claros y alegres desterrando aquellos oscuros y deprimentes como el negro, gris, marrón oscuro, etc., los cuales influyen negativamente tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente. Por último, la limpieza de la ropa especialmente de las prendas interiores es algo de suma importancia.

AFEITES Y ACCESORIOS

Preparados químicos como tinturas del cabello, lociones, cosméticos, cremas, etc., deben ser descartados por ser su uso muy dañino para la salud. Estos productos son absorbidos por la piel y pasan a la sangre intoxicándola y provocando a menudo muchos trastornos. Hay mujeres que han dañado su vista debido al abuso de tinturas para el cabello. El desodorante común es uno de los artículos más dañinos pues irrita la piel y obstaculiza la normal eliminación de los desechos del cuerpo a través del sudor. Un organismo limpio no emite olores desagradables que se deben ocultar. La pasta dentífrica común puede ser reemplzada por una mezcla de cenizas de berenjenas y sal marina. Masticar brotes tiernos de eucaliptus después de las comidas limpia y desinfecta la boca y dentadura. Los jabones de arcilla o glicerina deben reemplazar aquellos de uso corriente. Los shampoos habituales pueden ser reemplazados por preparados de plan-



tas medicinales que pueden conseguirse en una buena herboristería. Hay que eliminar peines y cepillos de material plástico o sintético; éstos deben ser de hueso, asta de buey o madera y los cepillos de pelo de animal. Finalmente, hay que prescindir del uso de joyas o alhajas metálicas pues crean interferencias y dispersan las corrientes energéticas del cuerpo.

EL SUEÑO

Es esencial bajo todo punto de vista acostarse y levantarse temprano. Hay que seguir el ritmo de la Naturaleza, apenas el sol se oculta debiéramos retirarnos a dormir pues son las mejores horas para el descanso. Así también debemos estar en pie antes de la salida del sol, pues son las horas indicadas para vitalizar nuestro cuerpo con las corrientes vitalizadoras que a esa hora saturan la atmósfera. Debemos dormir en una habitación clara, aireada y limpia. Sobre un colchón duro y evitando el exceso de abrigo. Es necesario dormir entre 6 y 8 horas, aunque esto varía según la persona. Los niños necesitan más del sueño que los adultos. El sueño de la mañana intoxica y enerva. Es inconveniente levantarse bruscamentee, primero hay que desperezarse moviendo suavemente todo el cuerpo. Es necesario que nos levantemos por las mañanas descansados, optimistas y dispuestos a la actividad, de otro modo quiere decir que no estamos aprovechando convenientemente el reposo y que nuestro organismo no tardará en debilitarse o entrar en crisis.

CALEFACCION

Salvo en clima excesivamente frío hay que prescindir de la calefacción pues debilita y degenera la piel y predispone a contraer enfriamientos y catarros. El temor supersticioso a la fresca brisa nocturna ha sido uno de los mitos más perjudiciales para la salud y el vigor de la raza humana. Usando calefactores hay que mantener siempre abiertas las ventanas.

EVACUACION DE LOS INTESTINOS EN POSTURA NATURAL

Es norma fundamental de higiene evacuar el cuerpo al menos una vez al día. Hay que hacerlo en la postura en que la Naturaleza lo ha determinado para el ser humano y que éste ha contrariado con el uso de retretes. Lo natural es hacerlo en cuclillas para que la presión de los muslos ayude a completar una evacuación total y perfecta de los residuos fecales. Esto es muy fácil de realizar en el campo. En la ciudad puede efectuarse asentando los pies sobre los bordes del retrete sin sentarse en éste. La incorrecta postura habitual de sentarse en la taza predispone a hemorroides y estreñimiento.

SOBRIEDAD CONSTANTE Y SUMA LIMPIEZA EN TODO

Hay que dominar todo tipo de excesos, especialmente abusos sexuales, de trabajo, etc. El aseo permanente del vestuario, utensilios; habitaciones y de la propia persona debe constituir una norma de vida. Por otro lado hay que mantenerse siempre activo evitando el ocio y el aburrimiento.

POR ULTIMO... pero ante todo: POSITIVA ACTITUD MENTAL. Cultivando la serenidad, optimismo, alegría y todo lo positivo. Emociones negativas, como la cólera, miedo, tristeza, etc. y todo acto de violencia son generadores de verdaderos venenos psíquicos y físicos. Hay bebés que han muerto al beber la leche envenenada de una madre encolerizada. Quien desee permanecer saludable debe ser el dueño absoluto de sus emociones y mandar en sus pensamientos y actos por medio del desarrollo de la VOLUNTAD.

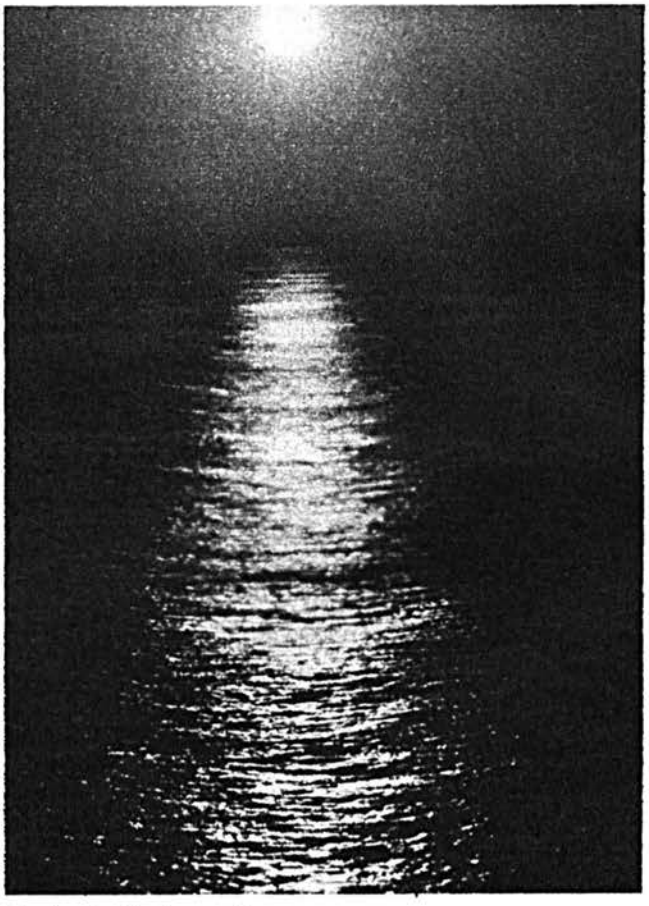
II) EL SOL, FUENTE DE TODA VIDA

Es indudable que de todos los agentes vitales de que depende nuestro ser para obtener vitalidad y salud, el más importante es el sol, denominado con justicia Astro Rey. Desde el centro de nuestro sistema solar reparte generosamente sus rayos haciendo posible la vida en todas sus formas en el planeta. Nuestro organismo recibe del sol la mayor parte de la vitalidad que necesita para funcionar. Nuestro estado de salud o enfermedad depende en gran medida de nuestro contacto con sus benéficas influencias.

La mayor parte de los pueblos de la antigüedad rindieron culto al sol y le identificaron como la fuente de todo lo creado. Los griegos conocieron los secretos de la salud derivados de la correcta aplicación de los influjos solares. Muchos terapeutas lo han aplicado logrando sorprendentes éxitos en la curación de muchos males. Sin embargo, para evitar confusiones, debemos tener siempre presente que el único agente curativo es la propia fuerza vital de cada persona, tonificada por la acción de los agentes vitales, en este caso el sol.

Básicamente podemos utilizar los baños de sol como tonificantes y depurativos. Su acción sobre nuestro cuerpo es múltiple ya que permite la absorción de muchas sustancias nutritivas, regula variadas funciones, disuelve y elimina materias de desecho, desinfecta, etc.

Sin embargo debemos tomar algunas precauciones antes de exponernos a los rayos solares, sobre todo cuando nuestro cuerpo no está acostumbrado. Antes que nada debemos exponernos en forma gradual unos pocos minutos al principio para luego ir aumentando paulatinamente. Hay que preferir el sol de las mañanas o de la tarde para tomar baños tonificantes y siempre hacerlo con la cabeza cubierta con un sombrero o a la sombra. La técnica adecuada es la siguiente:



El sol es la vida, la energía...

BAÑO SOLAR TONIFICANTE

Se tomará preferentemente en un lugar campestre o de montaña donde la atmósfera y el aire sean limpios, pero de no ser posible se puede hacer en un patio o balcón. La hora más propicia es alrededor de las diez de la mañana. Es necesario que el cielo esté despejado de nubes o neblina aunque no haga calor, lo que importa es absorber la radiación solar. Se practicará con el estómago desocupado por lo menos dos o tres horas sin haber comido nada. Puede beberse un poco de agua con limón. La duración será de aproximadamente 10 minutos los primeros días para luego ir aumentando hasta una hora. Tendido el cuerpo boca abajo con la cabeza cubierta por un sombrero de paja o un pañuelo blanco, se

expondrá el cuerpo al sol, totalmente relajado, descansando. Luego de cinco minutos se expondrá el lado anterior acostado de espaldas. Inmediatamente se aplicará una fricción de agua fría a todo el cuerpo frotando con las manos. Cuando se esté habituado después de algunas semanas de práctica, se puede exponer cada parte durante 10 minutos alternativamente. El baño total durará una hora aproximadamente.

Después de cada exposición completa se tomará un baño de agua fría. Para un baño de 1 hora serán aproximadamente 5 o 6 aplicaciones de agua. Luego de la última, enjuagar el cuerpo con las manos y vestir húmedo procurando no enfriarse nunca.

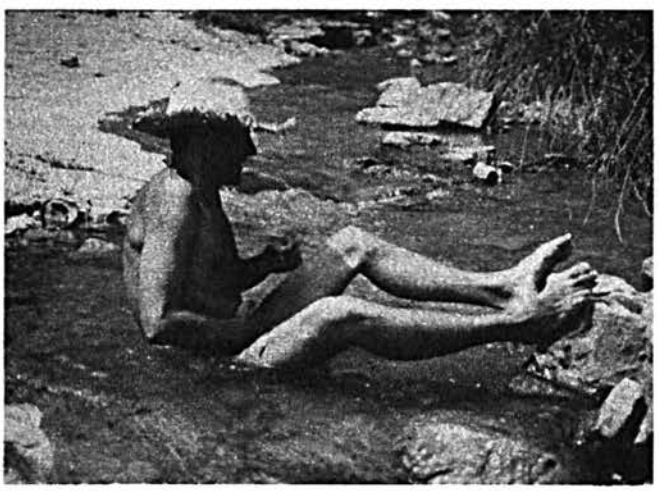
Al poco tiempo de practicar este baño nuestra piel cambiará de aspecto tornándose cobriza y más suave. Es probable que durante el primer tiempo salgan erupciones o la piel se irrite un poco. Esto es pasajero y se debe a las sustancias tóxicas que son derivadas y expulsadas por los poros.

Este baño también puede realizarse por las tardes siendo entre las cuatro y las cinco la mejor hora en invierno y las seis o siete en verano.

Al mediodía, cuando el sol está alto y quemante no conviene exponer nuestra piel desnuda ya que nos perjudicaría más que beneficiarnos, sin embargo, es hora oportuna para tomar el baño depurativo, sobre todo si el calor es grande. Para esto procederemos de la siguiente manera.

Las hojas verdes cargadas de clorofila son indispensables para tomar el fuerte sol del mediodía.

Después a refrescarse en el río...



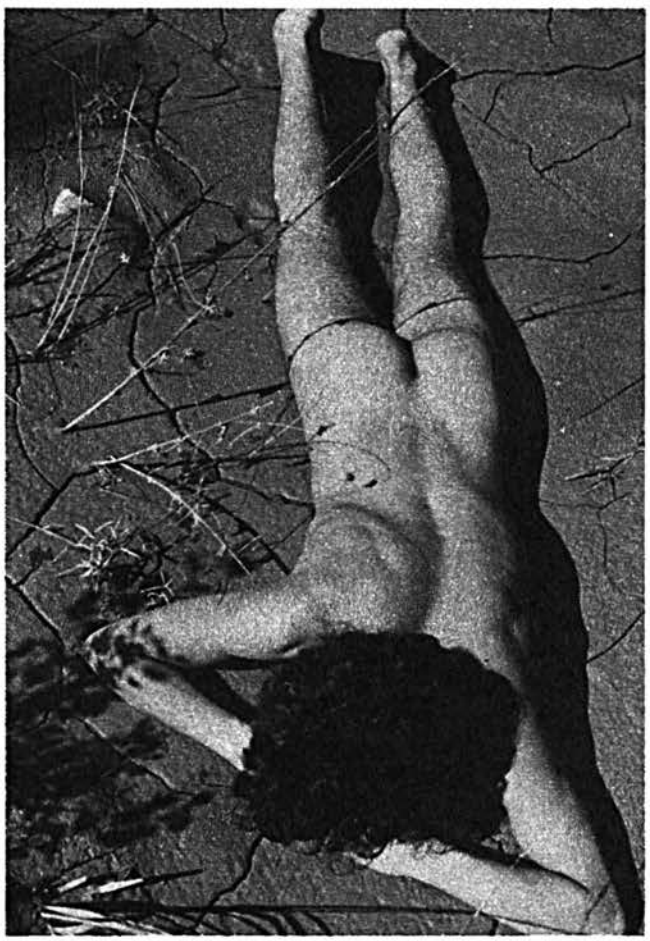
BAÑO DEPURATIVO

Cerca del mediodía, cubierto todo el cuerpo con hojas verdes y la cabeza a la sombra, exponerse al sol durante media hora aproximadamente. Al poco tiempo ya estaremos sudando lo que hará que nuestro cuerpo se desprenda de muchas toxinas y las expulse a través de la piel. Este baño es un fuerte depurativo. Luego, al terminar, se puede tomar una buena ducha de agua fría o bien sentarse en un arroyo sumergiendo todo el tronco por espacio de unos 10 minutos y masajeando continuamente el bajo vientre con las manos. Es conveniente en verano tomar este baño al menos una vez por semana para abrir los poros y mantener las mejores cualidades de la piel. Ayuda a eliminar las grasas del cuerpo.

Después de constante práctica de los baños descritos nuestro cuerpo estará más endurecido y acostumbrado a tolerar el sol así como los demás agentes vitales y se hará resistente a la vez que flexible e inmune a las enfermedades.

Como una práctica de gran valor para la salud aconsejamos mirar fijamente el sol cuando se levanta por las mañanas durante los primeros siete minutos en que aparece en el cielo. La explicación de este ejercicio es que gran parte de la absorción de la energía lumínica se hace por la vista y de esta manera se aprovechan rayos y ondas muy particulares que por la posición relativa del sol respecto a la tierra al amanecer, no se pueden conseguir a otras horas del día. Se asegura que esta práctica tiene efectos psicológicos sorprendentes a la vez que regenera todo el organismo, siendo indicada para los males de la vista.

Si el sol es muy fuerte conviene cubrir la cabeza



III) NUESTRO MEDIO NATURAL, LA ATMOSFERA

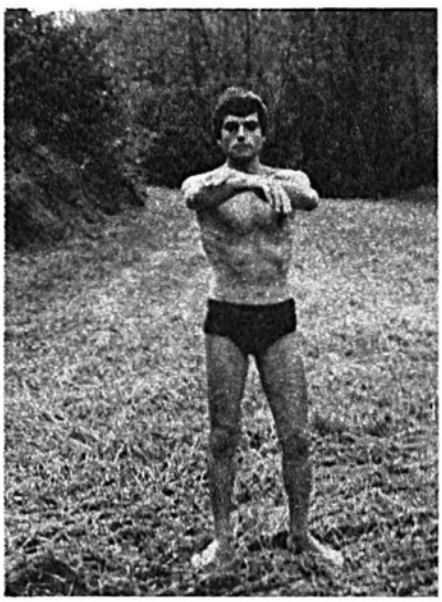
Somos seres del aire y de la luz siendo nuestro destino vivir inmersos en la atmósfera. Los sutiles influjos de las corrientes electromagnéticas alimentan nuestro sistema nervioso y el aire fresco oxigena y purifica nuestra sangre al ser absorbido por nuestro aparato respiratorio y poros de la piel. Nuestra piel con sus millones de poros y terminaciones nerviosas es estimulada continuamente por los agentes vitales, especialmente por el aire fresco y de esta manera puede cumplir en la mejor forma su doble función de asimilación de sustancias nutritivas y energéticas y al mismo tiempo de eliminación de los desechos orgánicos. Sobre estos dos pilares descansan en realidad gran parte de las más importantes funciones del organismo. La piel mientras más trabaja en contacto con la atmósfera mejor funciona y sólo puede atrofiarse y debilitarse con el uso exagerado de abrigos y con el aislamiento artificial. El ser humano en estado natural soportaba los climas más rigurosos apenas cubriéndose con una tela y taparrabos sin enfermar jamás. Nuestra raza hoy está degenerada, pero progresivamente puede ir volviendo a acercarse a su medio natural con la completa seguridad que allí encontrará todo a su medida para volver a recuperar el estado de salud y armonía perfectas que algún día conoció.

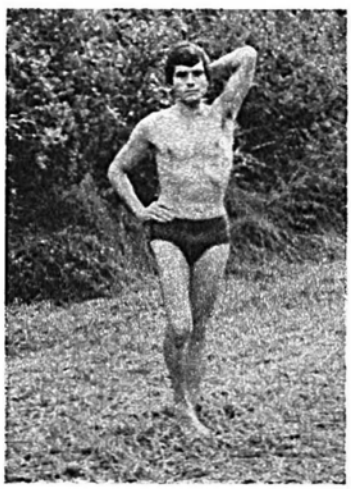
El inmenso océano de la atmósfera es nuestro hogar...

El temor al frío es algo hoy día tan generalizado que todo está dispuesto para protegernos: abrigos, calefactores, etc. sin embargo hoy en día la gente es más propensa a enfriarse y a contraer catarros que antes. Para recuperar las mejores cualidades funcionales de nuestra cubierta externa que además es el más grande de los órganos del cuerpo y uno de los más importantes pues cumple un sinnúmero de funciones no bien conocidas todas aún, debemos proceder progresivamente exponiéndonos al aire fresco de las mañanas con las ventanas abiertas. Este baño vitalizador de aire y luz es la práctica más importante para robustecer nuestro organismo y se toma de la siguiente manera: apenas saliendo de la cama por las mañanas nos exponemos desnudos frente a la ventana abierta o mejor fuera de la habitación y practicamos los ejercicios de autofricción que se describen a continuación:

ejercicios

Ejercicio 1: Al tiempo que la palma de la mano derecha frota enérgicamente la nuca hacia abajo de la espalda, el pie izquierdo frota el empeine del pie derecho. Luego de un momento cambiar de mano y pie. Cuesta un poco conservar el equilibrio al comienzo pero con la práctica diaria se hace muy sencillo.





La mano debe alcanzar lo más abajo posible, sin inclinar el cuerpo hacia adelante.

Ejercicio 2: La mano izquierda frota todo el brazo derecho desde la punta de los dedos hasta el hombro, luego se desliza hacia abajo sin frotar, apenas rozando la piel, pues la norma general es que **siempre** se lleva la sangre en dirección del corazón. Alternativamente la izquierda forta la región exterior e interior del brazo. Luego se practica con la otra mano.

Ejercicio 3: La mano izquierda frota tronco y abdomen en sentido diagonal, mientras que la derecha hace lo propio con la espalda frotándola con el dorso. Aparejadamente se hace un movimiento de vaivén con el cuerpo hacia adelante y hacia atrás inclinándolo levemente. Luego se cambia de manos y la derecha frota la espalda y la izquierda el plano anterior. Las damas deben omitir frotar con fuerza los pechos los cuales deben ser estimulados suavemente.

Las dos fases del ejercicio. Comenzando por abajo, erguir el cuerpo a la vez que se inspira aire...

Ejercicio 4: Inclinado, partiendo desde los dedos de los pies, se levanta el cuerpo al tiempo que las manos friccionan paralelamente todo el plano anterior desde los pies hasta los hombros. Se repite con energía durante medio minuto luego se exhala y aflojan los músculos.

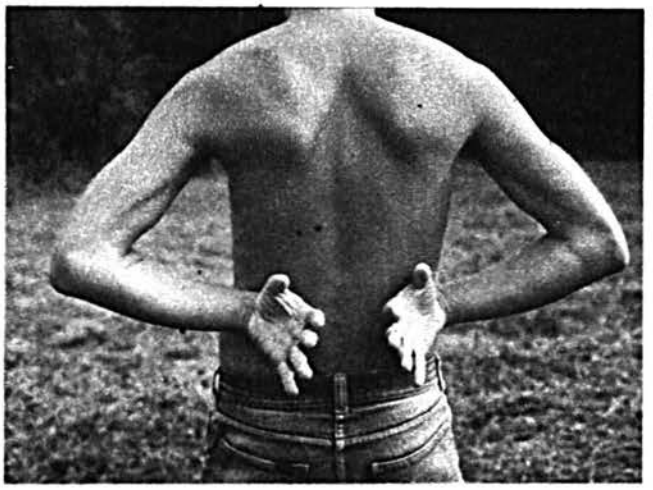
Ejercicio 5: Inclinado, esta vez las manos frotan la parte posterior de las piernas desde los talones a los muslos. Hacerlo con energía, luego descansar.

Ejercicio 6: Piernas separadas, girar alternativamente el tronco de derecha a izquierda y viceversa sin girar las caderas que permanecen quietas. Se hace una fricción horizontal del abdomen a la altura del ombligo siguiendo el movimiento del cuerpo, se frota 3 veces hacia un lado, luego al otro.

Ejercicio 7: En la posición que se observa, el tronco se inclina lateralmente hacia la derecha y la izquierda, al mismo tiempo que las manos se deslizan alternativamente desde debajo de los sobacos hasta la región exterior de los muslos.

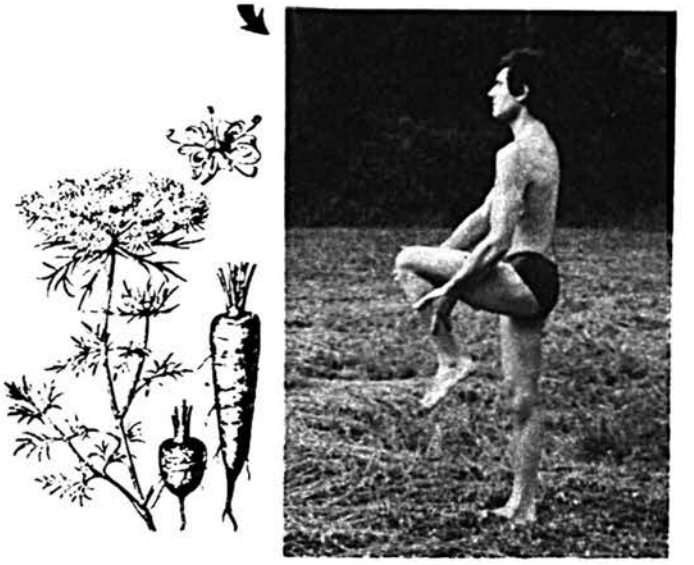
Ejercicio 8: Este es una variante del anterior. El cuerpo se dobla por la cadera permitiendo friccionar casi toda la pierna en su cara externa.

Ejercicio 9: También muy parecido. El cuerpo inclinado hacia adelante, mientras el dorso de una mano fricciona la espalda de arriba abajo la palma de la otra mano frota la pierna en su cara anterior de abajo hacia arriba.



Ejercicio 10: Con el dorso de ambas manos se friccionan suavemente los riñones.

Ejercicio 11: Acercando la rodilla al pecho se hace una fricción desde los dedos de los pies hasta la rodilla y luego por todo el muslo hacia arriba. Se repite unas tres veces y luego se cambia de pierna. Luego alternativamente se va repitiendo la fricción para cada pierna de modo que cada una se eleve unas 3 veces en total.



Ejercicio 12: Tomando aire con la izquierda se eleva al frente y se fricciona desde abajo hacia arriba desde donde se alcance, se repite con la derecha expulsando el aire. Luego se eleva la pierna izquierda hacia el lado tomando aire y se fricciona la cara exterior del muslo de abajo arriba. Se repite con la derecha expulsando. Finalmente lo mismo hacia atrás. Cada elevación se repite unas tres veces.

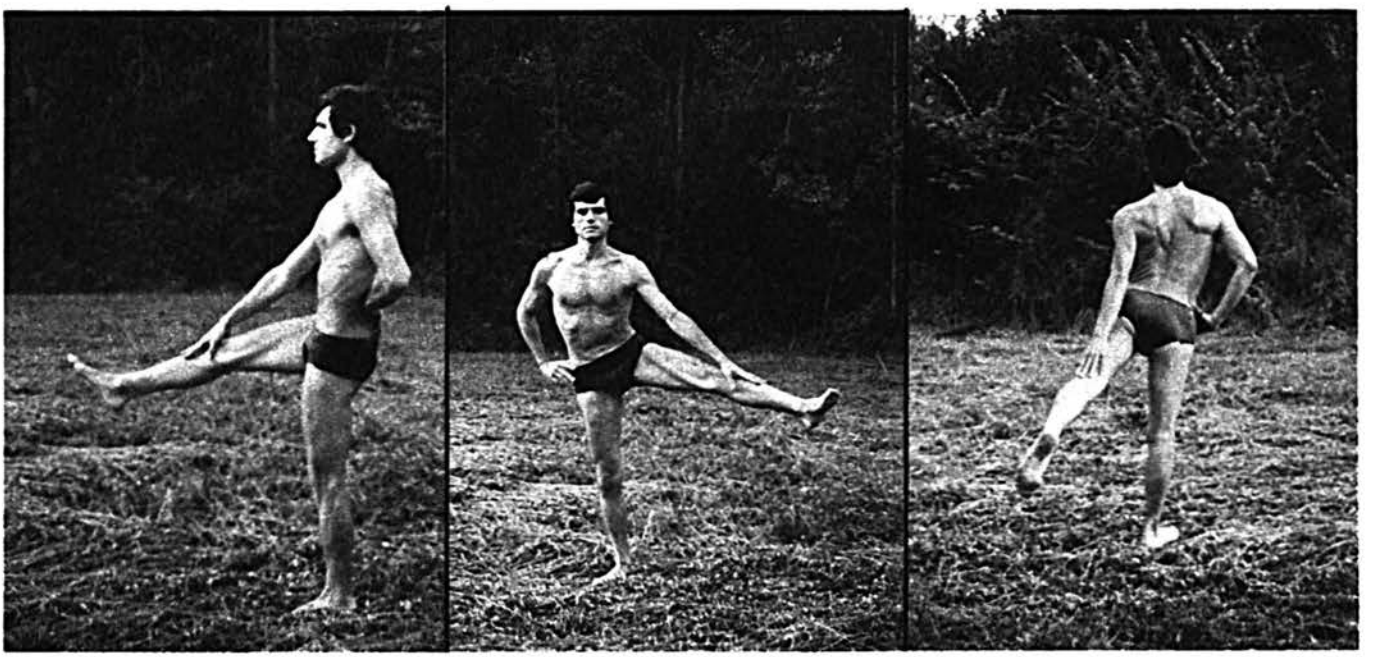
Terminada la serie nos relajamos y respiramos profundamente por un minuto. En total el tiempo invertido no supera los 10 minutos.

Terminada la serie nos relajamos y respiramos profundamente por un minuto. En total el tiempo invertido no supera los 10 minutos.

Los efectos prácticos de estos sencillos ejercicios son sorprendentes pues apuntan directamente a una de las causas principales y comunes de todos los males: la inactividad y mal estado de la piel. Quien practique con constancia los ejercicios de autofricción, verá sus achaques desaparecer espontáneamente pues estará suprimiendo la causa generadora de los problemas. Después de terminar los ejercicios es necesario reaccionar con calor abrigando el cuerpo o bien practicando ejercicios físicos.

Después de algunas semanas de practicar estos ejercicios verá cambiar favorablemente su figura puesto que la fricción quema las grasas, especialmente la que se acumula en la cintura. Fricciones, ejercicios y contacto pleno con los agentes vitalizadores son los métodos recomendados que van a resolver el problema de la salud radicalmente pues tienden a normalizar todas las funciones orgánicas para que el propio organismo restablezca la normalidad sin recurrir a agentes externos que aparte de ineficaces pueden ser dañinos.

Primera fase, se levanta la pierna al frente... *Luego a los costados...* *Finalmente atrás. Friccionar siempre desde abajo hacia arriba.*



IV) NUESTRA MADRE TIERRA

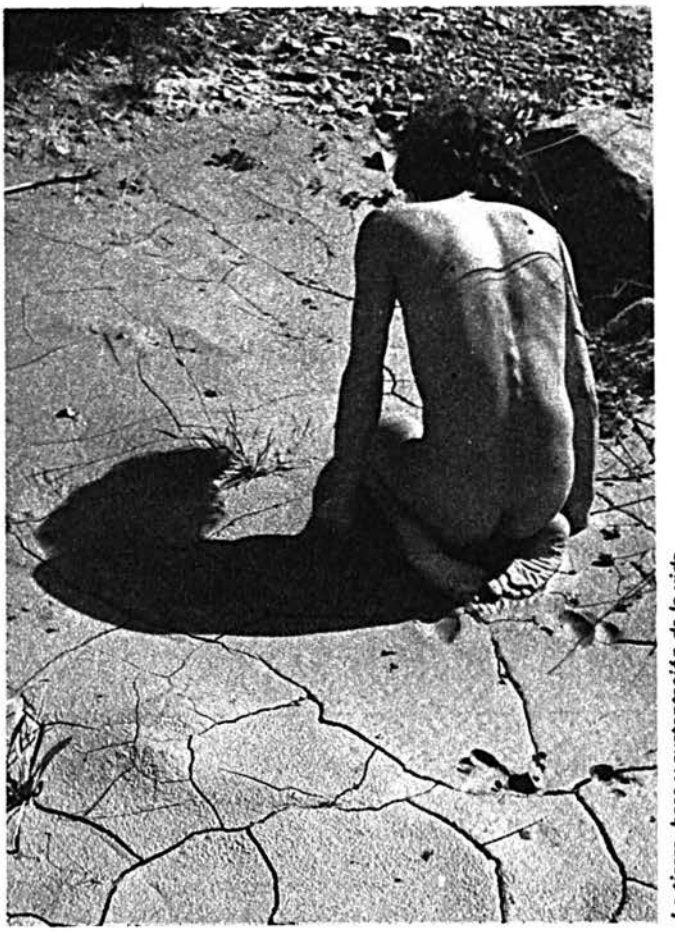
En la composición de nuestro cuerpo se encuentran los mismos elementos que la integran, calcio, fósforo, carbono y demás constituyentes de nuestros huesos y tejidos. En los vegetales, cuyas raíces extraen de ella sus sustancias nutritivas, nos proporciona nuestra diaria alimentación y por la noche nos acoge en su cálido regazo para el descanso. Es nuestra madre la tierra. Sus suaves pero vivificantes corrientes energética saturan de vitalidad nuestro organismo, especialmente cuando buscamos el contacto directo pisándola a pie descalzo.

Progresivamente nos hemos aislado de la tierra por nuestro artificial género de vida y hemos preferido las ciudades asfaltadas y los pisos de material aislante e incluso muchas veces nos repugna pasear descalzos por no ensuciar nuestros pies. Esta falta de reconocimiento y gratitud por nuestra madre tierra la hemos pagado muy caro perdiendo progresivamente la salud. Si queremos gozar de una elevada vitalidad no tenemos otra alternativa que volver al contacto con los agentes vitales de la Naturaleza entre estos la Tierra, para extraer de ellos las fuerzas vitales que necesitamos para vivir en armonía y salud. La Tierra, generosa como es, siempre nos acogerá cuando demandemos su auxilio, como hijos arrepentidos que vuelven a ella buscando la raíz misma de su existencia. Naturalmente por el ritmo de vida que la mayoría de las personas se ven obligadas a llevar, sería prácticamente imposible estar a toda hora en directo contacto con la tierra como puede hacerlo un campesino. Sin embargo, bastarán algunos minutos del día en que podremos absorber de ésta la vitalidad que necesitamos y al mismo tiempo descargaremos de nuestro cuerpo las materias de desecho que se expulsarán por los pies. Como práctica diaria recomendamos el siguiente ejercicio:

PASEO VITALIZADOR A PIE DESCALZO

Se practicará de ser posible todas las mañanas antes de la salida del sol sobre la tierra o pasto húmedo, incluso sobre piedras mojadas o nieve fresca. Consiste en pasear a pie descalzo durante unos quince minutos a media hora a marcha regular y luego frotar vigorosamente los pies con las manos hasta que reaccionen con calor y luego abrigar. Este ejercicio, simple en apariencia, es de una efectividad muy grande ya que vigoriza todo el organismo en grado máximo, siendo eficaz para prevenir pies fríos y catarros. Todos los enfriamientos comienzan por los pies, cuando éstos están curtidos y son fuertes y resistentes también lo será todo el cuerpo, por lo que son el mejor barómetro de nuestro estado general. Naturalmente hay que evitar que permanezcan húmedos una vez calzados. Al principio puden sobrevenir inflamaciones de la garganta, lo que indicará que el cuerpo entero se encuentra sobrecargado de materias dañinas acumuladas. Lo que se produce entonces es solamente una reacción orgánica vitalizada por la acción energética y térmica de la tierra húmeda que busca la remoción y expulsión de las materias morbosas. Pasada la posible crisis quedaremos mejor que antes, eliminando muchas mucosidades.

La tierra o mejor aún el barro o arcilla tienen una benéfica acción al contacto con nuestra piel ya que la purifica, desinflama y vitaliza. Al mismo tiempo tiene propiedades cicatrizantes y calmantes. En casos de heridas, golpes, contusiones, etc., no hay mejor solución para aliviarnos que ponernos directamente sobre la región afectada un poco de barro. Es erróneo pensar que el barro infecte las heridas, pues siempre esto se debe a suciedad interna que busca su salida del cuerpo a través de éstas. El camino seguro para evitarlo será limpiar nuestro organismo a través de un régimen sano de vida. Naturalmente hay que escoger tierra libre de restos orgánicos o impurezas.



La tierra, base y sustentación de la vida...

Una aplicación del barro altamente beneficiosa para la salud y que podemos usar continuamente es la siguiente:

COMPRESA DE BARRO AL VIENTRE

Se busca tierra limpia y después de pasarla por un tamiz se hace con ésta una pasta consistente que se moldea sobre un paño de tela burda hasta formar una cataplasma de aproximadamente 1 centímetro y medio. Luego se aplicará directamente sobre el vientre, comprendiendo los costados y desde abajo del pecho hasta el pubis aproximadamente. Se cubrirá inmediatamente con un paño grueso de lana seco y sobre éste se colocarán hojas de periódico. Todo esto se ceñirá extrechamente al cuerpo con un lienzo que se fijará con imperdibles, y de esta manera podemos movernos en la cama con entera libertad. No hay nunca que sentir frío en el cuerpo ni tampoco en pies y manos durante la aplicación que durará hasta que el barro se seque, tres o más horas. Es bueno dormir toda la noche con esta compresa para aliviar los órganos digestivos, desinflamarlos, evitar indigestiones después de comidas pesadas, acidez, flatulencias, inflamación de apéndice, etc.

El barro absorbe el exceso de calor que comúnmente afiebra el interior de nuestro organismo y lo deriva hacia la superficie arrastrando gran cantidad de sustancias tóxicas que irritan nuestros órganos y envenenan la sangre. Es muy eficaz esta aplicación en casos de úlceras y tumores gastrointestinales. Comiendo con el fajado de barro alrededor del vientre se facilitan las digestiones y se recomienda especialmente a los enfermos en cama.

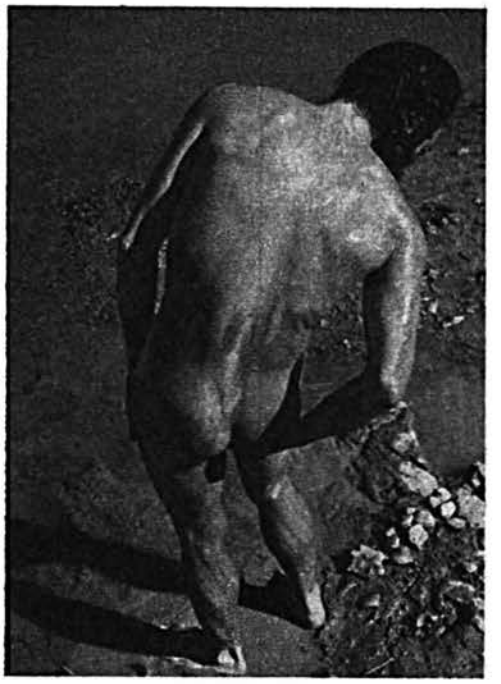
Son múltiples los beneficios que nos aporta este sencillo agente de la Naturaleza evitándonos con su uso gastos en medicinas y sufrimientos innecesarios. Podemos recurrir al barro y a la tierra con plena confianza en cualquier circuns-

tancia que debamos afrontar. En casos de suciedad gastrointestinal, mal aliento, lengua saburral, etc., es bueno ingerir un poco de arcilla fina por las mañanas con un vaso de agua. Se puede repetir también al acostarse. Limpia y desinfecta todo el conducto digestivo. El jabón hecho de arcilla reemplaza con ventaja al jabón corriente.

En casos de males crónicos que tienen por causa impurificación grave de la sangre y humores es de la mayor utilidad tomar baños de barro a todo el cuerpo, como se indica a continuación:

BAÑO DE BARRO AL SOL

La mejor hora, cuando el sol es tibio, es alrededor de las once de la mañana. Se cubre todo el cuerpo con una capa de barro de aproximadamente 1 centímetro y se expone al sol manteniendo la cabeza a la sombra, la cual no es necesario que se embadurne. Se puede prolongar el baño de 15 minutos hasta 1 hora, cambiando cada cierto rato la posición del cuerpo. Para terminar se tomará una ducha fría y luego se expondrá el cuerpo al sol durante algunos minutos hasta que recobre su calor natural. Este baño es un gran depurativo del cuerpo puesto que el barro absorbe las materias morbosas acumuladas que salen por los poros activadas por la radiación solar. Es aconsejable practicarlo a menudo tanto para sanos como especialmente los enfermos.



Baños de barro: aplicándonos un vestido que nos da la tierra.

V) EL AGUA, FUENTE DE SALUD

La mayor parte de nuestro cuerpo está constituida por líquidos, siendo éstos esencialmente agua. Sin ésta sería imposible nuestra existencia así como la de toda especie animal o vegetal. Es tan vasta la labor que desempeña el agua en nuestro organismo que se hace prácticamente imposible enumerarla. Sin embargo, a manera de síntesis y en términos muy simples diremos que es esencial para la nutrición de la célula puesto que disueltos en los líquidos del cuerpo se encuentran las sustancias nutritivas esenciales que obtenemos a partir de la digestión. Por otro lado, al interior de nuestro organismo, el agua irriga arrastrando las materias de desecho haciendo de esta manera la esencial función de limpieza.

De esta manera es esencial que le aportemos al cuerpo todo el líquido que necesita para funcionar normalmente, siendo el agua pura de lluvia, fuente o arroyo la única aconsejable. El agua de las ciudades ha sido contaminada con sustancias químicas como el cloro que causan daño a la salud. Es regla para obtener los mejores beneficios del agua, beberla lentamente a sorbitos y ensalivándola. El agua sorbida a tragos y en exceso encharca y satura todo el organismo de líquido superfluo que dificulta la labor de los riñones. En caso de indigestiones se recomienda beber una cucharada de agua pura cada cinco minutos. En los jugos de las frutas y ensaladas se encuentra el agua más apropiada para nuestras necesidades. Un vegetariano necesita beber mucho menos que una persona que hace régimen omnívoro, ya que la alimentación atóxica no produce venenos que sea necesario neutralizar.

Al exterior, en contacto con nuestra piel, este agente vital es irremplazable. Desgraciadamente el uso que hacemos del agua es insuficiente e inadecuado. La ducha de aseo matinal no basta para extraer del vital elemento todos los beneficios que debiéramos. El ser humano en estado natural al sumergirse en los arroyos o al ser bañado por la lluvia, hacía una verdadera "cura de agua" lo que le reportaba una salud que no se quebrantaba al menor cambio climático. En efecto, al contacto con nuestra epidermis el agua fresca provoca un estímulo al sistema nervioso y lo tonifica acrecentando la fuerza vital de todo el organismo. A la vez provoca reacciones circulatorias que arrastran los desechos orgánicos retenidos, verdaderos focos infecciosos, a los órganos de eliminación para ser expulsados. El agua viva de los arroyuelos o fuentes está saturada de sustancias electromagnéticas que son alimento sutil que nuestro cuerpo asimila a través de las terminaciones nerviosas y poros. Además despoja y limpia del magnetismo viciado que se ha acumulado y que constituye una influencia negativa en todo aspecto.

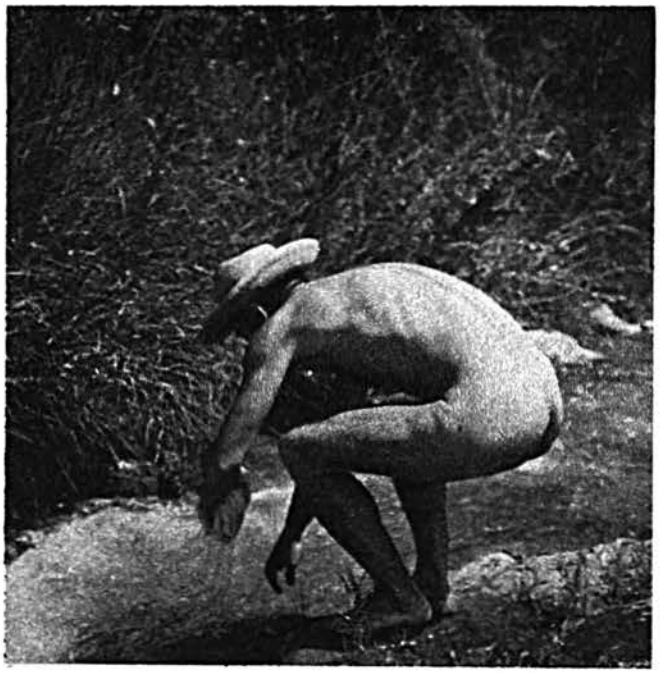
Un día, la vida salió del agua...

Alejados de la Naturaleza como estamos, sin embargo podemos utilizar adecuadamente el agua para regular nuestra salud, siendo muchas veces posible recuperarla gracias al uso constante de este elemento. El agua debe ser usada siempre fría, es decir, a la temperatura que se le encuentra, pues de este modo provoca en el organismo un efecto vitalizador. El agua caliente, aunque provoca efectos sedativos, a la larga debilita.

Hay numerosas clases de baños todos muy efectivos, sin embargo describiremos los de ejecución más simple que pueden ser realizados por todos en cualquier circunstancia.

BAÑO VITAL

No disponiendo de un arroyo es aconsejable practicar el baño vital para el cual sólo se necesita un recipiente de agua o mejor en el bidet. Sentado en seco, se mojará sólo el bajo vientre desde el ombligo hacia abajo, frotándolo suavemente con un paño. La duración de toda la aplicación será de 5 a 15 minutos, luego se escurrirá el agua de las entrepiernas secando ligeramente y se reaccionará con calor dando una caminata o abrigando. Este sencillo baño tiene un efecto poderoso al descongestionar cabeza, cuello, pecho y órganos genitales. Además activa la función digestiva y renal. Al comienzo pueden aparecer granos o erupciones en la zona mencionada porque el baño vital obra como un fuerte depurativo derivando las sustancias morbosas del cuerpo hacia los desaguaderos naturales del mismo ubicados en el bajo vientre, para allí expulsarlas. Es muy útil para combatir dolores de cabeza y eliminar mucosidades.



El diario baño matinal en el río, produce los mejores efectos

BAÑO MATINAL

Este baño reemplazará con ventajas la tan trillada ducha matinal que presenta varios inconvenientes por la manera incorrecta con que habitualmente se ejecuta. Inmediatamente después de los ejercicios matinales, con el cuerpo caliente, aplicamos un palmo de agua fresca sobre la nuca conteniendo la respiración. Luego mojamos todo el cuerpo en el siguiente orden: pierna derecha, brazo derecho, pierna izquierda, brazo izquierdo, vientre, espalda (todo el plano posterior), pecho y finalmente la cara. Seguidamente nos secaremos friccionando activamente todo el cuerpo con las manos hasta que adquiera un tinte rosado o escarlata. Luego se aflojarán todos los músculos respirando profundamente unas tres veces y en seguida se puede vestir. Es imprescindible tanto en esta aplicación como en todas, reaccionar con calor, evitando enfriamientos. Es de suma importancia evitar baños prolongados que roban mucho calor y sustancias esenciales al cuerpo debilitándolo. Asimismo cualquier aplicación en forma brusca o exagerada debe proscribirse. Hay personas que por su estado de salud o temperamento soportan mal el contacto con el agua fría. Estas deben proceder gradualmente y siempre con mucho calor acumulado en el cuerpo, el que pueden conseguir con ejercicio físico o exposición al sol.

Baño vital practicándose en el río. Obsérvese que los pies permanecen fuera del agua y también las posaderas. En casa se puede practicar muy bien en el bidet.

BAÑO NATURAL

Este baño es recomendable estando en el campo en las proximidades de un arroyo. Se sumergen las asentaderas y los pies hasta los tobillos nada más en el agua, y con la mano se fricciona el bajo vientre. Tiene una duración de uno a diez minutos según el clima y la persona. Temperamentos sanguíneos soportan con mucho agrado el frescor del agua y pueden prolongar el baño. En todo caso a la menor sensación de enfriamiento hay que interrumpirlo. Una vez finalizado se moja todo el cuerpo y se seca friccionando vigorosamente con las manos. Cuando ha sido convenientemente aplicado este baño, al cabo de algunos minutos después de vestido el cuerpo, éste es invadido por una agradable oleada de calor cuyos saludables efectos se prolongan por casi todo el día.

Hay que insistir en que el agua fría puede usarse con entera confianza para robustecer el cuerpo o ayudarle a recuperar la salud, a condición de ser prudente en su aplicación. Al cabo de algunas semanas o meses de constante uso de este agente vital el organismo entero se habrá hecho más robusto y resistente para resistir el frío haciéndose inmune a los resfriados y a la vez la sangre se hará más fluida y pura por lo que nuestro semblante también se transformará e irradiará salud y alegría de vivir por todos los poros.

VI) EL AYUNO, VITALIDAD Y REGENERACION ORGANICA

El ayuno o acto de abstenerse de alimentación digestiva se considera como la "cura de la Naturaleza" ya que es el acto espontáneo que realizan los animales apenas son aquejados por algún mal. Se sabe que un perro que sufre de indigestión por alimentarse de comida inadecuada, rehúsa probar bocado alguno hasta que la normalidad no sea restablecida. El ayuno limpia y depura el organismo permitiendo que las energías que se usan en digerir los alimentos se utilicen en eliminar las sustancias morbosas, causantes de las alteraciones que nos dañan. La casi totalidad de nuestras enfermedades son causadas por el exceso de alimentación inadecuada para nuestro organismo como son la carne, enlatados, leche, caldos fuertes, etc. Los residuos tóxicos de esos productos quedan retenidos en el cuerpo y lo enferman al envenenar la sangre, irritar los tejidos y órganos y atascar todo el sistema, como el hollín que tapa el tiraje de la chimenea. El ayuno, al dar el descanso que necesita al sistema digestivo fatigado, permite que éste se recupere y que las células del organismo, libres del trabajo de realizar la digestión, se dediquen a efectuar una labor de limpieza a fondo lo que naturalmente acaba con el problema de una manera natural. El exceso se combate con la moderación, nos indica un raciocinio elemental, sin embargo la mayoría de nosotros que nos autodenominamos "seres racionales", hacemos justamente lo contrario y por temor a debilitarnos cuando nos aqueja algún mal, comemos cada vez más, aun cuando nuestro organismo nos solicita a gritos una tregua. En realidad, el problema de la salud y el vigor de la raza no está en la falta de nutrición sino en el exceso de comidas y bebidas. Nuestro organismo es capaz de vivir saludable y robusto cumpliendo todas sus funciones normalmente con muchísimo menos de lo que habitualmente le proporcionamos. Creemos hacernos más fuertes mientras más comemos cuando en realidad nos hacemos más débiles ya que consumimos mucha más energía de la que obtenemos ya que ésta es desperdiciada en la prolongada y fatigosa labor digestiva y luego en la eliminación de los residuos. Los remedios, de cualquier clase que sean, jamás podrán aliviarnos de verdad como lo hace el ayuno. Sus efectos rejuvenecedores sobre todo el organismo son muy superiores al de los tratamientos más sofisticados. Hay varias clases de ayuno dependiendo éstos de su prolongación, intencionalidad (por motivos terapéuticos, místicos, etc.), manera de realizarlos, etc.

Los ayunos largos (7 días en adelante) son necesarios sólo en caso de enfermedades graves y siempre que sean asesorados por un experto en la materia. Lo más aconsejable son ayunos cortos (1-3 días) repetidos con frecuencia. Es aconsejable antes de hacer ayuno completo comenzar con ayunos de medio día suprimiendo la comida de la mañana. El mejor preventivo de la salud es ayunar periódicamente un día a la semana. Antes del ayuno es aconsejable beber alguna infusión de hierbas laxantes para limpiar los intestinos. Haciendo ayuno es de suma importancia desocupar diariamente el vientre por medio de lavativas de agua templada con una pizca de sal marina por las tardes, de este modo nos aseguramos de expulsar del cuerpo las materias de desecho que son removidas por la enérgica acción del ayuno.

Se puede ayunar bebiendo sólo agua o limonadas y también ingiriendo zumos de frutas u hortalizas. También se pueden hacer ayunos secos, sin ingerir ninguna clase de bebidas. Estos son más drásticos y sólo duran un par de días. Para ayunos de 4 días o más conviene ingerir limonadas con una pizca de miel. Los ayunos prolongados conviene hacerlos con zumos de frutas o caldos vegetales.

Son aconsejables como depurativos hacer semiayunos ingiriendo nada más que frutas de una clase durante algún tiempo. A esto suele llamársele cura de frutas, siendo muy aconsejables para desintoxicar el organismo en toda temporada. Generalmente tienen una duración de siete días. En primavera se practicarán de naranjas y en otoño de uvas, siendo ambas excelentes para limpiar y vitalizar el cuerpo. Se puede coger la cantidad que se desee.

Mucha gente se asusta de la sensación de debilidad que algunas veces se presenta durante el ayuno. Esta es más aparente que real y nadie puede tener prevenciones ni temores en ayunar un par de días. El ayuno sana el cuerpo y despeja la mente proporcionándonos una tranquilidad y bienestar inimaginados. Efectuando ayunos cortos se puede trabajar en la forma acostumbrada, sin embargo en ayunos largos se necesita descanso y ambiente apropiado siendo lo mejor alejarse al campo.

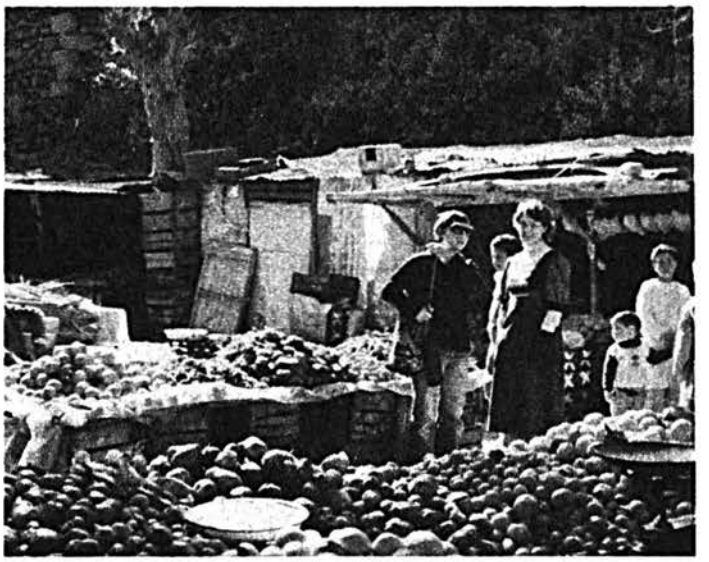
VII) ALIMENTACION NATURAL

Entendemos por alimentación natural aquella que la Naturaleza nos ofrece en cada lugar y en cada época. Cada especie viviente tiene predeterminado el tipo de alimento que más le conviene para satisfacer todas sus necesidades nutritivas. Por orden biológico el tipo de alimento más adecuado a la especie humana es el vegetal, principalmente frutas y semillas y complementariamente hortalizas y cereales. Para determinar si un cierto tipo de comida nos corresponde o no, bastará preguntarnos si nos apetecería comerla en estado natural, es decir, íntegra, sin previas transformaciones. Si es así, adelante. Tengamos siempre presente que los animales, de los cuales poco diferimos en el aspecto biológico, no cocinan ni aderezan sus alimentos, sino que los comen en el estado original guiados sólo por su instinto.

Es necesario hacer cambios progresivos en nuestros hábitos dietéticos pues muy pocos están en condiciones de soportar el paso brusco de una dieta omnívora (comer de todo) a una vegetariana estricta. Enunciaremos los pasos adecuados para una correcta transición:

a) **Eliminar completamente lo siguiente**

- **Productos industrializados:** azúcar blanca refinada, pan blanco y harinas refinadas, productos concentrados y enlatados, bebidas gaseosas, etc.
- **Pastelería y confituras:** dulces, pasteles, tortas, chocolates, bombones, cremas, etc.
- **Carnes grasas:** especialmente las de cerdo, embutidos y toda clase de frituras. Así también caldos de despojos.
- **Drogas y excitantes:** aliños y condimentos fuertes, té, café, alcohol, tabaco, estimulantes, calmantes de los nervios, analgésicos, aspirinas, alucinógenos, etc.



b) **Mantener mientras dure la transición (según el caso puede variar días, meses o años)**

- **Derivados animales:** huevos, quesos, leche, mantequilla, etc. Cuidar que su procedencia sea de buena calidad.
- **Pescado y volatería:** consumir estos productos máximo dos veces a la semana y acompañados de abundantes ensaladas frescas. Carne de vacuno es mejor eliminarla completamente pero de no ser posible, comer una vez cada quince días y a la plancha.

c) **Productos de reemplazo:** podemos recomendar los siguientes alimentos vitalizadores en reemplazo de los de uso corriente desaconsejables:

Azúcar morena integral, melaza, miel de abejas	x Azúcar común.
Zumos naturales de frutas	x Bebidas gaseosas.
Pasas, higos, nueces, almendras y toda clase de frutos secos	x Chocolates, caramelos, bombones.
Pan integral o de centeno, mejor tostado	x Pan blanco.
Arroz integral sin descascarillar	x Arroz blanco.
Harinas y sémolas de grano entero	x Pastas y fideos.
Requesón o queso fresco	x Quesos viejos y fermentados.
Lechada de almendras o de soja	x Leche de vaca.
Sal marina integral	x Sal refinada común.
Algas marinas	x Mariscos y pescado.
Carne vegetal (soja y glúten)	x Carne animal.
Malta o té de yerbas medicinales	x Té o café.

Aconsejamos a quienes se inicien en nuestro régimen reducir progresivamente los alimentos de transición y aumentar el consumo de Productos Naturales que presentamos a continuación.

2) LISTA DE PRODUCTOS NATURALES Y SUS VALORES NUTRITIVOS

a) **Vegetarianos puros**

FRUTAS (dulces, agridulces, ácidas):

Ricas en azúcares naturales (fructosa) y toda clase de vitaminas y sustancias vitales. Muy depurativas del organismo.

Son: ciruelas, naranajas, peras, higos, limones, albaricoques o damascos, duraznos o melocotones, uvas, manzanas, nísperos, cerezas, guindas, frambuesas, moras, fresas, sandías, melones, chirimoyas, pomelos, grosellas, caquis, plátanos, piñas, etc.

HORTALIZAS (raíces, tallos, hojas, flores, tubérculos, etc.):

Aportan las sales minerlaes (calcio, hierro, sodio, fósforo, iodo, etc.) indispensables para la constitución de huesos y tejidos. Tienen gran cantidad de vitaminas y limpian la sangre regenerando la célula.

Son: apios, berros, alcachofas, lechugas, escarolas, espinacas, acelgas, coles, calabazas, tomates, achicorias, patatas, remolacha, perejil, ajo, cebolla, zanahoria, espárrago, rábanos, puerros, nabos, diente de león, borraja, ortiga, pepino, hinojo, etc.

OLEAGINOSOS (frutos, semillas, etc.):

Gran cantidad de aceites y proteínas (sustancias reparadoras o plásticas), vitaminas y minerales. Conviene ser parco en su uso pues son muy concentrados.

Son: aceitunas, nueces, almendras, avellanas, cocos, cacahuetes, plata o aguacate, etc.

CEREALES INTEGRALES (gramíneas sin descascarillar):

Grandes equilibradores del organismo. Dan fuerza y energías, siendo excelentes desintoxicantes. Contienen carbohidratos, grasas, proteínas, sales minerales y vitaminas. Bastan por sí solos para mantener el cuerpo sano y robusto. Ayudan mucho a la fase mecánica de la digestión pues sus fibras estimulan los movimientos intestinales, siendo eficaces para acabar con el estreñimiento a condición de ser bien masticados.

Son: arroz, maíz, trigo, avena, cebada. mijo, centeno, etc.

SUS DERIVADOS: Panes harinas, galletas, etc.

LEGUMBRES: Deben ser consumidas principalmente en invierno por personas que efectúen trabajo físico pesado. Dan muchas calorías y son ricas en proteínas. Deben ser consumidas con moderación. Su mejor aprovechamiento es el consumo del grano germinado.

Son: soja, frijoles o judías, lentejas, garbanzos, habas, etc.

b) **Ovo-lacto-vegetarianos** (todos los productos anteriores más los siguientes):

LECHE FRESCA DE ANIMALES PASTANTES (vaca, cabra, oveja, etc.): Sólo aconsejable para los niños. Aporta vitaminas, grasas, proteínas, azúcares y sales minerales, entre las que destaca el calcio.

QUESOS FRESCOS, REQUESON, YOGUR: Sólo de origen natural.

HUEVOS DE AVES ALIMENTADAS SIN PRODUCTOS QUMICOS: Contienen gran cantidad de proteínas y grasas. Sólo deben consumirse cocidos y duros.

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS INDISPENSABLES:

Toda clase de granos y semillas germinados (trigo, alfalfa, legumbres, etc.).

Algas marinas, setas.

Miel de abejas, azúcar morena integral, melaza, polen.

Frutas secas (pasas, ciruelas, higos, etc.).

Aceites naturales (oliva, soja, maíz, etc.).

Sal marina integral.

Infusiones de hierbas medicinales o café de trigo o malta.

Lechada de soja, lechada de almendras, queso de soja, carne vegetal.

Estos productos (salvo los derivados animales en el caso de los vegetarianos puros) no deben faltar diariamente en la mesa de quien desee gozar de salud y vitalidad. Pueden consumirse con gusto e imaginación, siendo sus posibilidades muy amplias. En el consumo adecuado de estos sencillos manjares naturales está el secreto de la vitalidad y la buena salud, pues nos aportan todas las sustancias nutritivas y energéticas indispensables para vivir en plenitud.

3) EL PROPOSITO DE LA ALIMENTACION SANA ES REALIZAR BUENAS DIGESTIONES

La digestión que se realiza en la boca, estómago e intestinos, es la transformación de los alimentos en sangre y energía. Para que ésta se realice en forma conveniente, además de la correcta selección de nuestros alimentos, es necesario atender a los siguientes aspectos fundamentales:

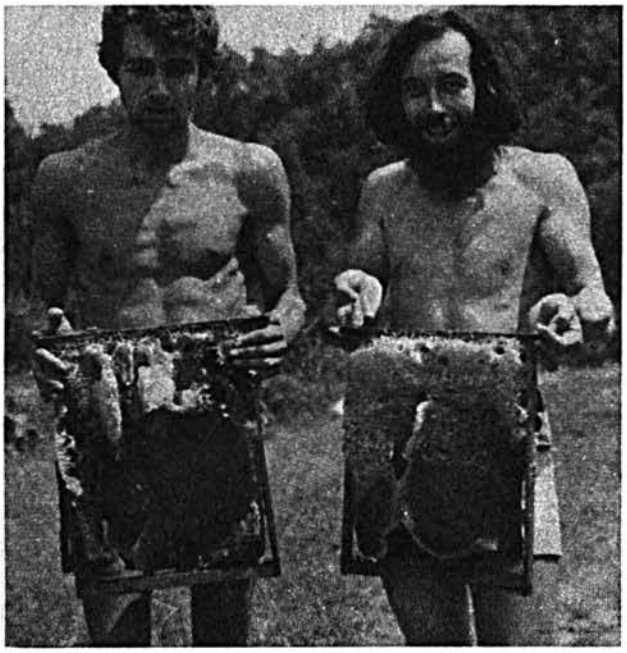
a) **No comer sin hambre:** Es la regla de oro de la buena alimentación. Si el organismo no pide comida es porque no la necesita. Es una pésima costumbre obligar a comer a los niños cuando no lo desean.

b) **Comer sólo lo necesario:** El exceso de comida intoxica y debilita, al mismo tiempo que congestiona y degenera nuestros órganos digestivos. Se consume gran cantidad de energía en digerir el exceso de alimentación y también en eliminar sus residuos, por ello la penosa sensación de pesadez después de una comida opípara. Debemos levantarnos de la mesa con el cuerpo liviano, así nuestra mente también estará despejada.

c) **Cuidadosa masticación, ensalivación y deglución:** Hay que masticar cada bocado término medio unas cincuentas veces, ensalivando bien, hasta que se forme una papilla que se disuelva en la boca casi sin darnos cuenta. Hay

que llevar el alimento a la boca a intervalos regulares sin apresurarnos en tragar. Incluso los líquidos deben ser bien ensalivados y sorbidos de a poco. La completa masticación sobre todo de los cereales y féculas es fundamental.

d) **Comer sin prisas y en ambiente adecuado:** Nuestra actitud al comer debe ser de absoluta dedicación a ello, experimentando satisfacción y agrado. Debemos evitar las prisas, nerviosismos, disgustos y atmósferas contaminadas.



e) **Comer "ecológicamente" de acuerdo a la Naturaleza:** Esto es comer lo que nos ofrece la región que habitamos, en cada estación y en forma integral, es decir, alterando lo menos posible el estado original de los alimentos. (Los jugos de fruta deben ser eliminados con el tiempo pues no constituyen alimento integrado.) Lo ideal sería comer los productos de nuestra propia huerta. Siendo ello muchas veces difícil debemos comer al menos lo que nos ofrece el país y rechazar los productos importados desde lejos. (Por ej. comer frutas tropicales en climas fríos.) También aquellos conservados en cámaras frigoríficas pues no corresponden a la época. Es importante cuidar la calidad de los alimentos procurando obtener aquellos cultivados sin fertilizantes ni pesticidad químicos y por último, rechazar firmemente aquellos productos artificiales o refinados.

f) **No beber durante las comidas:** Los líquidos diluyen los jugos digestivos y perturban la buena digestión. En ningún caso se debe abusar de los líquidos. Las frutas y vegetales nos aportan casi todo el agua que nuestro organismo necesita. Al dejar los productos cárneos y azucarados se termina la necesidad de beber a cada instante. Después de cada comida se puede beber una infusión pasados veinte minutos.

g) **Comer alimentos a temperatura normal:** Comidas o bebidas excesivamente calientes o frías son perjudiciales para nuestros órganos digestivos. Debemos consumir los alimentos a temperatura natural.

h) **Comer con sencillez evitando el exceso de combinaciones:** Hay que simplificar las comidas reduciendo las mezclas alimenticias y cuidando las buenas compatibilidades de los alimentos entre sí. Lo ideal es comer todo por separado o no hacer más de dos o tres mezclas. así también nuestros platos deben ser preparados con sencillez y buen gusto, El exceso de combinaciones o aquellas inarmónicas provocan indigestiones y ensucian la sangre.

Grupo 1: Frutas dulces, frutas secas, miel.	SI	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO
Grupo 2: Frutas agridulces	NO MEZCLAN CON NADA								
Grupo 3: Frutas Acidas	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO
Grupo 4: Frutas Oleaginosas	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO
Grupo 5: Hortalizas en general	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI
Grupo 6: Cereales y derivados	SI	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI
Grupo 7: Legumbres	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI
Grupo 8: Lácteos	NO MEZCLAN CON NADA								
Grupo 9: Huevos	NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	SI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

TABLA BASICA DE COMPATIBILIDADES ALIMENTICIAS

4) ELABORACION DE LA DIETA

Respecto a dietas no se pueden dar reglas fijas ni menús idénticos para todos pues este problema es más bien individual y debe ser resuelto por cada persona de acuerdo a sus propias características personales: estado de salud o enfermedad, edad, temperamento, actividad, región donde habita, necesidades específicas, etc.

Sin embargo, se pueden dar normas generales de mucha utilidad práctica que engloben los fundamentos esenciales de una alimentación sana y equilibrada.

Al establecer una dieta es necesario considerar lo siguiente:

a. Todos los organismos tienen la necesidad común de mantener o restablecer su equilibrio que es la salud. Sin embargo cada cual debe hacerlo partiendo desde su posición relativa. Investigando los antiguos hábitos alimenticios del pasado, por ej. si alguien se ha enfermado por comer exceso de azúcares, para normalizarse, deberá ahora restringirlos y comer más sales minerales (hortalizas) que son sus opuestos. Si se ha comido demasiado, ahora será necesario sobriedad y así, Tal como el fuego se apaga con agua, así nosotros debemos examinar nuestra conducta del pasado y hacer lo contrario de lo que hemos hecho para enfermarnos.

b. La dieta no puede ser algo rígido e inalterable sino algo extremadamente dúctil y variable. Tan pronto cambian las condiciones, de salud, climáticas, psicológicas, etc. se hacen necesarios reajustes en la alimentación. Hay períodos en que nuestro organismo necesita más de ciertos alimentos que de otros. Debemos respetar las tendencias naturales de nuestro cuerpo y jamás violentarlo. Por ello son fuertemente desaconsejables los regímenes drásticos. Los extremismos en cualquier sentido son perjudiciales. A la salud se llega por evolución natural y no por cambios violentos.

c. Es necesario comer diariamente toda clase de alimentos (frutas, hortalizas, cereales, semillas, etc.) pero no en una misma comida. También se hace necesario variar constantemente entre los alimentos de un mismo tipo. Por ej. entre las frutas, un día se comerán manzanas, otro día melocotones, luego sandías y así. Nuestro propio cuerpo nos hará saber cuáles son los que nos sientan mejor.

d. Nuestra dieta debe hacerse en función de lo que nos ofrece la Naturaleza. En climas cálidos o en verano, nuestra alimentación debe ser principalmente de frutas frescas y hortalizas. En cambio en climas fríos o en invierno es más conveniente comer productos que nos aportan calorías y sustancias energéticas. Debemos buscar el equilibrio entre los variados factores que siempre están influyéndonos: edad, clima, actividad, constitución, temperamento, etc.

A continuación, presentamos un modelo de comida diaria donde se observan las equilibradas proporciones entre los distintos tipos de alimentos, adaptado a un clima intermedio. Las combinaciones son correctas y los elementos nutritivos y energéticos son los adecuados para el común de las personas. Siguiendo este régimen o uno similar se mantendrá el organismo en perfectas condiciones y en el caso de enfermedades que tengan su origen en trastornos alimenticios muy pronto esta alimentación lo llevará de vuelta a la normalidad perdida. Es por eso que se le puede llamar con propiedad:

REGIMEN EQUILIBRADO (elegir entre las diferentes alternativas, cambiándolas según propio criterio; naturalmente, a) es el más adecuado)

DESAYUNO:

a) SOLO FRUTAS
Ej.: Manzanas y peras.
b) FRUTAS Y CEREALES Y DERIVADOS (frutas secas o miel)
Ej.: Papilla de avena, pasas y melocotones.
c) PAN INTEGRAL, MALTA, MIEL, (REQUESON)

COMIDA MEDIODIA:

a) CEREALES INTEGRALES (grano entero) al menos 3 veces a la semana. VERDURAS SEMICOCIDAS, SOPA VEGETAL, ENSALADAS, INFUSION
Ej.: Arroz integral, hortalizas crudas y semicocidas, algas. Infusión. Pan integral tostado.
b) CEREALES INTEGRALES (sémolas o harinas) al menos 2 veces a la semana. Guiso o sopa vegetal. Infusión.
Ej.: Sopa espesa vegetal con sémola de trigo. Tortilla de verduras y ensaladas. Infusión.
c) SOPA VEGETAL. GUISO DE LEGUMBRES (según la estación). Infusión.
Ej.: Potaje de verduras. Lentejas. Infusión.

CENA:

a) ENSALADAS CRUDAS Y OLEAGINOSAS.
Ej.: Ensalada surtida.
b) GUISO VEGETAL O SOPA.
Ej.: Puré de calabaza.
c) ACOMPAÑAR DE CEREAL INTEGRAL LAS ENSALADAS O EL GUISO. INFUSION.
Ej.: Tortilla de zanahoria, arroz, ensalada. Infusión.

Optativamente todas las comidas se pueden acompañar de pan integral tostado y pueden terminarse con una infusión. Los derivados animales pueden incluirse, según el caso, respetando las compatibilidades.

El modelo propuesto es sólo una guía directriz para que cada persona pueda elaborar su dieta diaria a partir del esquema básico:

POR LAS MAÑANAS: FRUTAS.
AL MEDIODIA: CEREALES Y HORTALIZAS COCIDAS.
POR LAS TARDES: ENSALADAS CRUDAS.

Partiendo de estas bases planear nuestra dieta puede resultar muy entretenido si se observan las normas a través de esta guía expuesta. Los elementos están dados, ahora le corresponde a cada cual saber lo que hace con éstos. Hay innumerables modalidades que es necesario descubrir. Práctica y perseverancia es la clave.

5) EFECTOS DE LA DIETA NATURAL

En un comienzo pueden presentarse algunos trastornos tales como nerviosismo, malestares generales, sensación de debilidad, etc. Esto no debe alarmarnos, son síntomas perfectamente normales al comienzo, que luego pasarán. Después de algún tiempo de práctica constante lograremos:

a) Desintoxicación profunda del organismo, eliminándose escorias y venenos retenidos no importa qué cantidad de tiempo y que son los causantes de todos los males.
b) Normalización de todos los procesos orgánicos y sus manifestaciones como son digestión, sueño, actividad, etc. Los gordos adelgazan y los delgados suben de peso con el mismo régimen. Se consigue el equilibrio en el centro, que es el justo término medio de la salud.
c) Vitalidad y rejuvenecimiento progresivo con una sensación de bienestar y plenitud antes desconocida.

Con el régimen natural pueden lograrse resultados espectaculares e inesperados en tiempo muy corto. Hay muchos casos que así lo atestiguan; sin embargo, no hay que forzar los acontecimientos, a la Naturaleza no puede obligársele, cada cosa llega a su debido tiempo. Si perseveramos en cultivar diariamente la salud, no podremos obtener otra cosa que SALUD.

6) EVALUACION

Para saber si estamos realizando buenas digestiones bastará con vigilar nuestras deposiciones diarias. Si nuestros excrementos son abundantes, compactos, bronceados, sin olor fétido, que se desprenden con facilidad sin ensuciar el cuerpo y desocupamos el vientre al menos una vez al día, mejor dos, quiere decir que la digestión se ha realizado en forma normal.

Si los excrementos son diarreicos, fétidos, escasos, duros, oscuros o muy claros y además si tenemos gases o acidez estomacal quiere decir que nuestra digestión está trabada en algún punto. Debemos examinar punto por punto las indicaciones de esta guía hasta encontrar la falla y corregirla. Entretanto, será bueno ayunar un día o hasta recuperar la normalidad.

EL PORQUÉ DE LA ALIMENTACION NATURAL

La alimentación digestiva, que es un aspecto de la nutrición, es la transmutación biológica de la ENERGIA. Mediante las funciones metabólicas nuestro organismo aprovecha las energías de los alimentos y las transforma en la clase de energía que le es conveniente (energía nerviosa, muscular, calórica, etc.) para cumplir todas sus funciones normal y eficientemente. Se comprende la importancia que tiene entonces seleccionar adecuadamente nuestra alimentación desde el punto de vista de aporte energético. Vamos a plantear dos razonamientos: a) uno racional y b) otro sensible.

a) Los flujos energéticos naturales a través de la fotosíntesis se cristalizan o materializan en lo que se llama el MUNDO VEGETAL, siendo éste el primer eslabón de la cadena alimenticia. Puesto que esta materialización es la primera, es lógico suponer que sea la más idónea ya que el proceso de transformación de estas materias en energía se puede lograr por la vía más directa. Si nuestra alimentación es de animales, nuestra captación energética al ingerirlos viene a ser de segunda mano ya que el caudal energético resultante es cada vez menor cuanto más avanzado el proceso por la pérdida de energía consumida en cada transformación. Cuanto más directamente de la fuente primera podamos tomar el alimento, habrá mayor garantía de obtener un mayor contenido energético.

b) Todo cuanto existe en la Naturaleza tiene su alimento (elementos materializados transformables en energía vital) al alcance de sus propios medios y con una capacidad directa de transformación. El ser humano es el único ser de la creación que transforma las propiedades de los alimentos mediante la cocina, aderezos, desintegración, y tantos otros medios. Intentemos analizar los medios selectivos naturales de que estamos dotados para conseguir nuestra alimentación.
A través de los sentidos: el color, el sabor, el olor y el tacto, básicamente nos sentimos estimuladoa a la aceptación o no de nuestro alimento. Tratemos de identificar esas capacidades selectivas sólo en alimentos en su estado natural. Esto sería lo más lógico y correcto. Veremos que el abanico de posibilidades se estrecha a límites algo más concretos que los que utilizamos hoy y que incluso adquieren una mayor coherencia rítmica. (Se adapta mejor a los cambios cíclicos de las estaciones, con lo que se produce una mejor regulación y ordenación biológica de nuestros propios ciclos metabólicos y funcionales en general con su consiguiente trascendencia en el campo psicológico y sensible.)

Observemos todo cuanto existe en la Naturaleza y que estamos habituados a usar: carnes, pescados, huevos, leche, frutos, cereales, flores, etc. y tomémoslo e imaginémoslo en su estado natural, es decir, tal cual se encuentra. ¿Seremos capaces de comerlo en ese estado? Hagamos una primera selección. Veremos que poco a poco, nuestra asimilación a esta capacidad se nos manifiesta más clara. De esta manera nos situaremos en el lugar que nos corresponde alimentándonos según la propia sensibilidad. De esta manera podremos liberarnos de la extraordinaria servidumbre que supone la transformación de la comida, con las pérdidas de tiempo, energía, dinero, etc. que exige, o al menos aligerarla considerablemente.

Estamos ya tan deformados por nuestro alejamiento de la Naturaleza que no somos conscientes de que para poder aceptar los alimentos que hoy constituye nuestra dieta convencional, tenemos que cambiarles la forma, el color y el sabor ya que en su estado natural, la mayor parte de estos, especialmente las carnes, nuestras sensibilidad no los aceptaría. Valga como ejemplo de esto el caso de los niños cuya sensibilidad aún natural y no adulterada rechaza la mayor parte de los alimentos transformados, especialmente los cárneos, costando la mayoría de las veces reprimendas y castigos de sus madres, por su justa protesta. Ese organismo que se resiste a ser contaminado y envenenado, ¿opondría resistencia ante frutas dulces y jugosas presentadas en estado natural? Ciertamente no.

A pesar de todo esto, observemos que en la dieta convencional sólo se toman carnes de animales que son herbívoros. Los que son carnívoros se desechan pues sus fibras son muy duras y sus jugos desagradables. Cuanto más nos alejamos de la fuente energética primera, más patente se nos hace la evidencia.

El ahorro energético que supone tomar las fuerzas energéticas indispensables para nuestras necesidades, directamente del mundo vegetal, es considerable ya que al tomarlas de primera mano nos ahorramos también la distorsión fisiológica que supone someter a todo nuestro organismo a un sobreesfuerzo notable al tener que transformar elementos fuertemente cargados de residuos no aprovechables.

VIII) LA VIDA ES MOVIMIENTO

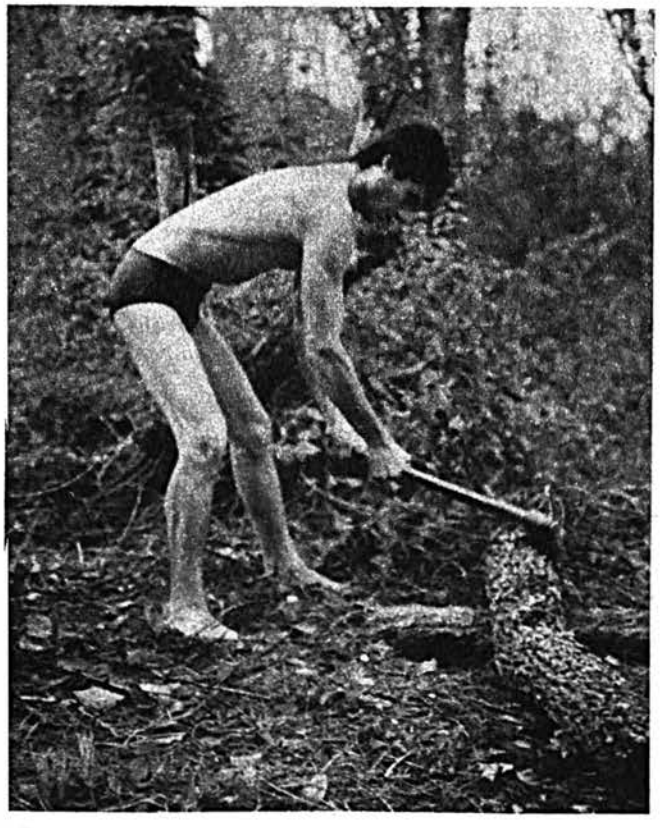
Todo se mueve en el Universo y nosotros no escapamos a esa ley. Nuestro cuerpo físico necesita del ejercicio para desarrollarse y mantenerse en buenas condiciones al igual que una máquina requiere de la actividad constante para no enmohecer e inutilizarse. La inactividad y la pereza son contrarias al Orden Universal y por ello a la salud.

Nada mejor para empezar el día que una ligera carrera, respirando a todo pulmón.

La vida, mientras más esté en concordancia con la Naturaleza, nos ofrece el ejercicio más apropiado para nuestras necesidades. Así, el cortar la leña, trabajar la tierra, construir nuestros hogares, recolectar frutos, etc. constituyen además de una labor productiva y una diversión en la que volcamos nuestro ingenio, atención y habilidad, el mejor ejercicio corporal para nuestra salud. En estas actividades trabajan y se desarrollan todos los músculos del cuerpo así como son activadas las más importantes funciones orgánicas como la digestión, circulación, respiración, eliminación de desechos, etc. Sobre todo la ventaja reside en que estas actividades son ejecutadas al aire libre en pleno contacto con los elementos naturales. La gimnasia es tan sólo un sustituto de estos ejercicios que consideramos los verdaderamente integrados a la existencia del ser humano y que se complementan con las variadas posibilidades de juegos y entretenimientos como son correr, saltar, trepar a los árboles, nadar, danzar, subir cerros, etc.

Como ejercicios especialmente vitalizadores de todo el organismo aconsejamos efectuar diariamente labores de cortar leña y trabajar la tierra con la azada. En lo posible semidesnudos y descalzos, aunque cubriendo la cabeza del sol, si éste es muy fuerte. Al terminar la sesión que puede prolongarse desde 15 minutos hasta algunas horas, una vez que el cuerpo esté caliente y cubierto de sudor se tomará un baño de agua fresca o bien se nadará un par de minutos. Luego, secar friccionando con las manos y vestir. Es de la mayor importancia durante el transcurso de todos los ejercicios respirar profunda y rítmicamente todo el tiempo por la nariz. Asimismo hay que evitar las rigideces y contracciones musculares innecesarias, relajando cada cierto tiempo todos los músculos del cuerpo y exhalando e inhalando a plena capacidad pulmonar. La mente debe estar todo el tiempo atenta a lo que se realiza evitando divagar o distraerse.

Para las personas de actividades sedentarias a quienes por sus obligaciones les sería muy difícil realizar lo anterior, les ofrecemos una serie de sencillos ejercicios gimnásticos, que pueden ser ejecutados diariamente sin mayores inconvenientes de orden práctico ya que demandan muy poco tiempo y no se necesitan aparatos ni recintos especiales, bastando para ello sólo un poco de entusiasmo y 10 minutos diarios.



Cortar leña y trabajar la tierra son los mejores ejercicios naturales, fortalecen el cuerpo y son útiles.

PROGRAMA DIARIO DE EJERCICIOS

Es imprescindible para todos aquellos que deseen estar saludables practicar diariamente un conjunto de ejercicios físicos que pongan en acción todos los músculos del cuerpo y además tengan un efecto sobre los órganos más importantes, estimulando su actividad. Cualquier sistema es bueno siempre que no obligue al cuerpo a realizar un trabajo superior a sus posibilidades. Los ejercicios de torsión y flexión del tronco son los más adecuados para conservar nuestras mejores cualidades funcionales porque estimulan los órganos digestivos ayudándolos a realizar mejor sus funciones. Al realizarse los ejercicios, todos los procesos orgánicos son activados, especialmente la nutrición y las eliminaciones de residuos.

Condición indispensable para realizar los ejercicios sin inconvenientes de ninguna clase es observar las siguientes recomendaciones:

1.— No hacer ningún ejercicio con el estómago lleno. Esperar por lo menos tres horas después de comer.
2.— Buena ventilación. De no ser posible efectuarlos al aire libre, se mantendrán abiertas las ventanas, incluso en invierno.
3.— No exagerar fatigando el cuerpo. Este sólo es capaz de asimilar cierta cantidad de ejercicios. El resto perjudica y es innecesario.

Ahora con una positiva actitud, inmediatamente después de los ejercicios de fricción matinales, lo más ligeros posible de ropa, en un lugar tranquilo, nos dispondremos a efectuar nuestra gimnasia diaria.

EJERCICIO 1.— *Rotar el cuello en un círculo completo en ambas direcciones. Se efctúa lentamente, inspirando cuando la cabeza pasa por detrás y expirando por delante. En todos los ejercicios la respiración se efectúa siempre por la nariz.*

EJERCICIO 2.— *Rotación de piernas. Apoyar las manos en los muslos, sobre las rodillas, tal como se ve en la foto. Luego iniciar un movimiento rotatorio de derecha a izquierda unas quince veces y luego al contrario. Este ejercicio ablanda las articulaciones inferiores y combate el frío en los piés.*

EJERCICIO 3.— *Rotación de la cadera. Las manos apoyadas por encima de los glúteos, girarla cadera lo más ampliamente posible en un círculo rotatorio. Primero de derecha a izquierda y viceversa. Repetir en cada sentido unas quince veces.*

EJERCICIO 4.— *Rotación del tronco. Piernas abiertas, manos en las caderas, iniciar una rotación circular del tronco cuidando de que los hombros permanezcan derechos, la espalda recta y la vista al frente. Repetir quince veces en ambos sentidos, cuidando de inspirar cuando el cuerpo pase por detras y expirar cuando vaya hacia adelante. Este ejercicio da un masaje muy beneficioso al hígado y al bazo y rebaja la grasa de la cintura, afinándola.*

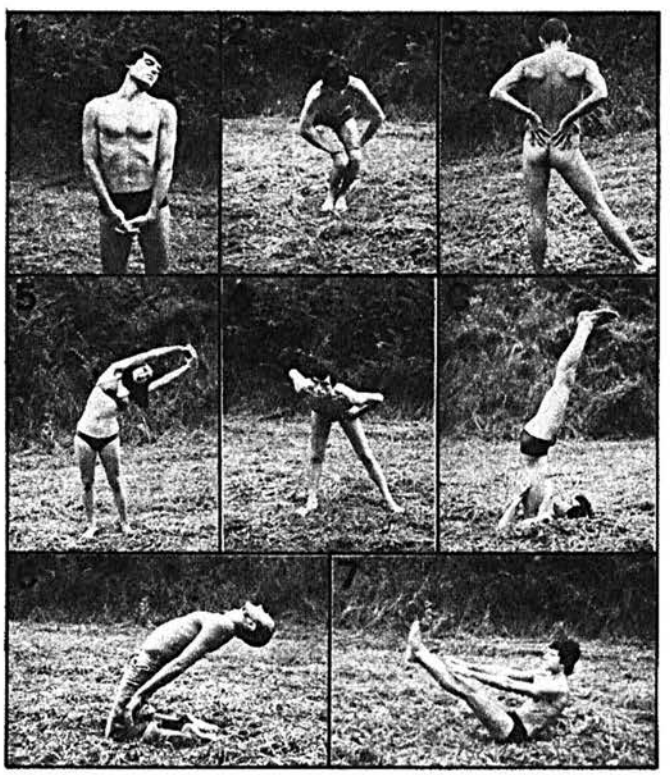
EJERCICIO 5.— *Las manos unidas con los dedos entrelazados sobre la cabeza. Girar alternativamente el cuerpo hacia la derecha y luego a la izquierda, como se ve en la foto. Piernas y caderas permanecen inmóviles y sólo se mueve el tronco. La vista siempre fija hacia el frente y las piernas separadas. Este ejercicio fortalece los músculos oblícuos del abdomen que son importantes para la realización de las funciones digestivas. Repetir doce veces hacia cada lado.*

EJERCICIO 6.— *De rodillas, con los brazos tensos a los costados del cuerpo, intentar descender hacia atrás todo lo posible sin hacerse daño. Se inspira el aire al ir hacia atrás y se expira al recobrar la posición original. Fortalece todo el cuerpo, especialmente los músculos abdominales.*

EJERCICIO 7.— *Este es probablemente el mejor ejercicio existente para reducir el abdomen. Sin embargo, a los principiantes les será muy difícil su ejecución al comienzo. Hay que tener paciencia y contentarse con pequeños avances hasta realizarlo perfectamente. Sobre una superficie algo blanda (colchón, alfombra o césped), se intenta tocar la punta de los piés con las manos, incorporando todo el cuerpo, pero cuidando de que las piernas rectas no se eleven a un ángulo superior de cuarenta y cinco grados con respecto al suelo. Se inspira el aire al subir y se expira al bajar.*

Estos siete ejercicios bastan para poner en acción todas las articulaciones y los músculos más importantes. Si se siente animoso y en forma puede intentar un ejercicio particularmente beneficioso que es muy popular entre los practicantes del hatha-yoga. En occidente se conoce como "la vela" y consiste simplemente en adoptar durante algunos minutos la posición invertida que se aprecia en la foto. Al principio hay que cuidar de no perder el equilibrio para no lastimarse. Sólo se hará por algunos segundos para luego ir aumentando prograsivamente hasta unos tres o cinco minutos. Sus efectos son poderosos para todo el organismo, siendo notable que al poco tiempo de practicarlo se advierte un notable rejuvenecimiento que se manifiesta en la desaparición de las arrugas del rostro y en la reducción del abdomen.

Para obtener los mejores resultados en la práctica de esta sencilla gimnasia casera, es necesario una cierta regularidad. Debemos habituarnos al ejercicio diario, incorporándolo como una necesidad a nuestra higiene diaria. Al cabo de algún tiempo los efectos se harán sentir sorprendiéndonos agradablemente. Una vez terminada la serie, con el cuerpo templado, tomaremos nuestro baño matinal.



BAROMETRO DE LA SALUD

Si desea saber hasta qué punto goza Ud. de buena salud o no, le ofrecemos esta tabla para que se observe comparativamente con respecto de las condiciones esenciales de una salud óptima. Hágalo objetivamente y juzgue por Ud. mismo.

1. **BUENA DIGESTION:** Esto se refiere a la normal transformación de los alimentos en sustancias asimilables y a la pronta eliminación de los desechos. Gases, eructos, acidez estomacal, vinagreras y otros síntomas molestos indican que el proceso está alterado. Por otra parte, deposiciones tardías, fétidas, escasas, diarreicas, que se realizan con dificultad y dejan adherencias, denotan que la función digestiva se encuentra seriamente comprometida.
2. **SUEÑO TRANQUILO Y DESCANSADO:** Que se realiza con la boca cerrada, de seis a ocho horas y caracterizado por un agradable despertar, indican que el organismo se ha librado de gran cantidad de desechos tóxicos y ha recuperado las energías gastadas. Lo contrario a un buen sueño son: insomnios, pesadillas, exceso de sueño por las mañanas, rigidez muscular, etc.
3. **RESISTENCIA A LA FATIGA:** El trabajo o ejercicio moderado no debe producir cansancio ni agotamiento. La actividad y la resistencia son características importantes de la persona sana. Caso contrario indica que las reservas energéticas son insuficientes.
4. **CALOR NORMAL DEL CUERPO:** Temperatura templada y pareja en todo el cuerpo es esencial (37 grados). Pies y manos fríos así como escasa resistencia al frío o al calor nos indican desequilibrios energéticos y circulatorios.
5. **ORINA NORMAL:** Dos micciones diarias para la mujer y dos o tres para el hombre (1.000 a 1.500 cc al día). Color amarillo transparente, sin sedimentos. Color blanco transparente, excesivas micciones (principalmente nocturnas), incontinencias, etc., son anormalidades que comprometen todo el sistema.

6. **CUERPO FLEXIBLE:** Agilidad en las articulaciones y músculos, abdomen liso y sin grasa, cuello cilíndrico y flexible, son las características determinantes de un cuerpo sano y juvenil sin importar la edad cronológica que se tenga. Postura erecta y andar airoso y ligero son un ideal de salud a cultivar en toda edad. Lo contrario es un esclerosamiento o rigidez deformante que afecta tanto al cuerpo como a la mente.
7. **OPTIMISMO Y HUMOR PAREJO:** Es una condición esencial para la salud integral y también el resultado de un perfecto equilibrio interior que se refleja en una actitud armónica y de comprensión para consigo mismo y los demás. Para cumplir esta condición es indispensable cumplir al menos cuatro de las anteriores en forma previa. Si es así, nuestras más sinceras felicitaciones, individuos como Ud. son los que hoy se necesitan... Caso contrario lo invitamos a dar el primer paso de renovación integral siguiendo el REGIMEN DE SALUD que le ofrecemos a continuación... *(sigue en la página 41)*

ALGO MAS SOBRE ALIMENTACION

COMO SELECCIONAR NUESTROS ALIMENTOS

El ser humano es el único ser vivo en el planeta que aún no ha resuelto el problema de su alimentación. El ¿qué comer? todavía constituye un enigma para la mayoría de nosotros y es debido a que hemos atrofiado nuestro instinto natural que nos señala el alimento apropiado para nuestra naturaleza y lo hemos suplantado por teorías inciertas y acomodaticias que más bien halagan nuestros paladares e intelectos. Es el instinto, cuando no está degenerado, el más seguro indicador de si un alimento nos conviene o no. Todo aquello que repugne nuestros sentidos es dañino e inadecuado. Los animales en estado de libertad seleccionan sus alimentos simplemente guiados por su natural apetencia y el hecho más categórico que demuestra que eligen bien, es que ***todos*** los animales de una misma especie recogen ***siempre*** el ***mismo*** alimento. Por ejemplo, todos los zorros del mundo son carnívoros y no hay uno sólo, salvo degeneración, que guste de las hierbas o frutas. Como una aproximación a lo que debiera ser nuestro alimento natural hagamos la prueba de poner frente a un niño pequeño todos los alimentos que son susceptibles de comer en estado natural y veremos cuál es el que su instinto escoge. Seguramente no será la carne cruda ante la que retrocederá horrorizado, sino que elegirá los frutos aromáticos y de hermosos colores. El instinto depende en gran medida de lo aficionados que estén nuestros sentidos. Tocar, palpar, oler, mirar, saborear, etc., son sensaciones que están ligadas en gran medida a nuestras necesidades orgánicas. Cada alimento tiene funciones específicas en nuestro organismo y los colores, formas y texturas de los alimentos tienen correspondencia con ello.

Los alimentos de pigmentación anaranjada (zanahoria, boniatos, naranjas, etc.) son los que más favorecen el aparato digestivo por la intensidad del elemento sólido.

La pigmentación blanca o amarillenta, progresando hacia el verde, favorece el aparato circulatorio por el predominio del elemento líquido (hojas y tallos diversos).

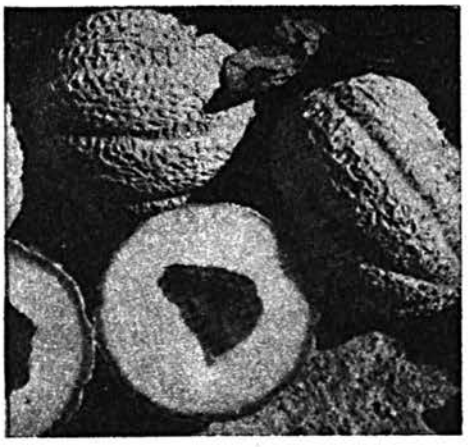
La pigmentación verde favorece la respiración externa (vías respiratorias) y la interna o celular por la abundancia del elemento gaseoso (hojas de hortalizas principalmente).

La pigmentación roja (frutos principalmente) favorece la inervación por la actividad radiante del elemento calórico.

Los antiguos sabios chinos consideraban que había relaciones específicas esenciales entre el funcionamiento de cada órgano del cuerpo con las estaciones del año, unido a la acción de ciertos alimentos.

La primavera: corresponde al hígado y las verduras

En esta estación toda la naturaleza vuelve a renacer y la energía se encuentra concentrada en las tiernas hojas y brotes nacientes. Predomina el color verde y la base de nuestra alimentación debe estar constituida por hojas tiernas cargadas de clorofila y minerales altamente convenientes para curar el hígado que es el órgano que interviene más decisivamente en la regeneración orgánica. Es la época del año en que las plantas medicinales tienen la máxima eficacia.



Verano: el corazón y los frutos encarnados

Es el período en que reina el sol con su calor y fuego abrasador. El elemento fuego es el dominante y se le relaciona con el color rojo que es el más cálido y que se manifiesta en los frutos de la estación: cerezas, fresas, tomates, etc. El sol de nuestro cuerpo es el corazón pues difunde para todo éste la energía vital y calórica de la sangre. Es el período de plena actividad de la naturaleza en que los días son largos e invitan a la actividad.

Otoño: bazo y frutos amarillos

La energía solar va disminuyendo en esta época y es la época de la recolección de las cosechas y de su almacenamiento. El color amarillo aparece en todas partes. Se le relaciona con todos los órganos que almacenan como el estómago y principalmente con el bazo que nos procurará los elementos de defensa para cuidarnos de los rigores del invierno. Los alimentos más aconsejables en esta estación son el maíz, melón, habichuelas, manzanas, patatas y en general todos aquellos en que predomine la pigmentación amarilla.

Invierno: riñones y fruta seca

Es la estación del agua y del frío. La energía se encuentra en la parte más profunda de la tierra y de los seres. El organo del agua es el riñón principalmente que es el gran depurador del organismo. Es el momento de proveernos de alimentos calóricos como son las frutas secas, semillas oleaginosas, leguminosas, cereales, etc. El invierno es la estación del reposo y debemos mantener en éste una actitud más pasiva aprovechando para recuperar fuerzas cuando nuevamente el sol pinte de bellos colores todo el paisaje y nos invite a participar de una nueva primavera.

Hay aún otros métodos para seleccionar nuestro alimento aunque no tengamos los conocimientos

de los antiguos chinos y éste no es sino usar nuestro sentido común (que a veces es el menos común de los sentidos). Primeramente debemos preocuparnos por conocer los productos que da la región en cada estación, luego probarlos todos uno a uno seleccionando los que mejor se adapten a nuestros propios organismos. Lo mejor sería cultivar en nuestra propia huerta los alimentos que vamos a consumir, pero como ello es difícil para muchos, convendrá visitar los mercados o ir directamente al campo para informarse. Así es de sencillo, lo que constituye nuestro alimento natural es el que nos da la propia Naturaleza en cada región y lugar pues sólo ella conoce a fondo las necesidades que tiene el cuerpo que ella misma ha creado.

UNIDAD PSICOSOMATICA

Mente y cuerpo constituye una unidad indivisible. Dolencias del alma o de la psiquis tienen a veces fundamentos orgánicos. Basta a veces un dolor de estómago para que nuestro carácter se altere y tengamos reacciones impensadas que no se avienen con nuestra manera de ser habitual. También lo psíquico determina a veces lo orgánico. Investigaciones en este sentido han logrado establecer la relación existente entre algunas dolencias específicas y su repercusión en nuestro estado de ánimo.

Trastornos al hígado y vesícula biliar producen irritación y mal humor.

Trastornos al corazón e intestino delgado provocan excitación y tendencia a hablar demasiado, a volverse parlanchino.

Trastornos al bazo y páncreas tienden a volvernos irritables y suspicaces.

Trastornos al intestino grueso y pulmones provocan tristeza y preocupaciones.

Trastornos a los riñones y la vejiga urinaria hacen a las personas temerosas y deprimidas.

Vea cuál es su tendencia y compruebe cómo está funcionando el órgano con el que hay relación. Si por ejemplo se irrita con facilidad vigile su hígado y tendrá grandes posibilidades de corregir ese riesgo de su carácter. La salud psíquica descansa en gran medida en la salud física y ésta se logra con una vida higiénica natural. Por eso el correcto comer y vivir no está desligado del correcto pensar y proceder en la vida.

REGIMEN DE VIDA SANA PARA TODOS

Cualesquiera sean nuestras ocupaciones todos podemos dedicar alguna parte de nuestro tiempo al cultivo de la salud.

En realidad, no hay tiempo mejor invertido, pues algunos pocos minutos nos recompensan con creces el pequeño esfuerzo, haciéndonos inmunes a las enfermedades que padece la generalidad de las personas. Un buen régimen de vida es sin duda el mejor preventivo y muchas veces el más adecuado agente terapéutico. En muchas personas desaparecen espontáneamente dolencias crónicas que han resistido a la acción de los medicamentos, simplemente practicando durante algún tiempo un sistema de vida higiénico.

Es así que anormalidades como estreñimiento, obesidad, mal aliento, etc., suelen desaparecer al cabo de algún tiempo de práctica constante ante el asombro y satisfacción de quien los padece. La razón de esto es que la mayor parte de las dolencias que padece la humanidad tiene su origen en errados hábitos que al ser suprimidos cesan en su efecto. Por ejemplo, a un glotón que engulle apresuradamente su comida sin masticarla, puede curársele de sus problemas digestivos simplemente con una reducción cuantitativa de los alimentos y la observancia de una cuidadosa masticación. Al ser normalizada la digestión, en este caso, cesan también múltiples efectos secundarios, tales como obesidad, malestares generales, erupciones cutáneas y muchos más. Puede asegurarse que la única cura radical es aquella que suprime las causas, por ello el higienismo naturista tiene éxito donde los demás sistemas fracasan.

El régimen de vida sana que exponemos para todo el mundo, sin importar su condición, edad, ocupación, sexo, etc., se fundamenta en la conexión adecuada con la energía, materializada en los agentes naturales de vida los que proveerán a nuestro organismo de la energía suficiente para restaurar la salud y fortalecerla.

Cada cual podrá adaptar este régimen a su persona, considerando los diversos factores de orden práctico como actividad, disponibilidad de tiempo, etc. aunque ha sido diseñado para el común de las personas que viven en las ciudades y dependen de su trabajo, por lo tanto no es necesario que signifique su práctica alteraciones molestas en el ritmo cotidiano de vida. Más bien debe ser considerado el sistema de vida que exponemos a continuación como una necesaria compensación que debemos proporcionarle a nuestro organismo por el daño y desgaste al que habitualmente lo estamos sometiendo. Cada aplicación o ejercicio está suficientemente explicado en los temas correspondientes ya expuestos por tanto no es necesario volver sobre lo mismo. Hay que releer con atención las explicaciones para ejecutar correctamente lo que aquí se propone.

LEVANTARSE: Antes de las siete de la mañana. Desperezarse lentamente, estirarse, bostezar y...

EJERCICIOS DE FRICCION: Desnudos frente a la ventana abierta o al aire libre, practicar la serie completa de los ejercicios de fricción ejecutándolos con energía hasta entrar en calor...

EJERCICIOS PSICOFISICOS: Inmediatamente ejecutar la serie de ejercicios gimnásticos procurando

prestar atención a lo que se hace evitando divagar o distraerse. Esto no toma más de 20 minutos a lo sumo, y de ahí nos iremos a tomar...

EL BAÑO MATINAL: Usando siempre agua fría en invierno y verano pues es el mejor tónico para nuestra piel y organismo en general. Vestir y...

COMIDA DE LA MAÑANA: Abundante en frutas de la estación y de la región, bien masticadas y si apetece pueden ser acompañadas de pan integral tostado y una taza de malta. Luego...

EVACUACION MATINAL: Procurar acostumbrar los intestinos a defecar por las mañanas, ejecutándolo siempre en la posición natural ya descrita para expeler todos los desechos. Después de esto se puede iniciar la diaria jornada.

COMIDA DEL MEDIODIA: Si por razones de trabajo u otras fuera imposible seguir las recomendaciones dadas en el capítulo de alimentación se comerá libre pero cuidándonos de masticar muy bien los alimentos, mínimo 40 veces cada bocado. Esto favorecerá y ayudará la digestión evitando congestionar demasiado el aparato digestivo.

BAÑO VITAL: Por las tardes es conveniente hacer este baño del bajo vientre para estimular las más importantes funciones orgánicas como la digestión y eliminación de desechos al mismo tiempo que se tonifica todo el sistema nervioso. Ejecutarlo tal cual se explica en el capítulo dedicado al agua.

COMIDA DE LA TARDE: La mejor hora para realizarla es alrededor de las siete u ocho de la tarde y consistirá principalmente en hortalizas crudas predominando aquellas verdes y cargadas de clorofila como la lechuga lo que ayuda a obtener un buen sueño reparador. No irse a dormir sino hasta mínimo dos horas después de haber terminado la cena.

COMPRESA DERIVATIVA AL VIENTRE: Siempre que sea necesario, mejor aún todas las noches, es conveniente dormir con la compresa derivativa, sea ésta de agua o barro pues favorece las eliminaciones, descongestiona el aparato digestivo y nos proporciona un buen sueño. Especialmente usarla después de haber ingerido comidas pesadas o indigestas.

Hay que recordar que cuanto antes nos vayamos a dormir tanto mejores beneficios sacaremos pues las horas que se duerman antes de la medianoche rinden el doble que las otras y nos proporcionan un efecto reparador y de descanso que es imposible conseguir en otras horas.

Este régimen para ser más eficaz debe practicarse continuamente haciéndolo parte indispensable de nuestra higiene cotidiana. Se sacarán los mejores resultados complementándolo con prácticas deportivas y recreativas en la misma Naturaleza tales como excursiones, ascensiones de cerros, paseos, juegos, etc., que pueden realizarse los fines de semana.

SALUD NATURAL Y SALUD ARTIFICIAL

Cuando tuvimos noticias de las "gracias" de los Hounzas, un pequeño pueblo que habita las regiones del Himalaya, no pudimos evitar que saltara la comparación, nada favorable, con nosotros, los habitantes de las superciudades. Cualquiera de aquellos rústicos montañeses es capaz de caminar todo el día por escarpados cerros llevando pesos de más de 80 kg sobre sus hombros y luego reponer sus fuerzas con un ligero sueño nocturno para levantarse al alba y continuar la marcha siempre de buen humor y con una sonrisa en los labios. Se ocupan preferentemente de labores agrícolas en que colaboran todos, incluso los abuelos, muchos de los cuales sobrepasan de largo la centuria. Los Hounzas no conocen las enfermedades degenerativas como el cáncer, diabetes, etc. Tampoco hay entre ellos epidemias, plagas u otros azotes que harían vacunarse presurosos al común de nuestros ciudadanos. Los Hounzas no se vacunan ni toman píldroas para los nervios, ni van al psiquiatra. Además, y por si esto fuera poco, se caracterizan por su pacifismo a prueba de enemigos. La belleza física de hombres y mujeres es proverbial. De elevada talla, sus cuerpos no presentan las deformaciones a las que tan acostumbrados estamos, desde la simple barriga, la que muchos consideran signo de salud y prosperidad, hasta las jorobas y pies planos. Su dentadura blanca y sana la conservan íntegra de por vida, lo mismo que la cabellera. De viril estampa los hombres y de grácil belleza las mujeres, constituyen exponentes vivientes de algo tan extraño y desconocido para nosotros como es la salud. Porque, después de meditar sobre lo expuesto, ¿sería alguno de nosotros capaz de autocalificarse como saludable? Aquellos exponentes de "salud y vigor" que se mantienen gracias a píldoras y preparados fortificantes, pero que "nunca están enfermos" pasarían a la historia. Es que lo que llamamos salud es en realidad un estado de enfermedad latente no manifestada, muy distinta por cierto a la verdadera salud. La primera puede ser catalogada como "salud artificial" porque nos proviene del artificio, sean estos drogas, vacunas, remedios, sobrealimentación, cirugía, etc. No es estable ni duradera, puede ser "pan para hoy y hambre para mañana". Con este tipo de salud nunca se puede estar seguro, cuando nos faltan el médico o las pastillas, todo se va a pique. Además es un tipo de salud muy especial, puede comprender una parte de nuestro organismo y otras no. Por ejemplo, hay personas que dicen estar sanas, pero padecen de los nervios. ¿En qué quedamos entonces, si consideramos al cuerpo como una sola unidad? En ese caso el sistema nervioso sería algo aparte y eso, por una elemental lógica, no tiene ningún sentido. Ahora veamos lo que entendemos por "salud natural" o verdadera: tiene su origen en un sistema de vida higiénica en armonía con el Orden Natural. No depende de ningún agente externo ajeno al propio ser y no puede ser arrebatado ni por la mala fortu-

na ni la casualidad. Como un faro edificado sobre roca firme resiste sin inmutarse el azote de las olas.

La salud real encuentra su máxima expresión en la inmunidad natural a las enfermedades, pues la energía vital tonificada y la sangre pura constituyen la mejor defensa del organismo. Por otra parte, un organismo sano es capaz de adaptarse fácilmente a las distintas condiciones de vida y problemas que se presentan, tales como variaciones climáticas y de temperatura, esfuerzos físicos, alimentación diversa, presiones del medio ambiente, etc. En todas las dificultades es capaz de sobreponerse quien goza de esta clase de salud pues posee una elevada resistencia física y nerviosa, las cuales son puestas a prueba por las condiciones adversas y sale beneficiado pues las cualidades se desarrollan y perfeccionan. Además de un organismo equilibrado y que cumple todas sus funciones en forma normal, el ser sano es positivo mentalmente y desconoce las emociones siniestras como el temor, miedo y desánimo. Desde siempre en la historia han habido investigadores que se han preocupado por estas cosas relacionándolas con métodos complicados y oscuros buscando en la soledad del laboratorio las eternas interrogantes del ser. Así se han probado distintos métodos para lograr la inmortalidad o para prolongar la juventud. Los Hounzas sin preocuparse del problema lo han solucionado, salud integral, felicidad y armonía son el producto de una vida en pleno contacto con la Naturaleza donde la alimentación es casi completamente vegetariana. Ante esta simple pero contundente realidad nos parece que seguir inventando panaceas mágicas como drogas milagrosas o tratamientos de última moda indica un desconocimiento total del problema de la salud, una pérdida de tiempo y sólo será ganancia para los que se aprovechan de la ignorancia de los demás en su propio beneficio.

¿Hacia la naturaleza por la alimentación?

Antes de entrar en el tema, quiero aclarar que este artículo no va dirigido a los vegetarianos, sino a los indecisos que no lo son aún, y a todos aquellos que sin tampoco serlo, desean reflexionar para encontrar su dieta ideal.

Como **introducción**, quizás sea útil aclarar el significado de la palabra vegetariano, que desconoce la mayoría de la gente. Etimológicamente, vegetariano proviene de vegetus, que significa fuerza y vigor. Es interesante resaltar este origen, para desterrar de la gente el frecuente error de pensar que el vegetariano es un chalado que decide no tomar carne ni pescado y que se pasa el día tomando vegetales; y aclarar que lo que sí es, es un ser humano que busca una alimentación adecuada y equilibrada, para conseguir fuerza y vigor.

Llegar a no comer carne ni pescado, es producto de una reflexión, de poner en tela de juicio lo que por costumbre se come y que sólo beneficia al sistema.

Las **motivaciones** son muy variadas, siendo más importantes las religiosas, filosóficas (la no violencia), políticas (ciertos anarquistas) e higiénicas.

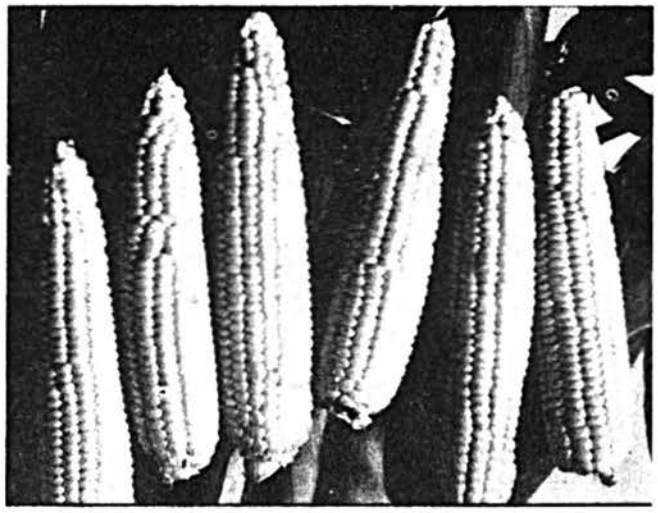
Fundamentos de nutrición

Nos nutre lo que asimilamos. Tenemos que saber para nuestra reflexión, qué elementos necesita el cuerpo para alimentarse:

1) Principios inmediatos:
   - Hidratos de carbono
   - Grasas (lípidos)
   - Proteínas
2) Oligoelementos:
   - Minerales
   - Vitaminas
3) Agua
4) Energía

Resaltamos aquí, la necesidad de una buena masticación y una adecuada actitud mental al comer, para una asimilación completa y eficaz.

Razones higiénicas. El proceso reflexivo que nos llevará a la elección de nuestra alimentación ideal, consistirá en buscar en los diferentes alimentos que hay en nuestro territorio, y entre los que tenemos que escoger los elementos que necesita el cuerpo, viendo su cantidad, calidad y proporción.



Hidratos de carbono: El reino vegetal los contiene en mayor cantidad. Lo mismo pasa con las vitaminas y minerales, sustancias que contiene la carne en menor cantidad.

La fructuosa, es el azúcar de mejor calidad y más fácilmente asimillable, tan abundante en las frutas.

Lípidos (grasas): En este punto tenemos que la carne las contiene en gran cantidad, predominando los ácidos grasos saturados, por lo que se produce más cantidad de colesterol que el eliminable por el cuerpo. Los vegetales tienen menos cantidad y predominan los ácidos grasos insaturados, por lo que no se forma tanto colesterol, menos que el máximo eliminable.

Proteínas: Este es el punto más conflictivo. Para hacerse un criterio es importante resaltar que:

A) La cantidad de proteínas necesarias por día, no es tan abultada como se pensaba y se piensa; prueba de ello es que las cifras recomendadas por los organismos oficiales son decrecientes desde un inicio. Actualmente la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) empieza a hablar de cifras menores a las últimamente dadas. La cantidad oficial sigue en descenso.

B) Los aminoácidos que forman las proteínas necesarias para el hombre, y sobre todo los considerados esenciales por pensar que nuestro organismo no puede sintetizarlos, se encuentran absolutamente todos en los vegetales, en menor cantidad y más repartidos entre ellos, pero ajustándose a las necesidades reales del ser humano. La carne tiene en cambio más aminoácidos y menos repartidos o lo que dicho de otra forma, un trozo de carne contiene más cantidad y variedad de aminoácidos esenciales que un solo vegetal, pero no que varios vegetales. Esto que podría parecer una ventaja por parte de la carne, no lo es, por el hecho de que esta cantidad excesiva de proteínas ingeridas con ella, condiciona la acumulación de ciertos tóxicos, sobre todo el ácido úrico, al producirse en mayor cantidad que la eliminable por el cuerpo. Al degradarse las proteínas, se produce ácido úrico; si la cantidad ingerida es la adecuada, la cifra de ácido úrico formado es menor al máximo eliminable por el cuerpo, no pasa esto cuando la cantidad de proteínas ingeridas es superior a la normal, y parte del tóxico formado no puede eliminarse y se acumula en el cuerpo. Esto condiciona también un trabajo metabólico excesivo, inútil, al intentar degradar toda una serie de proteínas no necesarias.

Energía

El hombre es un núcleo energético, en interrelación con su entorno. Dicha relación se lleva a cabo de varias formas; a través de los alimentos, la respiración, captación de energía radiante, electromagnetismo terrestre, y de otras fuentes de energía más sutiles que no conocemos.

Tenemos entonces que los alimentos son una de las fuentes de energía. El vegetal es como un punto de unión entre la tierra y el cielo, toma agua y minerales por un lado, y por el otro respira y absorbe energía solar. La consecuencia de todo esto es una energía acumulada en el vegetal (energía solar) que podemos considerar de primera clase, que no se produce en ningún animal, y que es completamente diferente a cualquier otra energía (A.T.P.)$_1$ que produzcan ellos, las plantas o el ser humano mismo, a partir de sustancias alimenticias como, por ejemplo, los hidratos de carbono.

Al tomar nosotros el vegetal, absorbemos toda la energía solar en él acumulada, mientras que al tomar carne sólo nos aprovechamos de la que el animal no ha utilizado.

A la gente que piensa que al tomar carne absorbe más energía, le diré que tiene la razón, pero la energía absorbida es la llamada A.T.P. Me pregunto para qué quiero A.T.P. formado por el animal, si yo puedo formar mi propio A.T.P. que siempre será más adecuado a mi singularidad personal.

Sustancias extrañas

Punto éste muy importante a valorar, pues pensemos que algunos venenos también llevan sustancias alimenticias y en cantidad, pero no por ello vamos a comerlos.

El ejercicio, el stress, etc., acumulan ciertos tóxicos (ej. ácido láctico) que la sangre depura durante el reposo. Al sacrificar el animal, los tóxicos acumulados producto del stress, no tienen tiempo de ser eliminados, por lo que son absorbidos al comer la carne, cargando al cuerpo con su eliminación.

Desde el momento en que se completa la muerte del animal, hasta que es ingerido, se inicia un pequeño proceso de putrefacción, detenido en parte por los diversos métodos de conservación de los alimentos, cuya consecuencia es la formación de toda una serie de tóxicos (ej. cadaverina) que también son absorbidos al comer carne.

Llegamos al final de nuestra reflexión y nos encontramos con:

Reino vegetal: más hidratos de carbono, más vitaminas, más minerales y energía solar. Menos A.T.P., menos ácidos grasos y además insaturados, menos aminoácidos y más repartidos, y además sin tóxicos acumulados.

Reino animal: menos hidratos de carbono, menos vitaminas, menos minerales, menos energía solar. Más A.T.P., más acidos grados y además saturados, y gran cantidad y variedad de aminoácidos y tóxicos acumulados o sustancias extrañas. SALUD.

J. Peleteiro

$_1$A.T.P. = Acido adenosín-tri-fosfórico, que al perder un Fósforo y pasar a A.D.P. = Acido adenosín-tri-fosfórico, produce la energía necesaria para la síntesis de proteínas.

la alimentación según la edad.

Uno de los errores más frecuentes en materia de alimentación es la uniformidad en la dieta, sin hacer las distinciones necesarias de edad, actividad, idiosincrasia personal, etc. Es costumbre consagrada que en casa todos coman lo mismo, desde el tierno infante hasta la octogenaria abuela. Este criterio es tan aberrante como pretender que todos pueden desempeñar las mismas actividades. Por ejemplo, el niño trabajar en la fábrica como su padre y la abuela corretear detrás de una pelota de fútbol en el patio de la escuela. Cada ser desempeña una función distinta e importante y cada organismo tiene sus propias y particulares necesidades de acuerdo a muchos factores. Entre estos, la edad es factor básico que debemos tener siempre en consideración al establecer un régimen alimenticio. Lo que es bueno para un adulto puede perjudicar a un niño o a un anciano. Es necesario ser comprensivos de las necesidades de los demás, a fin de no perjudicarlos obligándolos a ingerir alimentos contrarios a sus naturales tendencias. Es preciso pues, saber cuáles son los alimentos adecuados en cada época de la vida, para no lamentar errores como el de tantas madres que obligan a sus pequeños a comer alimentos tan pesados que difícilmente pueden ser digeridos por el estómago de un animal carnívoro, y luego se quejan de que estos se lo pasan enfermos, pese a "sus amorosos cuidados". De esto se desprende que no bastan las buenas intenciones, además de éstas es necesario saber cómo alimentarnos correctamente.

Desde el nacimiento hasta la dentición: En la primera época de la vida y hasta que aparecen los dientes, el único alimento natural y adecuado para el bebé es la leche materna que éste succiona del pecho de la madre. Con este simple hecho el bebé pone en juego una serie de mecanismos a nivel sensorial y afectivo que le son imprescindibles para su normal desarrollo y evolución, más allá del sólo aspecto nutritivo. De la lactancia natural dependerá en mucho la salud futura y constitución orgánica del bebé. Es recomendable que ésta se realice al menos durante el primer año completo. Careciendo de suficiente leche la madre, es aconsejable buscar nodriza y si aún esto no es posible es necesario conseguir una cabra que proporcione leche fresca la que deberá rebajarse con un poco de agua para que pueda ser bien digerida por el niño. En caso que solamente se dispusiera de la leche corriente del comercio es necesario vigilar las digestiones del bebé, las que pueden ser ayudadas con compresas húmedas al vientre.

Hasta los siete años: Hasta que se cambian los dientes el alimento base estará constituido por papillas de cereales integrales (trigo, avena, arroz, etc.), papillas de frutas, sopas de vegetales y lechadas de semillas, como almendras o chufas, las que reemplazarán con ventaja a la leche y pueden ser endulzadas con una pizca de miel. Entre los productos animales se tolerarán algunos quesos frescos y tiernos, requesón y leche siempre que ésta sea fresca y obtenida directamente de animales pastantes.

Desde los siete a los catorce años: Ya la dentadura se ha formado y el niño debe alimentarse de otro modo. En esta etapa comerá productos integrales que satisfacen todas las necesidades nutritivas de su organismo en formación. Cerales integrales, semillas oleaginosas, frutas y hortalizas integrales son fundamentales en su dieta. Puede ingerir algunos huevos duros y cocidos con moderación, mezclándolos con ensaladas, sin embargo es conveniente que deje por completo la leche. Puede seguir consumiendo quesos tiernos y requesón, también algún yogurt natural. Muy beneficioso será agregar a la dieta frutos secos como pasas, higos, ciruelas, etc.

Hasta los veinticinco años: En esta época el organismo pasa por sucesivas fases en que necesita de un gran aporte nutritivo y energético para terminar su completo desarrollo. Es necesario el aporte proteico de cereales integrales y sus derivados como pan y harinas, granos germinados y semillas oleaginosas en menor grado. Frutas frescas y secas, hortalizas variadas, algas marinas, miel, todo integral es fundamental para mantener el buen equilibrio del sistema. A medida que se desarrolla el organismo cada vez el aporte de derivados animales como los quesos, requesón, huevos, etc., también debe ser menor.

Entre los veinticino y cuarenta y nueve años: Esta es la fase en que la actividad y desarrollo alcanzan su plenitud. Es necesario un mayor incremento de vegetales de hortaliza los que deben predominar en la dieta pues proporcionan gran actividad por sus propiedades eléctricas. También los cerales son importantes en esta fase por el calor y peso que proporcionan. Claro está que aquellos que realizan actividades sedentarias deberán consumir menores calorías. La fruta siempre es necesaria e indispensable, pero conviene reducir la fruta desecada como las pasas e higos. Es conveniente reducir en gran medida los alimentos proteicos pues en esta época el cuerpo está formado y la cantidad de albúminas debe ser la mínima para reparar el desgaste diario. Hay que advertir que mientras más se avanza en años el consumo de prodiso o alimentos concentrados se hace más peligroso pues acidifican la sangre causando muchos trastornos. la cantidad de proteínas que necesita nuestro organismo en esta etapa es considerablemente menor de lo que habitualmente se recomienda, o sea, 1 gramo por kilo de peso. Desde los veinticinco años en adelante es conveniente abandonar todos los productos derivados de animales y reducir las semillas oleaginosas como las nueces.

De los cincuenta en adelante: Aunque hay gran diferencia entre las personas y muchas veces la edad cronológica no es señal de referencia, a medida que se avanza en edad, el cuerpo va deteniendo su ritmo que se hace más tranquilo y la actividad se traslada al plano mental. En esta época de la vida la reflexión y el pensamiento, apoyado en la experiencia juegan el papel más importante. El ser se hace más tranquilo y su alimento ideal será entonces la fruta por su propiedad magnética. Además porque aporta mucho líquido que el organismo necesita pues los tejidos no retienen bien el agua y el cuerpo tiende a secarse. La persona de edad madura no tiene absoluta necesidad de alimentos nutritivos, por el contrario, toda la alimentación debe ser depurativa para impedir que el cuerpo se endurezca y se ponga rígido. Los ancianos cuya dentadura esté deteriorada deben adoptar el régimen de papillas y zumos espesos.

LA UTILIDAD DE ESTA GUIA DEPENDE DE VOSOTROS.
¡HASTA PRONTO!

BIORRITMOS, LOS RELOJES ORGANICOS DE LA NATURALEZA.

Todo lo que existe vibra. Esa vibración tiene una cadencia, un ritmo. Ese ritmo vital (Biorritmo) es el que regula la vida.

El ritmo es una peculiaridad de la Naturaleza y el ser humano está circunscrito a él. Las mareas suben y bajan, van y vienen las olas rítmicamente; se suceden el día y la noche, las estaciones del año; es rítmico el batir de las alas durante el vuelo, los latidos del corazón, el pulso, la respiración, etc., etc.

En los seres orgánicos se manifiestan los ritmos espontáneamente y accionados desde dentro del ser mismo, por eso le llamamos biorritmos. El animal salvaje en estado de libertad percibe instintivamente las sutiles corrientes que emanan desde su propio ser y también las externas y las sigue fielmente. Estas corrientes energéticas le indican como debe comportarse en cada momento de su vida. Cumpliendo los biorritmos cumple con su propia naturaleza y ejecuta perfectamente el papel para el que ha sido dispuesto en la vida.

Nosotros, los seres humanos, sin embargo, somos absolutamente inconscientes del sentido de nuestra existencia porque debido a nuestro género antinatural de vida hemos perdido la sensibilidad que nos conecta con las energías sutiles de la Naturaleza y nos hallamos desorientados y confundidos ante los aparentes enigmas que nos depara la existencia. Para vivir realmente como seres humanos debemos cumplir con nuestros biorritmos fisiológicos y psicológicos ya que éstos nos dan la respuesta a muchos fenómenos que se manifiestan en los distintos planos de la existencia. Conociendo nuestros propios biorritmos sacaremos el mejor provecho de las circunstancias por adversas que se presenten pues nos dará la comprensión necesaria para conducir conscientemente nuestra vida sin dejarnos arrastrar ciegamente por fuerzas incontroladas. Conocer los biorritmos es conocer el arte de vivir en armonía con todo lo existente. Las antiguas culturas china, maya, bindú, y muchas otras estaban en conocimiento de esta ciencia que hoy la ciencia oficial recién empieza a redescubrir. Nuestros antepasados sabían como usar los ritmos y biorritmos para vivir plenamente y solucionar los problemas del diario vivir. Si sabemos cuando debemos sembrar las semillas, el momento oportuno para trabajar, para meditar, para comer, etc., sacaremos el mayor provecho de todas nuestras actividades, lo que nos traerá sin duda mayor felicidad y realización.

En la siguiente tabla se encuentran los biorritmos fisiológicos y psicológicos de la naturaleza humana que pueden ser usados tanto para fines terapéuticos como para nuestra vida cotidiana. El conocimiento de todos los biorritmos han sido o están siendo recopilados por parte de la Ciencia oficial en una de sus disciplinas que se conoce como Cronobiología que cada vez cobra mayor importancia por conocer el momento adecuado para la aplicación de cualquier método terapéutico o simplemente de actitud cotidiana.

Es importante tener en cuenta que cada individuo tiene su propio biorritmo que viene marcado por su lugar y fecha de nacimiento.

BIORRITMOS FISIOLOGICOS	HORA SOLAR	BIORRITMOS PSICOLOGICOS
Mínima temperatura del cuerpo	3,36	Factores endógenos y exógenos preparan el despertar.
Mínima frecuencia respiratoria	3,48	
Paso de fase parasimpática a simpática	4,12	Hora de levantarse.
Aumento de la grasa del hígado	4,48	Salir al aire libre.
Pérdida del glicógeno del hígado	5,36	Previo a la defecación.
Ionización positiva de la atmósfera	6,00	Primera evacuación.
Hipófisis y sangre positivas hormonales		
Aumento de eritrocitos, leucocitos y trombocitos circulantes	7,12	Primera toma de alimentos.
Eliminación de bilis positiva	7,48	Ganas de moverse.
Glicemia positiva	8,12	Tendencia a la actividad.
Atmósfera positiva	8,24	Extroversión.
Colesterin positivo	9,12	Aumento de toma de conciencia.
Máxima temperatura del cuerpo	9,36	Aumento de la comprensión y entendimiento.
Temperatura en los acnés	10,48	Aumento de la concentración.
Cúspide relativa de calor	12,00 - 12,36	Actividad creadora - Ambiente apto para contactos.
Grasa hepática y sangre en el hígado	12,36 - 13,12	Actividad en el máximo.
Producción de bilis máximo	13,48	Cansancio del mediodía.
Máxima secreción de bilis	14,24	Salida de la crisis.
Frecuencia respiratoria positiva / Móbil glicógeno positivo / Diuresis y cloro positivo	15,00 - 15,24	Recuperación del rendimiento.
Circulación positiva	15,48	
Volumen mínimo positivo	16,00	
Capacidad vital positiva	16,12	
Gastos de O2 positivo	16,24	
Pérdida de CO2 positivo/ Mínimo depósito de glicógeno hígado	16,36 - 17,00	Hora de comer.
Reabsorción interior / Temperatura acnés izquierda positiva / Producción cromatina positiva	17,00 - 17,36	Ascenso de fiebre.
Máximo crecimiento de uñas	16,00 - 18,00	Tiempo vespertino de mayor rendimiento.
Grasa hepática positiva	18,00	
Comienza fase parasimpaticotonia	18,24	
Suprarenal / Atmósfera negativa crepuscular	18,34 - 19,00	Cesa la actividad.
Hipófisis y sangre / Hormonas / Caída grasa hepática	19,00 - 19,24	Regreso a casa.
Caída de la grasa hepática	19,24 - 19,48	Cena.
Reflujo venoso máximo	20,12 - 20,24	
Atmósfera cargada	20,36 - 21,00	Introversión.
Aumento de las contracciones uterinas / Barómetro positivo. Temperatura del cuerpo	21,12 - 21,48 21,48	Relajación.
R.R.	22,36 - 22,48	Ir a la cama.
Disminución del efecto de adrenalina./ aumento de agua en la sangre	23,12 - 23,48 23,48	Apagar la luz / disponerse a dormir.
Suprarrenales /Hipófisis / Metabolismo / Gasto O2 y pérdida de CO2 / Capacidad vital / Frecuencia corazón, pulso	24,00 - 1,12 1,12	Estado de relajación de la musculatura, de los ojos y de la conciencia
R.R. y volumen por minuto en su mínima capacidad vital	1,12	
Diuresis y eliminación de cloro / Secreción biliar /Grasa hepática	1,12 - 1,36	Máxima profundidad del sueño.
Producción de HCL	1,48 - 2,24	Sueños
Contracción capilar / Retención del agua en la sangre / Sangre , pulmón, piernas, hígado	2,24	
Reabsorción intestinal / Glicógeno hígado positivo / Barómetro negativo / Atmósfera negativa.	2,24 - 3,00 3,00 - 3,36	Hipotermia Crisis nocturna - Se producen muertes y nacimientos.

¿porqué el cultivo biológico?

DOS AGRICULTURAS,

Agricultura QUIMICA	Agricultura BIOLOGICA
Es probablemente la agricultura que practicas, ya que está admitida universalmente y es aconsejada y enseñada oficialmente.	Es, por mucho que digan los agrónomos, la agricultura del futuro. La practica un pequeño número de pioneros, aunque es ignorada por la ciencia oficial.

PARTEN DE PRINCIPIOS OPUESTOS

La agricultura QUIMICA	La agricultura BIOLOGICA
Consideran las plantes y los animales	
Como máquinas de producción, que deben someterse a los imperativos de la producción industrial en gran serie en perjuicio de las leyes biológicas.	Como lo que son: seres vivos que obedecen a las leyes infinitamente más complejas que las de la química: las leyes de la vida.
El agricultor "químico"	**El agricultor "biológico"**
"Explota" el suelo, las plantas y los animales con el fin de obtener un provecho inmediato, sin preocuparse de las consecuencias a largo plazo sobre la fertilidad del suelo y la salud del hombre.	Colabora con la tierra, las plantas y los animales para conservar la fertilidad del suelo y obtener una producción abundante y duradera de alimentos sanos.

EMPLEAN TECNICAS COMPLETAMENTE DIFERENTES

La agricultura QUIMICA	La agricultura BIOLOGICA
Considera el suelo	
Como un medio inerte, capaz de almacenar sin peligro, considerables cantidades de productos químicos de todas las variedades: abonos, pesticidas, Desherbantes, etc.	Como un medio vivo, donde hay que desarrollar ante todo la actividad biológica con una fertilización a base de productos naturales y con exclusión de todo producto químico.
Da a las plantas	
Un alimento artificial y desequilibrado, compuesto de abonos químicos directamente asimilables. Condiciones de vida que no tienen en cuenta sus exigencias naturales, y pretendiendo cultivar cualquier cosa en cualquier lugar. Las plantas at acadas pero débiles, tienen que protegerse contra sus "enemigos" con productos químicos cada vez más numerosos y tóxicos.	El alimento que les conviene, ya que contiene los elementos necesarios incluidos los que únicamente los seres vivos del suelo pueden elaborar. Condiciones de vida normales, empleando variedades y especies adaptadas al medio ambiente. Las plantas así cultivadas son vigorosas y son capaces de resistir solas a la mayor parte de los parásitos.
Trata a los animales	
Como robots, a los cuales se les pide tan sólo una cosa: producir más y más de prisa, y debido al engorde a que se les somete se vuelven anormales y enfermos.	Como a seres vivos, armoniosamente desarrollados y en buena salud gracias a una alimnetación y modo de vida acorde con las leyes fisiológicas.
Da productos	
De un sabor cada vez más mediocre e INCAPACES DE MANTENER AL HOMBRE EN BUENA SALUD.	De un sabor excelente y PROTECTORES DE LA SALUD DEL HOMBRE.

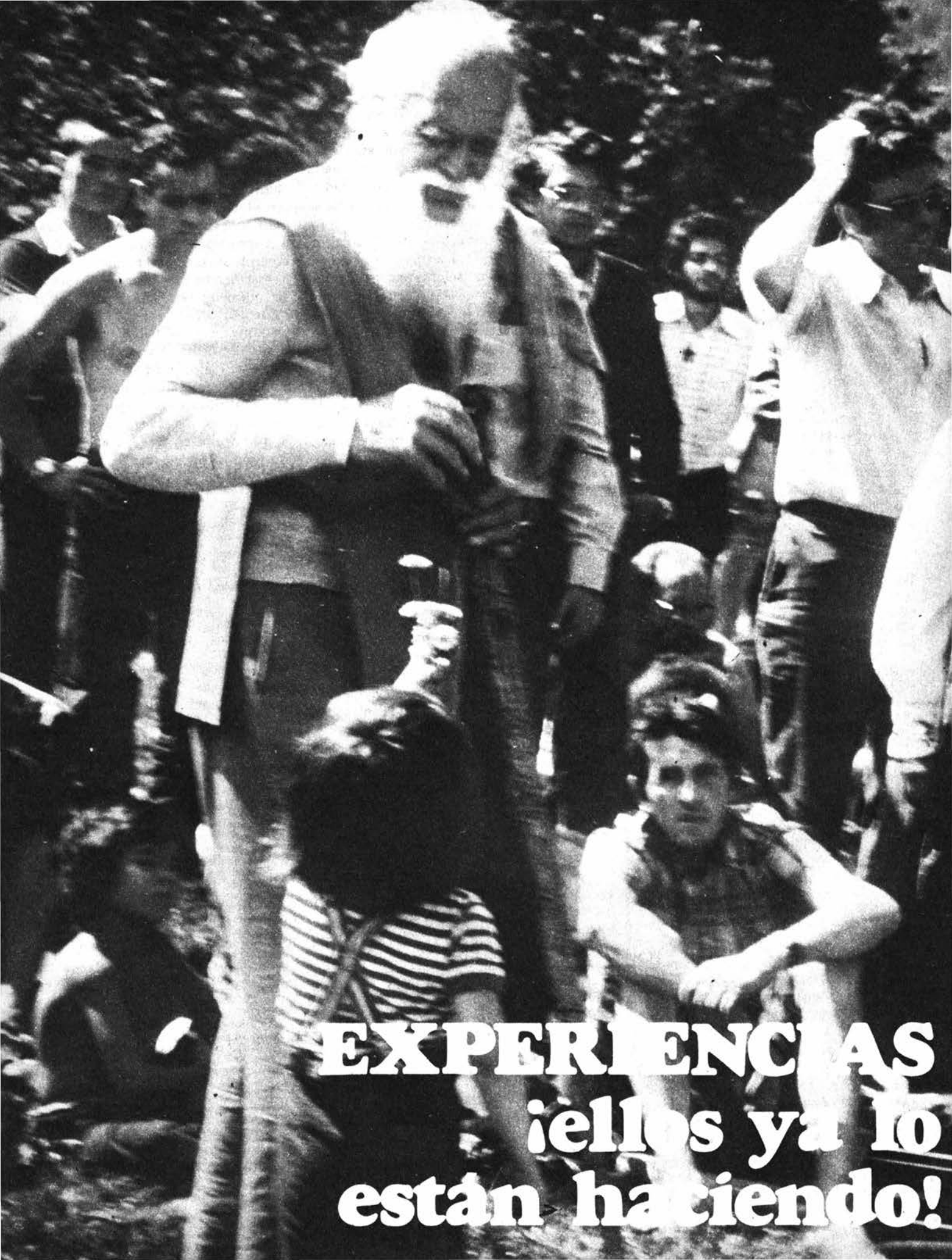
1. ¿COMO NACIO LA AGRICULTURA BIOLOGICA?

La agricultura biológica moderna nació del genio intuitivo de dos grandes hombres, hoy en día fallecidos, cuyos nombres debería conocer todo el mundo.

— Rudolf STEINER, austríaco de nacimiento y su discípulo suizo el Dr. PFEIFFER, fundaron la agricultura biodinámica que ha sido experimentada y difundida desde 1914 en los países europeos de habla germana.

— Albert HOWARD, agrónomo inglés que, entre 1910 y 1935, estudió particularmente los métodos hindúes de compostaje de materias vegetales y animales comprendiendo EL VERDADERO PAPEL DE LOS "PARASITOS" EN LA NATURALEZA, JUECES Y CENSORES DE LOS MALOS METODOS DE CULTIVO. Sus conceptos han sido aplicados y vulgarizados en todos los países de habla inglesa, es decir, por todo el mundo. Entre sus más célebres discípulos se encuentran el ganadero inglés Friend SYKES, fallecido, y el equipo dirigente de la "Soil Association", cuya sede se haya en Haughley, Stewmarket (Suffolk).

En FRANCIA, en donde desde hace veinte y tantos años la agricultra biológica ha sido vulgarizada merced a la iniciativa privada, se nota una actividad manifiesta como consecuencia de los decepcionantes resultados a largo plazo de la agricultura química: extensión del parasitismo y enfermedades de los animales.


EXPERIENCIAS
¡ellos ya lo
están haciendo!

2. ¿ES FACTIBLE OBTENER RENDIMIENTOS SIN EMPLEO DE ABONOS QUIMICOS?

La experiencia demuestra que, cuando las técnicas biológicas son aplicadas correctamente, los rendimientos son tanto o más elevados que en las explotaciones de tipo análogo empleando los métodos químicos.
Esto se explica fácilmente:

- Los abonos orgánicos y minerales naturales aportan al suelo todos los alimentos que necesitan las plantas.
- Estos elementos dados en forma insoluble se hacen asimilables debido a que la actividad de los microorganismos solubilizan los elementos minerales contenidos en el suelo.
- La fijación del nitrógeno atmosférico por parte de los microorganismos del suelo asegura una alimentación regular de las plantas en nitrógeno.

¿COMO PUEDE UNO DEFENDERSE CONTRA LOS PARASITOS SIN TRATAMIENTO QUIMICO ALGUNO?

Existen dos concepciones de la lucha anti-parasitaria:

a) La concepción de la agricultura oficial que consiste en el siguiente razonamiento: "he aquí un parásito que destruye nuestras cosechas; apresurémonos a deshacernos de él matándolo por medio de un producto químico"; Desgraciadamente una vez el parásito muerto, aparece otro, y después otro, y cada vez hay que hallar un nuevo pesticida más enérgico. Además, los productos empleados en un principio se tornan rápidamente ineficaces, ya que los parásitos se desarrollan más resistentes a los insecticidas. Se adentra uno así en el círculo vicioso de tratamientos cada vez más numerosos y tóxicos.

b) La concepción de la agricultura biológica que consiste en hacerse la pregunta siguiente: ¿por qué este parásito que antes hacía pocos (o ninguno) estragos se ha vuelto tan desvastador? ¿No habremos con nuestra técnicas agrícolas creado algún desequilibrio? ¿Cómo podríamos corregir esas técnicas?
La experiencia nos muestra, en efecto, que la aparición de cualquier parásito proviene de una causa determinada. De manera general, los parásitos atacan con preferencia a las plantas enfermas y débiles. Precisamente, las plantas cultivadas según métodos químicos están todas debilitadas, y a menudo enfermas, debido sobre todo a su alimentación carente de todos los principios nutritivos que precisan.
Por lo contrario las plantas mantenidas en buenas condiciones de alimentación y de ambiente son capaces, por sí solas, de resistir a la mayor parte de los parásitos. Es el caso de las plantas cultivadas según el método biológico.
En algunos casos es necesario efectuar algunos tratamientos, pero estos se realizan con productos naturales no tóxicos; tienen sobre todo por objeto el estimular la resistencia de las plantas, ahuyentar a los parásitos o de favorecer la multiplicación de sus enemigos naturales. Se emplean extractos de plantas, y diversas sustancias minerales y orgánicas naturales. (Estos tratamientos son casi innecesarios cuando el terreno está completamente equilibrado.)
La experiencia de los agricultores biológicos, nos enseña que en la mayor parte de los cultivos, se pueden obtener rendimientos elevados y libres de ataques parasitarios sin ningún tratamiento químico. Unicamente el cultivo de los frutales plantea aún problemas en buena vía de solución.

Serafín Sanjuán, pionero de la agricultura biológica en España.

¿ES RENTABLE EL CULTIVO BIOLOGICO?

Las buenas explotaciones biológicas tienen una mejor rentabilidad que las explotaciones del mismo tipo empleando los métodos químicos. Las razones de esta superioridad son las siguientes:

- Las compras de abonos y productos de tratamiento son netamente inferiores.
- Las pérdidas en el ganado (por enfermedad, aborto, esterilidad, etc.) y los gastos de veterinario se reducen considerablemente.
- Los rendimientos, son en la mayoría de los casos, iguales o superiores a las explotaciones de cultivo químico.

---

[1] Traducción de la publicación "NATURE ET PROGRES" ASSOCIATION EUROPEENNE D'AGRICULTURE ET D'HYGIENE BIOLOGIQUES 3, chemin de la Bergerie 91700 Ste. GENEVIEVE DES BOIS (FRANCIA).

TECNICAS DEL CULTIVO BIOLOGICO

1. LA FERTILIZACION

El fin de la fertilización, en cultivo biológico, es el de nutrir, no directamente a las plantas, con abonos solubles, pero sí a los seres vivos del suelo (principalmente los micro-organismos) que elaboran y dan a las plantas todos los elementos que necesitan.

a) EL ABONADO ORGANICO (simple o bio-dinamizado)

— **El compostaje en montones,** consiste en someter a una serie de elementos vegetales y animales a una fermentación aerobia (aire + sol) con el fin de transformarlos, en un compost homogéneo y de estructura grumulosa muy rica en humus y en microorganismos.

Considerado durante mucho tiempo como la base indispensable en todo cultivo biológico, el compostaje en montones tiende a ser reemplazado ahora, en numerosos casos, por el compostaje en superficie.

— **El compostaje en superificie,** consiste en expander sobre el suelo una capa de elementos vegetales y animales y a dejarlos descomponerse sobre el lugar. Se entierra tan sólo algunas semanas antes de la fecha prevista para la utilización del suelo.

Nunca debe enterrarse el estiércol en estado fresco, únicamente después de haber sido compostado (en montones o en superficie). Las pérdidas de nitrógeno que pueden derivarse de tal proceder, son más que compensadas por el aumento de las cantidades de nitrógeno atmosférico fijado por los microorganismos del suelo.

— **Los abonados en verde,** desempeñan un papel fundamental en cultivo biológico. Se emplean leguminosas (tréboles, verzas, guisantes, etc.) asociadas eventualmente con gramíneas (avena, ray-grass, cebada, etc.). Si queremos obtener rápidamente una gran masa vegetal, se sembrará una crucífera (mostaza, coza, etc.). Los abonados en verde pueden emplearse:

— antes de todo cultivo principal, en el caso de cultivos de hortaliza o leguminosas sembradas tardíamente;

— durante el cultivo principal, por ejemplo, sembrar trébol entre los cereales;

— para los cultivos perennes (vid, arboricultura);

— después del cultivo principal (sembrar después de la cosecha de cereales, patatas, etc.).

— **Los abonos orgánicos**

— los despojos de origen animal vendidos en el comercio (polvo de hueso y de cuerno, sangre desecada, de lana, de pescado, etc.) constituyen una preciosa aportación sobre todo en las explotaciones agrícolas que no tienen suficiente ganado;

— las algas marinas son igualmente muy interesantes;

— todos los residuos vegetales disponibles deben de emplearse después de haberlos sometido a un compostaje previo (en montones o bien en superficie).

b) EL ABONADO MINERAL

Están prohibidos en cultivo biológico:

— todos los abonos nitrogenados minerales (amoniacales y nítricos) u orgánicos de síntesis (urea);

— todos los abonos potásicos clásicos;

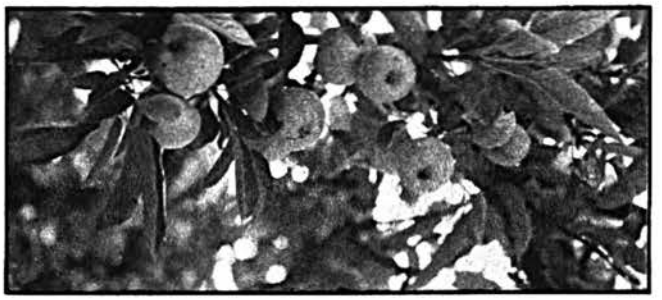
— todos los abonos fosfatados solubles.

El abonado mineral en cultivo biológico se basa sobre:

— los polvos de roca (granito, gneis, basalto, dolomita, etc.);

— los fosfatos naturales;

— las algas calcificadas (maerl, lithotamne).



2. LAS ROTACIONES DE CULTIVOS

Los prados temporales con flora variada deben ser, en la medida de lo posible, la base de la rotación de los cultivos, puede sin embargo reemplazarse por abonados en verde y leguminosas anuales.

No deben cultivarse cereales en el mismo lugar más de dos o tres años consecutivos.

3. TRABAJO DEL SUELO

Tiene por meta el conseguir dar al suelo una estructura física favorable y a desarrollar en él la actividad de los seres vivos. Es por lo cual se realizan labores superficiales que mullen y airean la tierra sin trastornar su estructura.

Los abonos orgánicos se entierran a muy poca profundidad (5 ó 10 cm).

Naturalmente quedan totalmente prohibidas las labores a base de productos químicos, así como todos los herbicidas.

4. TECNICAS EN LA CRIA DE GANADO

La hierba (fresca en verano, y en forma de heno en invierno) debe constituir la base de la alimentación de los bóvidos y del ganado vacuno. Es preferible, en la medida de los posible, que los animales pasten libremente, antes que tenerlos que alimentar dentro del establo.

La calidad de la hierba es condición primordial para la buena salud de los animales. La hierba debe cultivarse según los principios del cultivo biológico y estar compuesta de numerosas especies lo suficientemente variadas (unas diez por lo menos).

Los animales deben vivir al aire libre, fuera lo más posible y en superficies suficientemente extensas.

Todo nos viene de la tierra

¿Qué comemos?
¿Por qué una agricultura biológica?

La agricultura parece ser que surgió hacia el año 8000 antes de J.C. entre las poblaciones del área del sudeste asiático, conocida como "creciente fertil".

Durante un millón de años el hombre había dedicado la mayor parte de su tiempo a la búsqueda de los alimentos con que sobrevivir. Con el advenimiento de la agricultura se libera parcialmente de esta servidumbre y la humanidad da un poderoso salto hacia delante al poder destinar más tiempo a los trabajos creativos.

La agricultura inaugura, también, la historia de la incidencia del hombre en el medio que le rodea, con todas las consecuencias inherentes. Así, el agotamiento de las tierras es un problema antiguo que tiene su raíz en la formación de las primeras comunidades urbanas.

Los productos agrícolas eran destinados a su consumo en los crecientes núcleos de población. Sin embargo, las tierras no veían restituidos los elementos nutritivos que se les quitaban. Amplias zonas de la Tierra comenzaron a ser no habitables debido al empobrecimiento de las áreas cultivadas.

Las áreas semidesiertas de la Sicilia o la Tunicia actuales fueron en su tiempo zonas muy fértiles que saciaban la voracidad de la antigua Roma. Lo mismo cabe decir de las riberas del Jordán.

A lo largo de la historia el problema del agotamiento de las tierras ha sido motivo de grandes migraciones humanas y contribuido a la formación de zonas desérticas, y ha borrado del mapa civilizaciones enteras.

A mediados del pasado siglo pareció surgir la solución definitiva a este problema. La revolución industrial llegó a la agricultura y la química vino en su ayuda. Se crean los abonos artificiales que se encargarán de devolver a la tierra los elementos que se le sustraen. Se promete la utilización indefinida de las tierras, la intensificación de los cultivos, la erradicación del hambre...

Desde entonces el hombre se ha lanzado con ahínco al empleo de fertilizantes químicos. Cada diez años las cantidades empleadas se han triplicado, consumiéndose anualmente más de cuarenta millones de toneladas de fertilizantes primarios.

En 1924 apenas transcurridos cincuenta años del comienzo de la revolución químico-agrícola, Rudolf Steiner, el fundador de la antroposofía, llamaba la atención sobre la influencia negativa del uso masivo de fertilizantes químicos sobre la agricultura y profetizaba la degeneración total de los productos agrícolas antes de finalizar el siglo.

Han transcurrido desde entonces cincuenta años más. Al bombardeo masivo de la tierra con abonos químicos hay que añadir el uso generalizado de pesticidas (un millón de toneladas anual). Cabe preguntarse seriamente si el estado de los productos alimenticios es el adecuado o si se estará cumpliendo la profecía de Steiner.

En este sentido digamos que existen pruebas concluyentes de que el uso masivo de abonos químicos está variando las proporciones normales de determinados elementos esenciales para que los vegetales posean un poder alimenticio correcto.

Así, se han constatado aumentos anormales en agua, con detrimento de la proporción de materia seca; o subidas en las tasas de nitratos o disminuciones en el porcentaje de proteínas, de azúcares, de vitaminas y de oligoelementos.

Señalemos también que el empleo de abonos potásicos disminuye las cantidades de magnesio de los vegetales (en razón de un antagonismo K/Mg) y a nadie escapa la importancia de este mineral para la salud humana.

A estos fenómenos de "carencia" viene a sumarse el problema de los "productos añadidos": insecticidas, acaricidas, fungicidas, herbicidas, sustancias de acción fisiológica, etc.

A nuestro juicio el problema sobre la salud que estos elementos entrañan es gravísimo e inmediato. Pese a lo que generalmente la gente cree, muchos de estos productos nos llegan incorporados en los alimentos que consumimos. Y algunos, al no ser hidrosolubles, no se van ni con el agua de lavado, como es el caso del difenilo para el tratamiento de los cítricos.

No todos los pesticidas se "volatilizan", usando la expresión de un almacenista de cereales; por ejemplo, el bromuro de metilo empleado para el tratamiento de cerales y que queda absorbido por las proteínas del cereal; o el 2-4-5-T, poderoso herbicida que contiene dioxina que puede permanecer indefinidamente en el terreno.

Algunos pesticidas poseen acción acumulativa, así, el tristemente famoso DDT, que tan despreocupadamente empleábamos hace años (incluso en usos domésticos) se ha acumulado de tal modo en los tejidos adiposos humanos que hoy día es posible conocer la raza de una persona mediante el porcentaje de DDT que posee en los tejidos grasos.

Las consecuencias de estos productos no son bien conocidas, sobre todo a largo plazo. Ningún técnico del mundo posee los suficientes datos sobre los mecanismos biológicos para asegurar la inocuidad de un producto de síntesis. Los experimentos efectuados son irrisorios y no están en condiciones de predecir nada con seguridad. Recientemente, en unas jornadas fitosanitarias, un técnico reconocía que "la acción sobre el hombre de tales productos es mal conocida: efectos sobre el

sistema nervioso, digestivo y posible acción cancerígena".

Sin embargo, en España parece que están registrados unos 4000 productos diferentes fitosanitarios. Con un negocio anual de más de 6000 millones de pesetas, tendiendo a ceder.

Sea como fuere es muy posible que el hombre no esté preparado fisiológicamente para eliminar los pesticidas que llegan a su cuerpo. Con toda certeza al menos algunos de ellos quedan atacando al hígado, riñones, etc. (caso de derivados clorobenceno, heptacloro, etc.).

La responsabilidad del empleo de tales productos recae con frecuencia en gentes sobre los que no existe la certeza que respetarán las dosis máximas tolerables o los tiempos de seguridad entre fumigaciones y venta de los productos.

Al empleo de pesticidas en las plantaciones hay que añadir su uso masivo en los silos de almacenaje o la práctica de añadirlos en cantidades más o menos grandes a las legumbres y otros productos para ayudar a su conservación, sobre todo en verano.

Nadie puede predecir en qué cantidad llegarán estos productos al consumidor. Es como si jugásemos a la ruleta rusa.

Si las consecuencias de tales productos sobre la gente sana son imprevisibles, sí podemos afirmar con certeza que su acción será nefasta sobre aquellas personas aquejadas de enfermedades en los órganos de eliminación: hígado, riñón.

Se da el caso paradójico de que son estas personas las que más uso hacen de cereales integrales, verduras, etc., y por lo tanto más sometidas están a posibilidades de intoxicación.

Citemos de pasada el peligro de los regímenes de adelgazamiento sobre las personas muy intoxicadas con pesticidas, ya que al perder peso, estos productos pasan masivamente a la sangre provocando serios problemas de envenenamiento.

Los males de los productos alimenticios no acaban aquí. Las cadenas comerciales se encargan de dar la puntilla a nuestros alimentos. Las verduras, los cereales, etc., llegan a nosotros días y hasta meses después de haber sido recolectados. Las tasas de vitaminas habrán bajado, se habrán producido oxidaciones, etc.

Claro que también habrá habido tiempo de someter a los sufridos productos a ulteriores manipulaciones: congelaciones, tratamientos con vapores químicos, con radiaciones, etc., o de añadirles algún producto químico adicional para mejorar su gusto o su aspecto.

Como ilustración final ahí va la lista de productos que pueden llegar a incorporarse al trigo desde su siembra hasta su venta como pan: un desherbante, por ejemplo, ácido 2,4 D; un pesticida para el suelo, Lindane; un pesticida en la simiente, Captano; un insecticida acaricida, Fenitrotion; un producto de acción fisiológica, Clormequat; un pesticida para el almacenaje, Dibromometano. Y para fabricar el pan: ácido láctico, fosfato ácido de calcio, acético, acetato de calcio... (datos facilitados en un informe técnico francés). ¡¡Todo un panorama!!

En la actualidad están proliferando las casas de régimen. La mayoría de ellas anuncian la venta de alimentos denominados "naturales". Cabe preguntarse cuántos de estos productos lo serán verdaderamente. Queremos llamar la atención sobre la grave responsabilidad de vendedores y fabricantes respecto a sus clientes, muchos de ellos enfermos que acuden a estos establecimientos.

En el plano de las soluciones es importante efectuar cuanto antes la puesta en marcha de cultivos biológicos, es decir, cultivos sin tratamientos químicos, bien apoyados en los conocimientos que (incluso a nivel de universidad) se posee sobre el tema. Como cosa inmediata emplear productos con mínimo tratamiento, con información en los envases. Debería controlarse tales productos y pedir responsabilidades en el caso de que los análisis químicos revelasen anomalías en el contenido.

Ultimamente se habla mucho de naturismo. La gente desea recobrar la salud mediante métodos paralelos: vegetarianismo, acupuntura, macrobiótica, yoga, etc. Los resultados no son esperanzadores. La raíz del problema es otra: debemos cuidar el medio ambiente y los alimentos que ingerimos. Todo lo demás, puede no ser otra cosa que "un rollo mental". S. Jové

EL ABONO DE LOS TEMPLARIOS

Si queréis comer hortalizas (y otras cosas) suculentas y sanas, ocuparos de alimentar la tierra como a ella le gusta, aplicando las enseñanzas del bosque.

El alimento de la tierra es ante todo la materia vegetal.

En lugares diseminados del bosque coger ramitas y maleza de todas clases, sin excepción, sin escoger, sin elegir, sin preferencia, sin medida. Lo que importa es la variedad. Pero sólo tallos de menos de 8 mm de diámetro.

En un tonel, tina, balsa, o cualquier recipiente no metálico, poner en remojo la maleza, comprimida con piedras, por ejemplo.

8 horas después sacarla y hacer un montón bien apretado, saltando encima.

Repetira estas operaciones cuidando de que no se pierda la humedad hasta obtener una pila de por lo menos 4 m^3 de maleza bien apretada.

Al cabo de 3 semanas cardar enérgicamente el montón con la horca, dientes hacia abajo.

Una vez la materia en hilas, hacer un montón de corte triangular —base de 2,20 m y altura 1,60 m— y de longitud determinada por la cantidad de maleza. Sin apretar, esta vez.

Cubrir el montón con una capa de 2 cm de tierra, de arena, de mantillo, o de abono viejo. Poner por encima una buena capa de ramas de follaje espeso, para protegerlo de la intemperie.

Tras una fermentación adecuada, 3 meses después, el abono está listo.

Extender entonces una capa de 7 cm de espesor sobre cualquier terreno, por muy árido que sea, sin incorporarla a la tierra. Y enseguida cubrirlo todo con un manto uniforme de hojas o hierbas muertas o paja de 10 cm de espesor (por lo menos).

Trasplantar en la tierra a través el manto y el abono, los planteles que se quieran.

En los lugares más áridos, donde no llueve durante muchos meses, sin regar, sin arar ni binar, sin ocuparse de la tierra, sin malas hierbas, sin tratamientos, se pueden obtener plantas extraordinarias: tomateras de 2,50 m que dan más de 20 k de frutos, por ejemplo, sin ninguna enfermedad.

Preferir para la elaboración del abono la materia verde, es decir, viviente.

La colecta de la maleza puede hacerse en cualquier estación, pero preferiblemente en primavera. Exponer lo menos posible el abono a la luz.

¡Al bosque, amigos! Coged la hoz y manos a la obra.

Documentación extraída de Pardillo, La thomassine, 04100 Manosque, Francia.

Publicado por L'ARC DE SANTA MARIA, C/. Santa María, 12. Barcelona-3 (España).

la comunidad del Arca: vivir natural

ENTREVISTA CON LANZA DEL VASTO, JEAN BAPTISTE Y MAYTE Y EUGENIO (amigo del Arca), AL FINAL DEL CAMPAMENTO DE MONTESCLAROS

La comunidad del Arca, se ha convertido con el paso de los años en un punto de estudio interesante para todos aquellos jóvenes atraídos por los sistemas paralelos, regímenes de vida autárquica y aquellos otros donde se experimenta el socialismo autogestionario.

– Lanza del Vasto, ¿puede decirnos qué es la comunidad del Arca, y cómo surgió?

–El Arca surgió después de una peregrinación a la India, del encuentro de Lanza del Vasto con Gandhi, de la inspiración que tuvo de fundar una comunidad gandhiana en Occidente, de llevar al Occidente la no violencia bajo todos sus aspectos; aspecto de respeto a toda vida: humana y animal y vegetal (aspecto pasivo), aspecto activo y revolucionario de oposición a las injusticias, los abusos y especialmente dar el ejemplo, mostrar la posibilidad de una vida que si todos la llevaran no habría ni guerra, ni revolución, ni miseria, ni servidumbre. Y nos encaminaríamos al Reino de Dios, al Reino de los cielos en la tierra que es nuestra política, muy distinta de todos los programas del resto de los políticos.

– ¿Cuál es entonces el programa político que el Arca vive y propone?

–El de transformar la sociedad en comunidades. La diferencia entre sociedad y comunidades es la diferencia entre la máquina y un cuerpo viviente. La máquina y las ruedas dentadas se acoplan por el exterior, mientras que en un cuerpo viviente todos los miembros, todos los órganos están animados por dentro, y se sienten unos a otros, y no pueden dañarse unos a otros pues a ellos mismos se dañan. Así es en comunidad, pero no en la sociedad donde los ajustamientos se hacen a través de luchas. En nosotros no hay luchas, estamos armonizados, nos hemos juntado voluntariamente para armonizarnos.

Naturalmente, no puedes imaginar que una gente se armonice si no tiene un espíritu común, una visión común, una doctrina común y una regla común de vida. No una regla impuesta, sino una regla como buena, como necesaria y como verdadero sostén de la convivencia.

– ¿Cuáles son para el Arca los elementos constitutivos de una comunidad?

–El primero de todos, que todas las decisiones están tomadas por unanimidad, no por votos, que significa siempre tensiones, mayorías, minorías y división, partidos; no hay partidos. Uno sólo puede oponerse a una decisión; no es dicho que no lleve razón contra todos. A ninguno se le puede imponer algo que su conciencia rehúse.

Por otro, hay autoridad, hay jerarquías, hay responsabilidad mayor de los jefes. Pero éstos están al servicio de la voluntad común y no el común al servicio de su voluntad.

– Sentido de no violencia en todos los órdenes de la vida.

–Todos los problemas como todos los conflictos tienen una solución no violenta. A veces hay que buscarla, no digo que la tengamos a priori. Así, nuestra vida es también una experiencia. Hay cosas que intentamos hacer y tienen éxito o no. Cuando no tienen éxito vamos a cambiar el método. Pero somos muy firmes en los principios y en las direcciones, absolutos. Esto es la verdad y esto se debe hacer ahora... pero somos lo que somos, ni más ni menos, y tenemos nuestras debilidades, nuestras limitaciones y podemos ir hasta cierto punto. Pero no vamos a modificar los principios para acordarlos con los hechos, es inútil, intentamos siempre de acordar los hechos a los principios. Aun si no tenemos siempre éxito.

– Economía no violenta.

–La economía no violenta. Ninguno explota a otros. Ninguno, cuando digo "ninguno" no hablo simplemente de privados sino de gobiernos. Ninguno explota a otros ni ninguno permite ser explotado. Cada cual trabaja y no es pagado. Trabaja a su medida. Trabaja el número de horas que tiene que trabajar. Trabaja cosas que sabe qué son, adónde van, de dónde vienen, por qué las hace y porque las hace así. Y tiene gusto en lo que hace. Y todos trabajan con las manos. No unos para otros que son superiores, que son más inteligentes, que son absorbidos por cosas sublimes mientras no hacen nada con las manos. En modo que el trabajo de las manos no sea un castigo, el infierno, sino una actividad que llena y que edifica, que interesa. No tenemos problemas de pereza. Durante treinta años no tuvimos este inconveniente, y no pagamos ni forzamos a nadie, si uno está cansado se reposa.

Pero sabemos bien que es mayor a veces la dificultad de impedirle trabajar cuando no debe, ahora suena la campana, ahora vamos a rezar, ahora vamos a festejar, tú no tienes el derecho de continuar trabajando.

– Solución de conflictos en el seno de la comunidad.

–Imagine una comunidad hecha de todas las clases sociales, de todos grados de cultura, no de una sola religión, sino de distintas familias religiosas. Hombres, mujeres y niños. En general, no tenemos conflictos y si los tenemos se resuelven. Es la tarea principal del jefe, más bien que mandar, no tiene mucho que mandar ya que todos quieren hacer lo que van a hacer, es decisión no de él sino de todos, y mandar, manda poco. Pero reconcilia. Y debe usar los medios ordinarios y extraordinarios de la no violencia para apaciguar los conflictos. Los ordinarios es de hablar a uno, hablar a otro, encontrar la solución que satisface a los dos. O los medios extraordinarios: el ayuno, las reuniones de plegaria. Y finalmente, para reconciliarse, las lágrimas, abrazarse y transformar el conflicto en mayor amistad.

– ¿De qué forma se satisfacen las necesidades primarias en la comunidad?

–La agricultura y el artesanado, viviendo una vida simple, con alimentación vegetariana. Nuestras huertas producen todo lo necesario, tenemos campos para el trigo, hacemos el pan, la tela y los vestidos, los muebles y las casas. Una cierta corriente de dinero hay que tener, no sabemos hacer todavía todo. Hay cosas que no sabremos nunca hacer. Y así hay una corriente de dinero que es la marca de nuestra inferioridad. Estaríamos mejor si hubiéramos eliminado el dinero. Pero no lo hemos eliminado, hay mucho dinero que entra y sale. Pero hay un buen equilibrio. Vendemos lo sobrante de lo que hacemos para nosotros, el artesanado, telas y alfarería, imprenta, a gentes que pasan. Entramos en el circuito comercial.

Hay pocos dones, no grandes donadores. Gentes que nos sostienen con pequeños dones; compensado con el hecho de que también nosotros cualquier suma que excede nuestra necesidad la damos, no acumulamos. El dinero que sobra al cabo del año se da. Hay mucha gente que necesita ayuda. Tenemos también nuestros lazos con el mundo subdesarrollado, así, de Africa como de Asia.

– La comunidad como ente jurídico...

–La comunidad como ente jurídico no existe. Pero todos saben que existimos. Legalmente no existimos. Tenemos un cierto número de asociaciones y de sociedad cívica para la tierra, que posee la tierra en modo que sea posible pero por ninguno de nosotros. Cualquiera que se vaya deja todo.

– ¿Cómo se concibe entonces la propiedad?

–La propiedad privada no existe, es común. Todos tienen lo necesario. Si la comunidad decide que el mueble de uno es necesario a otro, se toma, no es mío aun si lo he llevado allá.

– Recurriendo al precedente histórico de las grandes Ordenes religiosas notamos que la pobreza común ha amasado grandes riquezas.

–Es un peligro, si no tuviéramos la regla muy neta de que teniendo las provisiones del año completas, lo que sobra ha de ser dado, sea en acciones no violentas, sea a los pobres y a los más pobres.

Ninguno trabaja para nosotros, no tenemos obreros ni asalariados. Y no nos hacemos asalariados, si lo hacemos es para llamar a los otros a salir del salariado.

– ¿Cómo se realiza el trabajo interior?

–Tenemos naturalmente las horas de meditación, de ejercicio, las horas de plegaria común y de estudio privado.

– Cara a este trabajo interior, ¿la comunidad realiza algún tipo de ejercicio determinado?

–En general son inspirados en la India, pero bien coloreados de un color cristiano. Nada que sea contradictorio con la buena tradición. Y somos en general muy tradicionales en materia religiosa. Y muy abiertos también a todas las religiones.

– La comunidad del Arca al exigir de sus miembros unos votos o promesas, ¿no puede ser considerada como una Orden Religiosa tradicional?

–Tiene algunas analogías con las Ordenes religiosas tradicionales. Y hay que decir que estas órdenes son las únicas que han podido animar comunidades

que han resistido a la fricción de los siglos, y esperamos bien de hacer como ellas en cuanto a la perduración. Pero surge en este siglo en que todas las órdenes se van a derruir en sus reglas. A nosotros, algunas de estas reglas nos parecen admirables, las tomamos de nuevo, dándole nuevo sentido.

Pero somos muy distintos de una orden monacal, religiosa propiamente dicha, proque no somos ni monjes ni sacerdotes, somos padres de familia o hijos de familia; es una Orden patriarcal, familiar, laboriosa y ecuménica.

Otra cosa que nos distingue de todas las órdenes religiosas es que están ligadas con la Iglesia, nosotros no. Estamos ligados a la Iglesia personalmente, en cuanto cristianos, en cuanto católicos, en cuanto protestantes, pero la Orden en sí misma está perfectamente libre, no está ligada a ninguna Iglesia, tiene buenas relaciones con todos en la medida de lo posible.

–Sentido que otorga el Arca a la fiesta y cómo va unida al trabajo.

–Si una comunidad no sabe festejar, no puede durar, es como un pájaro sin alas. La fiesta es el momento en que celebramos nuestra unidad y nuestra razón de vivir, es más esencial que el trabajo. Y así es también un trabajo. Preparar la fiesta no es una diversión, es una tarea muy seria, muy importante y muy gozosa, naturalmente. Así, cada día de trabajo hay unas horas dedicadas a preparar los cantos, las representaciones y las ceremonias y las liturgias. Y aun en la escuela el significado de la fiesta, los niños preparan dibujos, recitados, leen textos sagrados y se enteran de lo que vamos a celebrar. Y en la noche de fiesta se encienden fuegos sobre los collados y bailamos toda la noche como salvajes que somos.

–¿Qué responde el Arca a la crítica de aislacionismo o marginación?

–Sí, nos pueden acusar de todo. Todos los "ismos"... Naturalmente, ningún fruto puede prosperar, puede madurar sin una envoltura, a veces con espinas. Nosotros tenemos envoltura sin espinas, pero envoltura hay que tener, una cierta distancia entre nosotros y el común de la gente... Eso no significa que estamos alejados o ajenos, no tuvimos nunca tantas relaciones con todo el mundo desde cuando estamos en comunidad. Hay un correo que ocupa a tiempo pleno a dos o tres compañeros, visitas constantes, y viajes afuera, campamentos en que recibimos centenares de personas. No se puede decir que seamos aislados, todo lo contrario.

La cuestión "en el mundo", todos somos del mundo, todos estamos nadando en el mundo... lo primero de todo, el intento nuestro es de nadar contracorriente. Y para nadar contracorriente si estás desnudo y nadando solo la corriente puede ser más fuerte que tú, que tus brazos y piernas. Es oportuno tomar una barca. La comunidad es un barco que va contracorriente y que puede ayudar a todos los que van contracorriente, pueden agarrarse a su cuerda y salir.

–Igualmente se critica del Arca una cierta pretensión de vivir en el recuerdo del pasado, dado que Uds. buscan su fuente en el pasado y en la tradición y los métodos que usó el hombre durante miles de años.

–No queremos volver a ninguna época particular de la historia. Todas las épocas de la historia son igualmente atroces como la nuestra. Queremos ir al principio y encontramos en el camino algunos aspectos que fueron ya experimentados y que han dado la prueba de su excelencia. Los adoptamos si conviene o no conviene. De la tradición tenemos muchas cosas, pero otras muchas las hemos eliminado también.

Somos vueltos hacia el futuro muy netamente. Quiero decir que nuestra meta sería transformar todo el tejido social en pequeñas comunidades ligadas entre sí con buenos lazos. Se podría hacer, no digo que se hará, pero se podría hacer. Y sería la salida de todo lo que nos lleva a la catástrofe. Y se hará después de la catástrofe si hay algunos supervivientes que habrán comprendido la lección. Parece que dos guerras mundiales y dos o tres o cuatro revoluciones no hayan bastado para que la gente comprenda que no se puede seguir así, en una vida de rivalidad y de competencia perpetua, en la lucha de todos contra todos, de toda clase contra toda clase, y de las naciones una contra otra.

–¿Cuál es su visión de la sociedad actual en su alto nivel de logro técnico?

–Todo va a resumirse en la bomba atómica que lo destruye todo, y no puede ser de otro modo. Y no hay que poner remedios como tisanas a un leproso, de un leproso hay que suprimir su lepra y no lo harás con pequeños remedios de detalle.

Hay que salir de toda esta dirección, pues la dirección es falsa. En esta dirección falsa hay muchas cosas buenas, excelentes, admirables. Yo no contesto esto. Hay muchos valores. Y todas estas cosas más o menos buenas van perdidas porque la dirección es falsa.

Lo primero de todo, no es tener muchos medios, sino tener una meta, ¿dónde vas? Y no con acumulación de medios haces un fin. No es útil tener buenas piernas y saber correr y caminar bien si tienes una dirección que no es la que quieres. Toda la gente se ocupa solamente de acumular medios y no sabe qué es lo que quiere hacer con ellos.

¿Estos medios no se destruyen unos a otros? De hecho se destruyen. Están fabricando todo lo necesario para destruir todo lo que fabrican y a sí mismos.

–¿Qué entiende por política? ¿Por qué la comunidad no participa en la política de los hombres civilizados?

–No es un rehúso absoluto de participar. Participamos sin creer que esto pueda dar la solución. No tenemos la obligación particular de no votar por ejemplo votamos y votamos lo mejor posible. Pero son medios que no irán muy lejos. No van a resolver la cuestión.

No queremos el poder para nosotros ni para nuestros amigos. El poder es el poder de imponer por la fuerza y por miedo la voluntad de los que gobiernan. Nosotros nos queremos tener el poder, ni en nuestra comunidad nadie quiere tener el poder, autoridad, sí, autoridad significa que la gente va a uno más sabio o más santo que él y pide consejo, ¿qué cosa tengo que hacer? Así gobernaba Gandhi sobre millones de personas y no tenía ningún medio de constricción o de corrupción. Pero gobernaba porque la gente tenía confianza en él. Y se podía concebir un modo así de gobernar los pueblos, no digo que sea posible hoy, con una educación particular y si estos pueblos fueran no sociedades sino comunidades. Verdaderos pueblos y en ningún modo masas. Masa es un montón de gente sin dirección y sin carácter, una cosa pesada que va hacia abajo. Hay que transformar la masa en pueblo. Pueblo no es esto, no es una masa, es un cuerpo.

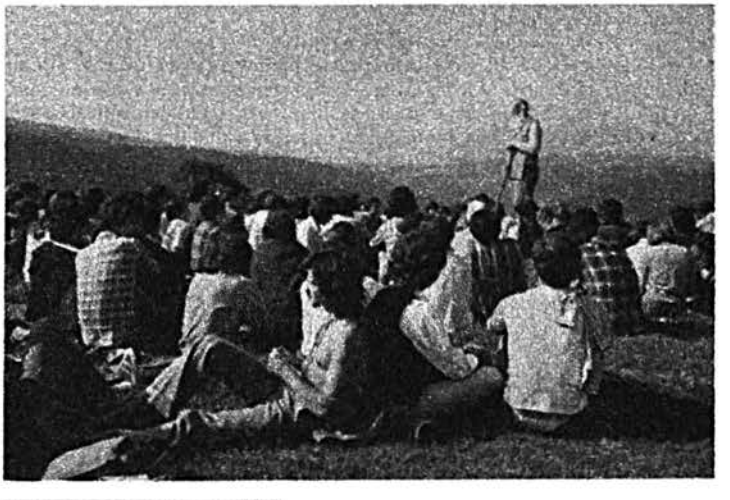
–Gandhi desarrolló en la India la acción no violenta. ¿De qué modo Ud. al retornar a Europa pretendió plasmar la experiencia y el conocimiento de Gandhi?

–Otros como M. L. King, César Chavez, tenían un caballo de montar y supieron montarlo. Tenían una tarea precisa y aplicaron su instrumento a la tarea. Nosotros no teníamos tarea, no éramos puestos en condiciones de opresión. Así, tuvimos que crear el caballo. No sólo gobernarlo sino crearlo. Y no salvar a nuestro pueblo con este medio, sino crear nuestro pueblo. Y así creamos en primer lugar comunidades mientras que ellos también crearon comunidades en segundo lugar. De la acción vinieron a derviarse comunidades. Y nosotros primero hacemos comunidades y eventualmente acciones, cuando la ocasión se presenta. Y se presentó después de diez años de vida comunitaria, algo que podíamos resolver con ayunos públicos, manifestaciones, enfrentamiento con la policía, condenas, prisiones, palos... Pero la comunidad misma es una acción no violenta perpetua.

–¿En qué luchas ha participado la comunidad del Arca?

–Desde el principio contra las implantaciones nucleares para la guerra y para la paz también, y no se cuentan las manifestaciones, las marchas, los ayunos, etc. durante la guerra de Argelia en Francia, los campos de concentración; sostener a los objetores de conciencia hasta obtener el estatuto, que conseguimos en Francia y enseguida se prolongó a Bélgica; y para corregir este estatuto que era mediocre y no satisfactorio.

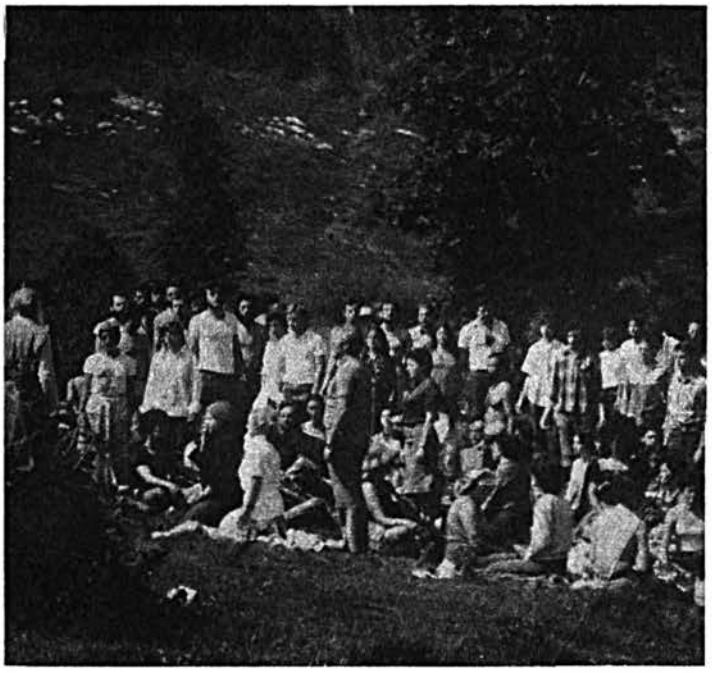
En este momento estamos empeñados desde hace seis años en defender a los pastores y campesinos contra el ejército que quiere tomar sus tierras y echarlos en el campo de Larzac. Hasta ahora no pudieron hacerlo. No digo que terminará con una victoria, pero por el momento los hemos detenido. Y fue una labor muy importante, muy interesante esta labor con los campesinos y pastores. Era un género de personas con el cual no teníamos la costumbre de luchar. Siempre en ciudades, con estudiantes, con intelectuales, burgueses. Pero en Larzac, con estas gentes, es para nosotros un modo de lucha más próximo (familiar).



"Economía no-violenta: Ninguno explota a los otros ni nadie permite ser explotado".

–Sabemos que actualmente hay varios compañeros del Arca en Larzac, ¿cuál es su tarea allí?

–Sí, cuando el ejército compraba una granja nos poníamos dentro, aun si los soldados estaban allí. Y después de ocho días de coexistencia pacífica con los soldados, éstos se retiraban porque sus jefes temían la contaminación. Así los pusimos en fuga. Se retiraron sobre posiciones estratégicas ya preparadas. Y desde hace años tenemos estas granjas cultivadas, ocupamos los lugares pero nos pueden echar en cualquier momento. Pero no lo hacen, tienen la ley, tienen la fuerza y no lo hacen. No lo hacen porque saben que si lo hacen es un escándalo enorme, que cien mil personas van a invadir todo el territorio y no les gusta.



Con nosotros están también Juan Bautista y Mayte, compañeros del Arca.

–Podríais decirnos por qué habéis optado pertenecer a la comunidad del Arca y qué ha supuesto en vosotros esta experiencia de vida?

Mayte: –Mi primer contacto con la comunidad del Arca fue en el 68, ese año tan difícil, tan interesante, tan turbulento. Yo procedo de San Sebastián, una región donde hemos vivido en continuo pie de guerra. No podía permanecer cruzada de brazos y ninguna de las opciones políticas me atraían. Había leído a Gandhi y creí que este hombre tenía la solución de los conflictos a partir de una actitud que correspondía a mi actitud creyente, cristiana. Entonces conocí la existencia de Lanza del Vasto, de su comunidad y fui allí. Vi que en esta vida de comunidad se atacaba el mal por su raíz. Me interesó profundamente. Pensé que si todo el mundo viviera así, se evitarían estas tensiones, estos odios y revoluciones. Fue una de las cosas que me inclinó a permanecer en la comunidad. Mas luego pensé también que el hombre, para vivir, necesita belleza, es tan esencial como la respiración. Y allí vi que había una armonía de vida, una unidad que todo reflejaba la belleza. La armonía de las relaciones, la armonía del trabajo, el canto, el baile, el ritmo de silencio-encuentro. En fin, era algo en que el hombre puede encontrar su plenitud, relativa en esta vida.

Jean Baptiste: –Sí, hace mucho tiempo que he encontrado a la comunidad y a Lanza del Vasto, en el año 55, cuando estudiaba Comercio Superior en Estrasburgo. Aunque he terminado mis estudios, pero fueron un fracaso para el comercio... Yo era hasta entonces un cristiano, pero no había visto el problema de la pobreza y el modo de luchar contra el desarrollo actual. En la obra de Lanza del Vasto tenía la respuesta, la raíz de la respuesta que está en el evangelio: Bienaventurados son los pobres de espíritu porque suyo es el reino de los cielos.

Por otra parte, he visto en esta enseñanza un modo de lucha de acuerdo con la fe cristiana. Para mí esto es muy importante, ver cómo un cristiano puede luchar por la justicia respetando a su enemigo.

Con las otras religiones debemos entendernos y comprendernos más que oponernos. Y que tenemos un mismo punto de unión que es Dios.

Estoy en la comunidad desde hace trece años, tengo cuatro chicas. Fui maestro de escuela durante seis años, realizando una enseñanza de tipo activo, con los métodos de Freinet y Montessori. Actualmente he abandonado la enseñanza porque también he venido al Arca para trabajar con mis manos y trabajo de carpintero. Me gusta mucho, me permite comprender lo que es el trabajo, lo que es un oficio. El trabajo debe ser comprendido como una llave para unir al hombre con las cosas y con los otros hombres y no que te viene para destruirte. Este camino del trabajo como solución a la unidad del hombre y a su armonía con la naturaleza y con sí mismo me parece un camino muy importante de desarrollar.

–Al aludir al trabajo, ¿qué pensáis del trabajo asalariado? ¿Del proletariado en general?

–Sí, yo creo que el hombre asalariado es casi como un esclavo. Pero al contrario de los esclavos antiguos que no venían por sí mismos, el esclavo actual va por sí mismo a las fábricas, a veces porque no puede hacer de otro modo. Pero lo que busca en el interior de las fábricas, no es salir de allí, sino organizar estas fábricas como una hermosa caja dorada. Nosotros, lo que buscamos es salir de la caja dorada. No tener una caja dorada sino tener un verdadero trabajo.

–¿Qué entiendes por verdadero trabajo?

–Un trabajo que respete el ritmo del hombre, que también le permita ser maestro del fruto de su trabajo. Una cierta autogestión puede avanzar en cierto modo en esta dirección. Hay que intentar que el trabajo sea organizado en pequeños grupos que se responsabilicen de su trabajo y que no estén al servicio de la máquina; y si tienen máquina que ésta respete el ritmo de su mano. Asimismo, que la fuerza que permite a la máquina moverse, se obtenga por procedimientos que respeten lo más posible a la naturaleza.

–¿Los medios y máquinas que tenéis en la comunidad respetan estos principios, obedecen a estas normas?

–En general, intentamos emplear las menos máquinas posibles, pues cuanto más simple es el instrumento, más fuerte es la relación con la materia, con la naturaleza. Pero también tenemos pequeñas máquinas que respetan el ritmo, como la máquina de coser, por ejemplo. Y también tenemos un molino para el trigo que es eléctrico, pero tenemos un proyecto de hacerlo funcionar con agua. También tenemos en proyecto sacar agua de un pozo mediante la fuerza de una noria de viento. Asimismo, estamos buscando en aquellas direcciones que respetan la naturaleza, gas de estiércol, energía solar, etc.

Con nosotros se encuentra también Eugenio, Amigo Aliado del Arca en Barcelona, organizador de los campamentos del Arca en España.

–Este es el XI campamento del Arca en España, Eugenio, nos puedes decir qué finalidad tienen estos campamentos?

–Yo creo que estos campamentos son una verdadera escuela de no violencia, intentamos vivir la vida que viven en el Arca. Esta vida que Shantidas, Jean y Mayte nos acaban de describir. Estoy contento porque he tenido la suerte de participar en estos campamentos con el grupo de Barcelona.

–¿Qué frutos habéis sacado en estos campamentos?

–Yo creo que han sido un verdadero semillero de no violencia. Han pasado miles de personas por estos campamentos en los que se llega a crear un clima de verdadera amistad. La gente puede aceptar más o menos las enseñanzas del Arca pero lo que sí es evidente y todo el mundo sale contento, es de la amistad, la familiaridad, la simplicidad de vida que se vive en los campamentos.

También hay que reconocer que el primer apóstol de la no violencia ha sido en España Lanza del Vasto y que el primer grupo creado de no violencia ha sido un grupo de Amigos del Arca en Barcelona.

"Nuestro objetivo es transformar todo el tejido social en pequeñas comunidades ligadas entre sí".

"Masa es un montón de gente sin dirección y sin carácter. Hay que transformar la masa en pueblo. Pueblo es un cuerpo vivo."

"Sentido de no-violencia en todos los órdenes de la vida..."

"La propiedad privada no existe: es común. Cualquiera que se vaya lo deja todo".

"No acumulamos. Lo que sobra al cabo del año se da. Hay mucha gente que necesita ayuda."

"Aún existe entre nosotros una corriente de dinero, que es la marca de nuestra inferioridad".

la comunidad del Arca constituye un ejemplo vivo de la alternativa natural, con treinta años, ya, de experiencia.

PUERTAS ABIERTAS: ANDRE TORCQUE

"Puertas Abiertas" ha sido creada con el objeto de difundir los principios ecológicos y los métodos naturales para la defensa de la vida y la supervivencia del SER HUMANO. Amamos la vida y todo lo que en ella es sagrado. Es necesario ver claro. La Humanidad tal como se presenta en sus actuales estructuras está condenada a desaparecer del mismo modo que aquellos monstruos antediluvianos, víctimas de su gigantismo. Nos queda sólo una alternativa: CAMBIAR O DESAPARECER, y esto, según los datos de que disponemos y nuestro propio juicio, puede producirse en un plazo muy breve que situamos dentro de los diez años próximos.

Son cinco los objetivos fundamentales de PUERTAS ABIERTAS:

1. SENSIBILIZACION ECOLOGICA.
2. INFORMACION ECOLOGICA. – Mediante una importante documentación sobre todos los aspectos de la ECOLOGIA, acumulada a lo largo de los años y puesta al día gracias a nuestras relaciones con todas las fuentes de información independientes (libros, revistas, documentos diversos, etc.) que nos llegan de todas partes del mundo.
3. PROPUESTA DE OTRA FORMA DE VIDA Y SOCIEDAD ESTABLECIDA SOBRE LOS SIGUIENTES FUNDAMENTOS:
   a) agricultura natural ecológica de subsistencia y de supervivencia;
   b) higiene vital, según las enseñanzas del Dr. Shelton, de sus precursores y de sus discípulos;
   c) utilización de las fuentes naturales de energía (solar, eólica, geotérmica, hidráulica y biopieles);
   d) producción autárquica y artesanal de todo lo que el ser humano necesita para su vida (vivienda ecológica, tejidos, alfarería, trabajo de madera, etc.);
   e) establecimiento de una red de comunidades, con el objeto de llegar a constituir una sociedad descentralizada que pueda prescindir de la industria desmesurada y que devuelva a las colectividades el control de sus destinos, es decir, una sociedad AUTOGESTIONADA en todos sus aspectos.
4. APOYAR CUALQUIER TIPO DE ACCION NO-VIOLENTA a favor del equilibrio ECOLOGICO o a la libertad individual y colectiva.
5. PARTICIPAR EN EL ESTABLECIMIENTO DE UN MUNDO DE PAZ Y DE NO-VIOLENCIA, a favor de la objeción de conciencia, para llegar al desarme total.

Colaboramos en este trabajo con "UNION PACIFISTA", "Internacional de los Resistentes a la Guerra", "Movimiento Internacional de la Reconciliación", etc.

Puertas Abiertas
Can Cauvia
C.° de Biniaraix
SOLLER (Mallorca)

CAN TIRURIT, UNA COMUNIDAD IBICENCA

Can Tirurit, a 20 kms. de Ibiza, entre San Juan y San Miguel, es una comunidad abierta a toda la isla. Sus actividades transcurren entre labores artesanales, el cultivo biológico y trabajos de interiorización. Se puede conectar con ellos a través del restaurante vegetariano Semilla, en la calle Virgen, 75, de Ibiza. Forma un núcleo cultural y de encuentros muy activo. Hay bastante gente de paso. El núcleo permanente es muy reducido pero suficiente., por su preparación y madurez, para regular la marcha de la experiencia.

Taller 7 es un intento de armonía entre el ser humano y la naturaleza.

Nuestros objetivos se incluyen en posibilitar una alternativa de vida más equilibrada, más natural, que permita una vida más plena, una plena realización social e individual al ser humano en equilibrio con el resto de la vida. Trabajamos con dos conceptos de ecología; una hacia el exterior y otra hacia el interior.

Desde hace cuatro años vivimos un intento de vida comunitaria que, lentamente, va madurando. Establecemos una conexión campo-ciudad en una relación estrecha. Creemos en la comunidad como única alternativa válida para posibilitar una sociedad ecológicamente estable y autogestionada, con plena capacidad de actitud creativa.

La experiencia de la naturaleza, vivir en el campo, dura y real, es la mejor escuela para establecer una relación auténtica entre el ser y el estar en la vida. Rompe por sí misma todo vínculo de congestión mental alienante (que es nuestra más grave y común enfermedad colectiva) y crea recursos liberadores. La limitación de las servidumbres, hacia tí mismo y hacia los demás; el principio básico de cualquier liberación.

Dedicamos nuestros esfuerzos a aplicar y divulgar todos los conocimientos sobre la naturaleza y su relación en equilibrio con el ser humano.

Colaboramos con todos los grupos de defensa de la naturaleza. Nuestra acción es a través de la pedagogía y sensibilización, empezando por nuestra forma de hacer y de vivir en todos sus aspectos a un nivel real, vivencial, como base de expresión.

Es nuestra experiencia una escuela viva de vida natural, abierta a todos aquéllos que quieran experimentar el contacto más profundo con la naturaleza.

TALLER 7, COMUNIDAD PEDAGOGICA
DE VIDA NATURAL.

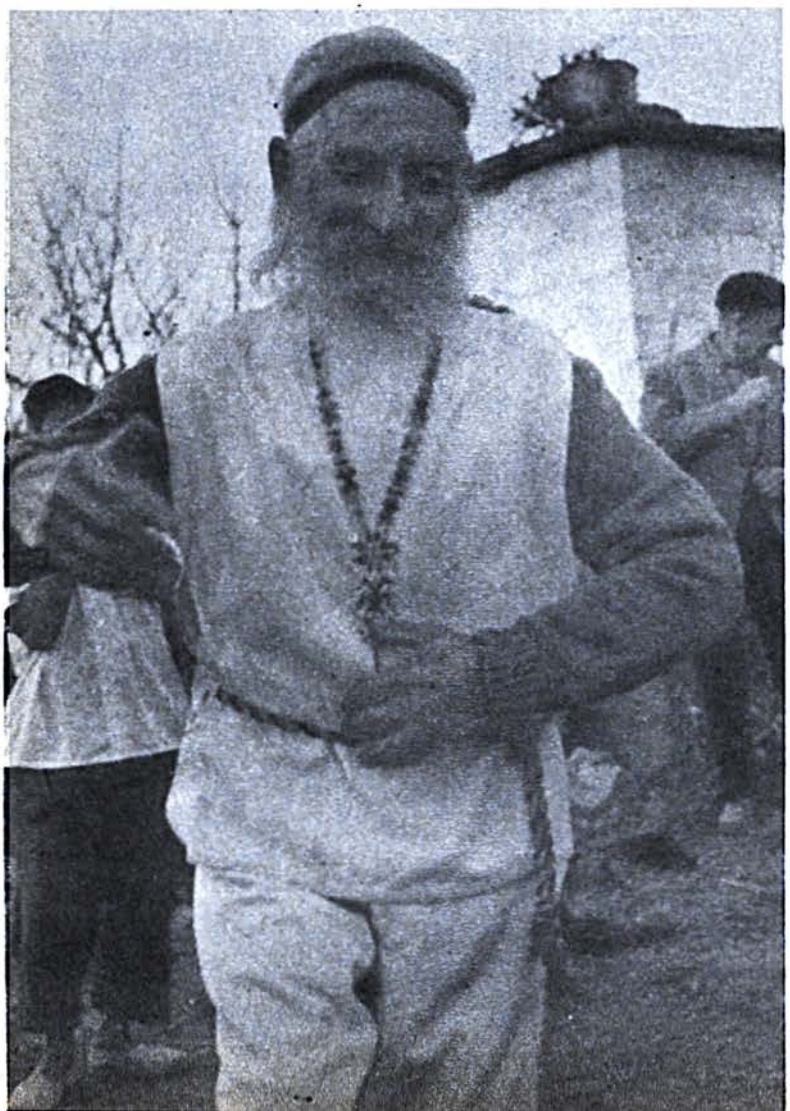
CAN SELVAS, EL JARDIN DE LA AMISTAD

ESCUELA DE VIDA NATURAL
COLONIA INFANTIL VEGETARIANA.

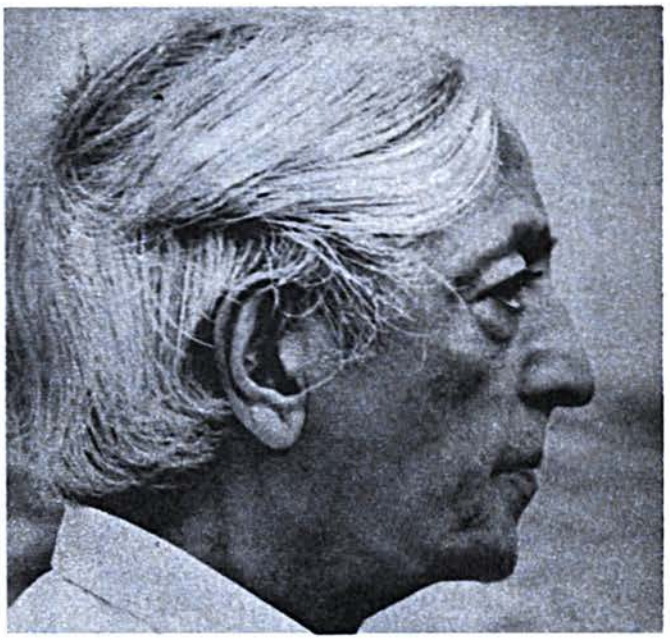
Llum de la Selva (Luz de la Selva), centenario por primera vez, el próximo mes de enero, anima este oasis encajonado por las moles de cemento del Barrio de Can Rull, en Sabadell (Barcelona). La ciudad ha ido envolviendo estas tierras, llenas de frutales, donde desde hace casi setenta años vive este hombre, en una integridad total con su idea naturista. Se alimenta de los frutos de su huerto. Su casa se ha convertido en lugar de encuentro de todos los simpatizantes del naturismo de la comarca del Vallés, donde acuden a los encuentros de fin de semana y especialmente a las fiestas que, cada tres meses se hacen para festejar cada una de las estaciones del año. Para la próxima fiesta de invierno, que tendrá lugar el seis de enero próximo, se celebra otro acontecimiento importante. L'avi Selvas (abuelo Selvas) cumple sus primeros cien años. Acontecimiento digno de ser festejado. Isidro, en su vida común, rompió sus documentos al instalarse en su "jardí" y desde entonces no se ha movido practicamente de allí.

En su casa se han formado muchos jóvenes y los chicos del barrio junto a él han creado una colonia infantil vegetariana, que, desde trabajar los huertos en comunidad, hasta practicar las artes marciales, acompañan al "avi" en sus quehaceres. Han sido muchos los que han recibido sus consejos. Desde hace años constituye un verdadero ejemplo de integración con la naturaleza. Su casa constituye hoy una "Escuela de vida natural".

"La danza de la libertad..."



KRISHNAMURTI,
LA LIBERACION INTERIOR



Krishnamurti es reconocido universalmente como uno de los grandes maestros y pensadores de nuestra época. Su preocupación en todo momento son los problemas fundamentales del hombre, y ha dado sus propias respuestas en una serie de obras de profundo interés humano, desde *la libertad primera y última* hasta *el despertar de la inteligencia*. – "Hemos creado una sociedad que es violenta", dice Krishnamurti, "y nosotros, como seres humanos, somos violentos; el ambiente, la cultura en que vivimos, son producto de nuestro esfuerzo, de nuestra lucha, de nuestro dolor, de nuestras espantosas brutalidades. De modo que es muy importante la pregunta: ¿Es posible poner fin a esta tremenda violencia en uno mismo? "

Tecnológicamente el hombre ha hecho enormes adelantos, sin embargo en su naturaleza permanece como era hace miles de años: insaciable, envidioso, agrsivo, y llevando siempre el peso de la desdicha. Tiene pues, que haber un cambio fundamental en la psiquis humana y esto puede producirse unicamente si el hombre se libera por completo del temor; a menos que la mente esté absolutamente libre del temor, toda acción produce más daño, más desdicha, más confusión El cambio en la sociedad es de importancia secundaria; éste surgirá de manera natural e inevitable cuando los seres humanos hayan producido un cambio vital en ellos mismos. Sólo así el hombre llegará a tener una mente sin conflictos y podrá llevar una vida llena de "compasión, belleza, y, por lo tanto, de orden".

Tiene que haber ese orden que adviene de la comprensión del desorden; pero el mismo proceso de dominio engendra desorden; igualmente lo opuesto –la falta de dominio– también genera desorden. Para el sosiego de la mente, su tranquilidad total, se requiere extraordinaria disciplina, no la disciplina que implica aprender de otro, sino la que emana del observarse a uno mismo, sin represión, imitación, conformidad o acatamiento". Esa disciplina genera la mente religiosa, que es una luz para sí misma. Entonces la mente tiene esa cualidad de unidad, capaz de realizar una acción que no es contradictoria. Para ello el ser humano tiene que producir en sí mismo una revolución radical y fundamental; y esa es la labor de una vida.

LA PIEL, ESE VESTIDO OLVIDADO

La piel es el mayor órgano de que dispone nuestro cuerpo. A través de él se realizan funciones importantísimas como las de depuración de toxinas por la transpiración y de tonificación general y revitalización por el contacto con el aire, agua, sol y tierra. El contacto en condición integral, es decir, desnudo, es uno de los mejores agentes para la nutrición energética completa. La provitamina D sólo se sintetiza en vitamina D (antirraquítica) por la acción de la luz solar sobre la piel. El contacto de los genitales a la acción de la intemperie los tonifica equilibrando la apetencia sexual, excesivamente estimulada por la presión e irritación que le produce la ropa, no siempre en idóneas condiciones de higiene.

La visión del cuerpo desnudo a la luz del sol sirve de terapia mental al no crear dudas y misterios que la imaginación siempre ha desviado.

VESTIDO Y HABITAT

El ser humano en su primera piel, recibe directamente todas las radiaciones energéticas vitales a través de los elementos naturales: aire, calor, agua, luz, etc.

El uso de vestidos, que constituyen su segunda piel, filtra muchas de esas radiaciones, disminuyendo en muchos casos la nutrición energética. Es muy importante la calidad natural de esta "segunda piel" ya que de ella depende la posible distorsión energética o la permeabilidad correcta de esa interrelación.

Es importante por ello el uso de tejidos confeccionados a base de fibras naturales, algodón, lino, lana y otros, evitando siempre las fibras sintéticas y calzados aislantes como la goma porque aíslan y producen distorsiones en el paso de la energía electromagnética. En la relación aire-tierra, el ser humano es un condensador con uno de sus polos en cada elemento y debe procurar no crear campos de interferencia o impermeabilidad.

Después del vestido, la arquitectura constituye nuestra tercera piel. Gran parte de la desvitalización del ser humano que vive en las ciudades es debida a la capa impermeable entre él y los flujos naturales, que constituye la arquitectura. Este es un aspecto que desconocen, incomprensiblemente, la mayoría de los profesionales en este campo. Los materiales naturales: piedra, barro, tierra cocida, madera, fibras vegetales, pieles, etc., son elementos permeables al paso de la energía. Hormigón armado, estructuras metálicas, vidrio, plásticos, instalaciones eléctricas, son elementos impermeables y creadores de interferencias y campos electromagnéticos negativos para el ser humano, en una estancia prolongada en esos espacios. Ello es causante de fenómenos de desnutrición energética y por lo tanto carencia de defensas naturales.

la otra ecología

La SINECOLOGIA es la rama de la Ecología que estudia las plantas y los animales, o ambos a la vez, *como organizados en unidades sociales*. Los unos necesitan de los otros para poder vivir. Nadie ni nada puede vivir por sí solo.

La Sinecología utiliza, para estudiar las relaciones entre organismos y ambiente, las mismas tres funciones clásicas de la Ecología:

1.ª) *Acción:* efecto del ambiente sobre el organismo. Hace frío, me protejo más.

2.ª) *Reacción:* efecto del organismo sobre el ambiente. Quito el árbol que me molesta en mi camino.

3.ª) *Co-acción:* comportamiento o respuesta recíproca de dos individuos de la misma o diferente especie. Alguien me dice algo molesto, yo le contesto con algo mucho más gordo. Alguien me dice algo molesto, yo comprendo que se encuentra en un estado anormal de excitación, y no le violento más sino que busco aligerar el ambiente. En ambos casos ha habido coacción. En uno es negativa, en el otro positiva.

No nos movemos preferentemente en el aspecto muy conocido de la lucha contra la contaminación ambiental y, particularmente, contra la contaminación de las centrales nucleares, sino que *nos movemos dentro de la contaminación en el interior del hombre y como miembro del grupo social.*

En realidad, se puede decir que, en cierta forma, estamos situados en el entronque oriente-occidente y desarrollamos el eslogan del Congrés de Cultura Catalana, en su ámbito de estructura sanitaria, que todos conocemos:

"La salut és molt més que l'absència de malaltia".

Efectivamente, la salud es mucho más, muchísimo más que el no tener las molestias de la enfermedad.

Un concepto oriental nos lleva a un más amplio concepto de lo que es enfermedad y salud.

Nos movemos en la línea que ha sido concretada por el Maestro japonés NOGUCHI, creador de la Escuela SEITAI.

La salud no puede entenderse sólo como "estado del ser orgánico en que todas sus funciones se efectúan normalmente".

Se puede estar sano, sin dolencias, y vivir neciamente, torpemente. Lo importante es desarrollar la plena capacidad de todas nuestras posibilidades de adaptación, de todas nuestras funciones, *incluso las que se mueven a nivel no-consciente.*

Lo más importante es desarrollar la capacidad de adaptación, de adecuarse a las circunstancias del momento.

Salud es el pleno goce de todas nuestras actividades, de todas nuestras posibilidades de todos nuestros momentos.

Ls salud es una actitud positiva ante la vida y todo cuanto ésta nos depara. Es responder plenamente a todos los estímulos que nos rodean, después de haberlos comprendido convenientemente.

Es evidente que mantener nuestro equilibrio corporal, facilitar todas las funciones que en nuestro organismo favorecen la adaptabilidad es mucho más importante que sostener a lo largo de toda nuestra vida, que vivir, solamente, en la zozobra de la evitación de lo que llamamos enfermedad. Como se ve, sin dejar de lado en exceso el estudio del equilibrio entre el ser humano y el contorno, *damos primacía al equilibrio del ser humano dentro de sí mismo.*

Este enfoque puede ser una filosofía, si tal cosa se desea, pero tiene que ser, *siempre,* una experiencia personal que permita la integración, la plenitud de realización.

Esta experiencia-cumbre se convierte en una posible solución para los problemas del stress (de la sobrecarga de nuestra actividad no suficientemente compensada), de las tensiones nerviosas que cada vez son más aplastantes para el ciudadano de nuestros días.

Equivale a relajar la tensión nerviosa que produce la agresividad y el agitado dinamismo de la vida moderna.

No estamos proponiendo, en modo alguno, que se cambie totalmente de vida. Estamos sugiriendo aprovechar al máximo todo cuanto nos ofrecen las circunstancias que nos rodean. Más que de cambiar se trata de aprovechar, de equiligrar la unidad psico-somática con la espontaneidad del movimiento corporal y la fotaleza de la fuerza de cohesión de todos los elementos circunstanciales, manteniendo su correspondiente ritmo.

La vida es amargada por los pequeños trastornos de la Desadaptación, pequeños pero constantemente renovados, que van menguando nuestra vitalidad y nuestras posibilidades de felicidad.

En realidad nos conviene conocer realmente el ambiente que nos es propio y no como hacemos ahora que lo importante sólo es vencer en una lucha constante con el ambiente y cuantos nos rodean.

Creemos en una nueva concepción de la existencia:

- Restablecer el equilibrio entre el reino animal y el medio ambiente.
- Alejarse de la falsa ruta del consumismo que nos crea falsas necesidades y vayamos a la plena realización.
- Vayamos hacia una vida más sencilla. Vivamos una auténtica auto-gestión.

A nivel personal, eliminemos:

- las contradicciones interna psíquicas.
- las pequeñas y constantes desadaptaciones físicas y sociales, que perturban nuestro óptimo ritmo biológico.

Y todo esto hagámoslo ateniéndonos, sencillamente, a las grandes leyes de la Naturaleza y siempre por el camino más sencillo, que también será el más fisiológico y el más adecuado al organismo humano.

Tenemos que vivir el ritmo cósmico de la Antigua Sabiduría Oriental, que ha llevado a nuestros investigadores a la moderna Cronobiología. Nuestras células nacen con ciertas propiedades rítmicas y nuestras funciones obedecen a ciclos. Toda una serie de ritmos circadianos hereditarios. No sólo los tan conocidos de vigilia-sueño y de la actividad cardíaca, sino que hay muchos más, unos comprobados por la investigación occidental y otros tan sólo entrevistos, pero que vivenciamos en determinadas circunstancias vitales.

El camino del TAO preconiza la necesidad de una permanente unión con la Naturaleza (cósmica-ecológica) y con su propia naturaleza (individualizada-sinecológica) con amor a lo justo, lo bello, lo bueno: el equilibrio entre las partes contrarias y, precisamente por ello, complementarias y no opuestas.

No tenemos que evitar la contradicción sino vivirla.

Aquí está la gran respuesta de la Sabiduría Oriental a toda nuestra problemática occidental.

La investigación ecológica occidental partiendo de unos supuestos orientales nos lleva a la

ORTOBIOSIS: Vida normal, correcta, vida en consonancia con las leyes de la Naturaleza y los principios propios de la higiene y de la moral.

ORTOBIOTICA: Ciencia de la vida, moral práctica, auto-realización a todos los niveles de nuestra conciencia.

E. Cortezón

VIVIR EN LA NATURALEZA DEL CUERPO, SENSIBILIZAR EL CUERPO

Entrenamiento del sistema motor extrapiramidal (Katsugen undo)

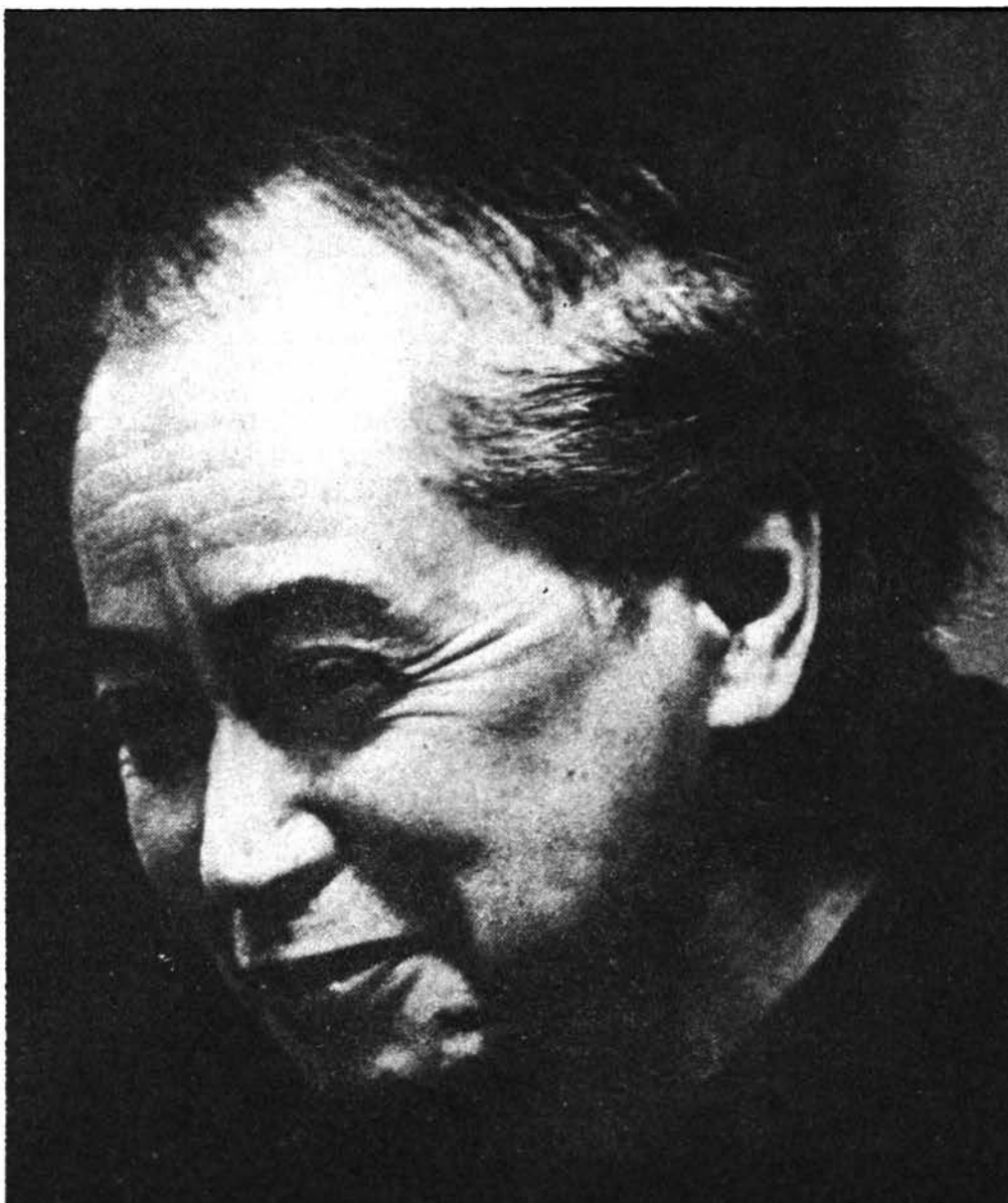
El movimiento del cuerpo humano se realiza por el doble fenómeno de la tensión-distensión muscualr. En el primer caso interviene el sistema motor piramidal. Las vías nerviosas de este sistema se cruzan en el bulbo raquídeo de modo tal que la zona derecha del cerebro controla la parte izquierda del cuerpo y viceversa; por esta razón si una persona sufre de hemorragia cerebral en la parte derecha pierde la flexibilidad y el movimiento de la parte izquierda del cuerpo, y al contrario si el fenómeno se produce en el lado izquierdo del cerebro.

En el segundo caso los movimientos se producen independientemente de la conciencia, o al menos, con bastante anterioridad a ella. Por ejemplo, el miedo o un susto producen una contracción instintiva del cuerpo sobre sí mismo; lo mismo que el sueño produce bostezo, o la incomodidad del ojo, parpadeo o lagrimeo, y el comer cosas en mala condición, vómito. No sabemos bien por qué se realizan estos movimientos, o, al menos, no podemos controlarlos conscientemente. Sólo podemos decir que son movimientos corporales instintivos anteriores a lo consciente. Se les suele llamar también, a raíz de los descubrimientos de Pavlov, movimientos reflejos; pero, dado que nosotros hemos seguido su estudio dándole algunas direcciones diferentes o específicas, preferimos llamarlos movimientos del sistema motor extrapiramidal.

Estos movimientos proceden en realidad del deseo profundo del cuerpo y de su natural tendencia a autorregularse. Cuando nos encontramos cansados, bostezamos sin que hayamos pensado en hacerlo previamente, y lo mismo sucede con todos aquellos movimientos de autodefensa que el mismo cuerpo posee y pone en funcionamiento siempre que se encuentra en peligro o se altera su equilibrio natural. Mucho mejor entonces, que intentar programar mediante la mente consciente las necesidades y defensas propias del cuerpo, sería dejar libre, y sin mediatizaciones conscientes, aquel movimiento autónomo regulador que es la base de la vida y del deseo del cuerpo.

Abundemos un poco más sobre este movimiento, que nosotros llamamos del sistema motor extrapiramidal, mediante algunos ejemplos concretos. No solamente se producen estos movimientos por el deseo inconsciente del cuerpo, sino que a veces, unos gestos en principio conscientes devienen reflejos por el hábito; tal es el caso de los dedos que se mueven sobre el teclado del piano o que manejan a la perfección los palillos de comer, sin que la mente intervenga para dictar su actuación. El mismo hecho de andar, moviento rítmicamente las manos y los pies, también proviene de este entrenamiento por el hábito del sistema motor extrapiramidal; hasta tal punto, que si alguien introduce un pie entre las piernas que se mueven, éstas pierden inevitablemente el equilibrio. Podríamos decir que la dirección de nuestros pasos es lo único consciente que existe en el hecho de andar, pues incluso el movimiento de los pasos pertenece ya al inconsciente del sistema motor extrapiramidal. Igualmente podríamos decir que cualquier movimiento del cuerpo puede seguir el mismo proceso que los ejemplos citados con anterioridad.

Todos los movimientos parciales como el de los dedos, las piernas, etc. se pueden entrenar con la repetición consciente: sin embargo el movimiento de la totalidad del cuerpo sólo responde al entrenamiento del sistema motor extrapiramidal, y si no se realiza este entrenamiento, resulta muy difícil encauzar la vida siguiendo los dictados del deseo profundo del cuerpo. Pero hoy en día la repetición consciente de determinados gestos ha conducido al



* TAO es únicamente una pequeña palabra china que significa sencillamente CAMINO. Ahora bien, un muy determinado camino, el de la vía de la Naturaleza. Es el biorritmo natural y espontáneo, fuerza generatriz de la vida, y, por ello, también norma de adaptación y superación del Ser Humano inmerso en esta Naturaleza que nos rodea. Nos sentimos empapados de la misma, de ella sacamos todo cuanto necesitamos.

cuerpo del hombre al embotamiento de su función libre y de la flexibilidad de su movimiento: por esto nosotros recomendamos con tanto afán el *katsugen undo* como el método más adecuado para desarrollar la fuerza corporal y las funciones del cuerpo a través del entrenamiento del sistema motor extrapiramidal.

Este movimiento natural reside en el fondo del cuerpo y simplemente se encuentra entorpecido por algún tipo de embotamiento; por esto no es necesario aplicar métodos complicados para lograr su libre funcionamiento, sino, simplemente buscar la forma adecuada de relajación de modo que el cuerpo mismo alcance con naturalidad su propio y peculiar movimiento.

Si se utiliza excesivamente una parte determinada del cuerpo humano, debe producirse naturalmente algún movimiento compensatorio al cansancio parcial, de modo que el cuerpo se equilibre nuevamente. Así, cuando sentimos los hombros cansados, se produce instintivamente el movimiento de estirar los brazos. Debido al ejercicio continuo de una determinada profesión, se produce en todos los hombres un exceso de cansancio parcial localizado precisamente en aquellas partes de su cuerpo obligadas a trabajar más intensa y continuamente. Si a esto añadimos la tendencia peculiar de cada persona de cargar el cansancio o utilizar con prioridad determinadas partes del cuerpo, tendremos un movimiento peculiar y único de cada persona. Y así, si cien personas realizan el movimiento Katsugen, también se producirán cien maneras diferentes de mover el cuerpo buscando el equilibrio del propio cansancio parcializado.

Si practicamos con continuidad el *katsugen undo*, se producirá en el cuerpo una mayor capacidad de relajación natural, y tal vez desaparecerán algunas anormalidades producidas por el embotamiento o mal funcionamiento de ciertas zonas. Pero la propia finalidad del entrenamiento del sistema motor extrapiramidal, no es el descanso ni la curación, sino la recuperación de aquella función que reside en el fondo del cuerpo, del movimiento equilibrador que permite al hombre vivir en estado de salud recurriendo a su única y peculiar energía, y desechando las mediatizaciones o enseñanzas provenientes de la mente consciente.

Pienso que hoy en día la gente se encuentra excesivamente atada por los conocimientos. Ante cualquier fenómeno un poco extraño, enseguida piensan en qué libro o qué autoridad ha dictaminado sobre él y si es perjudicial o no para el cuerpo. A la hora de beber saké –licor de arroz– se preguntan si el alcohol no es demasiado perjudicial. Pero un cuerpo sensibilizado ya sabe si el alcohol va a entorpecer su buen funcionamiento o, por el contrario, estimularlo. Hay un dicho popular que exalta el saké como el mejor de los medicamentos, y sin embargo tampoco por esto debemos mitificar la bebida. Es el cuerpo mismo el único que puede decir en qué momento y hasta qué cantidad la bebida es perjudicial o estimulante, y lo mismo sucede con el alimento.

No creo tampoco que se pudiera decir que la amabilidad es buena y la rudeza mala, depende del momento y de la persona a la que vayan dirigidas estas manifestaciones; ni aún en el caso del robo se puede generalizar sobre su nocividad, pues los espías lo realizan creyendo prestar un servicio inestimable a su país. Inclusive la muerte de otra persona, que la sociedad penaliza como la mayor infracción a sus leyes, si se realiza en época de guerra puede dar lugar a honores y condecoraciones.

No hay cosas absolutamente buenas ni absolutamente malas; por lo tanto la mente consciente no puede, actuando con propiedad, dictar ninguna norma sobre lo que es adecuado o no para el cuerpo. Ni siquiera de un sabor se puede decir con precisión que es dulce, salado o agrio, pues la misma naranja es ácida para una persona y para otra no. El mismo sol que brilla intensamente en el firmamento puede traer una sensación agradable al cuerpo fuerte y de dolor a la piel delicada y los ojos enfermizos. El conocimiento no puede dictaminar sobre el alcance de las sensaciones para cada persona; es el cuerpo únicamente el que puede escoger o seleccionar las cosas necesarias y su gradación será según su peculiar sensibilidad. Si se está cansado el azúcar se recibe con agrado, lo mismo que el cuerpo sudoroso desea la sal, pero invirtamos las circunstancias y veremos aparecer la mueca de desagrado en el cuerpo relajado al que se le da sal. El mismo arroz cocido si se sigue comiendo una vez que el cuerpo ha satisfecho su apetito, permanece en la boca como una ácida bola de chicle que no se puede acabar de tragar, y la carne, que es considerada como uno de los alimentos de más alto valor nutritivo, si se come en exceso produce vómitos o saturación.

Abandonemos definitivamente los pensamientos conscientes sobre las cosas buenas o malas y dejemos la facultad de escoger o rechazar a aquella función anterior a la conciencia que dictamina con certeza y a través de las sensaciones concretas, lo adecuado para el cuerpo en cada momento y circunstancia. Dejemos que hable el deseo que esconde nuestro cuerpo, no lo entorpezcamos con la mente sino, por el contrario, posibilitemos su libre funcionamiento mediante el entrenamiento del sistema motor extrapiramidal. Pero eliminemos también de este ejercicio las ideas preconcebidas de evitar la enfermedad o las anormalidades; pues aunque estos fenómenos probablemente aparezcan, lo que yo desearía para ustedes es justamente la agilización de esta función natural del cuerpo, y la sensibilización que le permita escuchar la voz del deseo situada más allá del conocimiento consciente.

Haruchika Noguchi
Zensei

DIRECCIONES DE INTERES

BARCELONA

MEDICINA Y TERAPIA NATURAL

Dr. Honorio Gimeno - Bruch, 93 - tel. 257 67 34
Dr. V.L. Ferrándiz - Mallorca, 236 - tel. 215 25 72
Colectivo Germen de Medicina Natural - Huelva, 122, 12º 2ª - tel. 357 65 89
Taller de Higiene y Terapia Natural - Coop. Tao - Muntaner, 184, 6º 4ª - tel 250 94 67
Centro Do·In de terapia natural, acupuntura y moxibustión - Roger de Flor, 49, ático 1ª tel. 225 33 66

CENTROS

Instituto de trofoterapia (N. Capo) Cuatro Caminos, 27-29 - tel. 211 99 22
Sociedad Naturista-Vegetariana de Barcelona - Caspe, 78, pral. - 246 00 76
Asociación Macrobiótica Zen - Muntaner, 12
Instituto Naturista Bellsolá - Ctra. Rabassada, 626, km. 5 - Apdo. 6102
Asociación de Amigos de la India - Avda. José Antonio, 608, 5º
Centro de Yoga Integral - Bruch, 125.
Centro de Yoga Integral (JAume Chalamanch) CArdoner, 62
Katsugen Kai - República Argentina, 28
Antonio Blay - Paseo del Monte, 17
Taller 7 - Muntaner, 184, 6º 4ª - tel. 250 94 67
Centro Macrobiótico - San Mario, 28.
Jardí de l'Amistad - Can Selvas, Barrio de Can Rull - Sabadell (Barcelona)
Tao, centro de autorealización vivencial - Arquímedes, 140, 2º - 7980674 - Terrassa
Can Deltell - Pº de les Golondrines, 16 - Valldoreix (Barcelona).

LIBRERIAS

L'Arc de Santa Maria - calle Santa Maria, 12
Epsilon - Casanova, 82
Karuna - Bonaplata, 12 - Sarriá.

EDITORIALES

Ediciones Cedel - Mallorca, 257
Editorial Sintes - Ronda Universidad, 4
Instituto de Trofoterapia - Cuatro Caminos, 27
Ediciones La Facultad - Ctra. Rabassada 626-636, km. 5
Editorial Cabal - Vergara, 7

RESTAURANTES

Macróbiótico zen - Muntaner, 12
Vegetariano . Canuda, 41-43
Centro Macrobiótico - San Mario, 28
Akilea, casa de té (buffet vegetariano-macrobiótico) - Bruch, 79

PRODUCTOS NATURALES

Coop. Vegetariana Superación - Caspe, 78, pral.
Asociación macrobiótica Zen - Muntaner, 12
Karuna - Bonaplata, 12
Can Deltell - Pº de las Golondrinas, 16 - Valldoreix (Barcelona)
Vida Sana - San Eusebio, 62
Ana Tienda (miel) - Entenza, 42 (interior)
Hiranoya, casal del Naturista - Sant Antoni, 52 - San Cugat del Vallés (BArcelona)

CENTROS DE PSICOTERAPIA Y CRECIMIENTO PERSONAL
Grupos de encuentro - Bioenergética - Maratones.

Creper - Travesera de las Corts, 188 - tel. 330 60 67
Existentialia - Pedro III, 45 - Figueras (Gerona) - tel. 500 802
Taller Vivencial (Coop. Tao) - Muntaner, 184, 6º 4ª - Tel 250 94 67
Estel - Condal, 3, 4rt 1ª- Tel. 317 29 29
Psicología - Muntaner, 271 - tel. 218 86 21

ARQUITECTURA, TECNOLOGIAS ALTERNATIVAS Y AUTOCONSTRUCCION ECOLOGICA

Rafael Serra Florensa - Rubens, 26 - Tel. 213 86 11
Rodolfo Picazo - Deu i Mata, 154 - Tel. 321 71 31
Modest Masides - Gral Sanjurjo, 15, pral. 2ª - Tel. 214 71 52
Taller 7 Arquitectura (Coop. Tao) - Muntaner, 184, 6º 4ª - Tel. 250 94 67
Tara - Alternativas Ecológicas - Apartado 2678.
Colectivo de Autoconstrucción. calle Mayor 11 - La Floresta (Barcelona).

POR SI AUN LE QUEDAN DUDAS

No pretendemos llegar a demostrar que somos vegetarianos por naturaleza, pues es esta una verdad tan evidente que no requiere mayor argumentación. El que tiene ojos que vea, si no tiene preste atención a lo siguiente. Preguntamos: ¿qué tiene Ud. en sus manos? No conteste que la revista, no sea simplón. ¿Tiene garras, pezuñas, zarpas o qué? A menos que sea Ud. un caso sumamente extraño tendrá dedos y uñas como todo el mundo. Asociemos: tal vez su cara sea parecida a la del mono, pero aunque no sea así sus manos seguramente lo son. Preguntamos: ¿de qué se alimentan los monos? Respondemos: de frutas. O sea, si las manos están diseñadas para tal uso (trepar a los árboles y coger la fruta) todo lo demás cae de maduro. Prosigamos: ¿qué tiene en la boca? Dientes. ¿A los de qué animal se parecen? ¿A los que tienen los carnívoros, herbívoros, frugívoros o demases? A no ser que Ud. no conozca los monos o no se haya mirado al espejo, la respuesta volverá a ser la misma: el mono. Preguntamos: ¿de qué se alimenta el mono? Seguramente su respuesta será esta vez brillante, demostrando que en capacidad cerebral no tiene nada que envidiarle al más adelantado de los primates. Seguir comparando sería aburrido: nuestro aparato digestivo es casi idéntico al del mono, a diferencia de los intestinos de los herbívoros (vacas, caballos, etc.) que son mucho más largos y del de los carnívoros (león, hiena, etc.) que son mucho más cortos. Hay muchas razones más, pero no se las vamos a dar porque si Uds. quieren seguir siendo carnívoros lo van a ser a pesar de nuestros sabios argumentos y por lo demás tienen todo el derecho del mundo. Eso sí, les vamos a dar la receta natural para comer la carne: en primer lugar, trate de agarrar un conejo o un pájaro sin recurrir a la escopeta. Si le parece muy difícil quiere decir que Ud. no es buen cazador y en la naturaleza libre el que no caza por sus medios no come. Pero, veamos otra solución: métase al gallinero, coja un ave y trate de meterle el diente como lo hace un zorro. Dada su condición de depredador de segunda categoría le aconsejamos un animalito inofensivo y no un toro o un caballo con los que seguramente le iría muy mal. Si puede matar algún animal sin intermediarios, directamente, y comer su carne cruda y palpitante coloreada por la fresca sangre, sin sentir repulsión y sin aliños ni condimentos de ninguna especie, le felicitamos: es Ud. un auténtico carnívoro. Si por razones

sentimentales, técnicas, gastronómicas o de cualquier otro tipo no puede seguir nuestra receta, vaya a un restaurante y pídase un buen filete, pero no se amargue cuando le pasen la cuenta. Al final, ésta será siempre más barata que el tributo que exige la naturaleza por segar una vida innecesariamente.

OBRAS DE INTERES

NATURISMO, MEDICINA NATURAL, ALIMENTACION:

Guía Médica del Hogar	Dr. Vander
Vitalidad y Alimentación Racional	Dr. Remartínez
Sofrologia social	Enrique Cortezón
La salud por el naturismo	Dr. A. de Souza
Curso de medicina natural	Dr. E. Alfonso
Como cura la medicina naturista	Dr. E. Alfonso
La religión de la naturaleza	Dr. E. Alfonso
La medicina natural al alcance de todos	M. Lezaeta A.
La nueva ciencia de curar	Luis Kühne
El evangelio de salud de San Juan	O;Samaritana Int.
Sistema curativo por dieta amucosa	Arnold Ehret
El higienismo	Dr. Shelton
La arcilla que sana	Raymond Dextreit
Manual de alimentación sana	Rafael Lezaeta
Armonías alimenticias	Dr. V.I.Ferrandiz
Saber despertar y saber comer	Felipe de Torres
Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla	Prof. Cappo
La cura por el agua	Yoga Ramacharaka
La salud por la naturaleza	Rafael Lezaeta
La cura por el ayuno	Alexei Suvorin
Ayuno racional	Arnold Ehret
Guía de alimentación natural Biogenésica y Biodinámica	Escuela Homocultura integral unificada
Antología Naturista	Bellsola
La cura natural	Gandhi
Signos reflejos y reflexoterapia	Iglesias Janeiro
Guia de higiene y ténicas naturistas (en preparación)	D. Echeverria

MEDICINA Y TECNICAS ORIENTALES:

Aprendo yoga	A. Van Lysebeth
Ciencia hindú yogui de la respiración	Ramacharaka
Yoga en la vida diaria	Antonio Blay
Guía de macrobiótica Zen. Sois todos sampaku	G. Oshawa
Zen y macrobiotismo oriental	Cristobal Vela
Yoga y dietética del extremo oriente	R. Lasserre
Digitopuntura I. Para el niño	F. Cabal
Digitopuntura II. Para el hogar	F. Cabal
Le Zen macrobiotique (En francés)	G. Oshawa
Guía para el masaje en puntos de acupuntura	Pedro Chang
¿ Qué es la acupuntura ?	David Sussman
The Do-in book (Inglés)	Jacques de Labgre
El libro del masaje	George Downing

FILOSOFIA, ORIENTALISMO, DIVERSOS:

Peregrinación a las fuentes	Lanza del Vasto
Umbral vida interior	Lanza del Vasto
Cuadernos de no violencia	Gonzalo Arias
Walden y la desobediencia civil	H.D.Thoreau
La libertad primera y última	Krishnamurti
Tae- Te- King	Lao - Tse
Un nuevo modelo del universo	Ouspensky
La vida secreta de las plantas	P. Trompkins Christ. Bird
Cuadernos de biología	Edit. Omega
El Arte de la contemplación	Alan Watts

MADRID

Central Vegetariana (Prod. Nat.) c/ Palma, 15
Dr. Eduardo Alfonso Pso. de Rosales, 34 Tl. 2415917
Dr. Silverio Palafox c/ Claudio Coello, 126 Apdo. 6027
Asociación Vegetariana de Madrid c/ Sta. Cruz de Marcenado, 8
Instituto Español Medico de Acupuntura y Moxibustión
c/ Velezquez, 22
Instituto de Acupuntura y Moxibustión Chen-Chiu
Pza. Alonso Martinez, 2

VALENCIA

Dr. José Castro c/ Santo Domingo, 33 TORRENTE
Sociedad Naturista Vegetariana c/ Guillem de Castro, 78 b Tl. 3315765
Yoga-Apas c/ Aparisi Guijarro, 7 Tl. 3693386
Casa de Reposo "ENTRE NARANJOS" c/ Falange, 62 BENETUSER

MALLORCA

"PUERTAS ABIERTAS" Can Canvia. Camino de Biniaraix SOLLER

IBIZA

"SEMILLA" Rest. Vegetariano c/ Virgen, 75
CAN TIRURIT Comunidad Rural (información en "SEMILLA")
a 20 km. de IBIZA

BILBAO

LIBRERIA VAGAR - Alameda de Urquijo, 35 Tl. 4439227
Dr. Bidaurrazaga, Joseba c/ Múgica y Butrón, 2 Tl. 4454270
Dr. Freijó, Aniceto Avda. Jose Antonio, 5l Tl. 4414536
Asociación Vegetariana de Baracaldo c/ Dr. Albiñana, 8

ANTIPSIQUIATRIA:

Psicología	Freud
Fenomenología	Husserl
Existencialismo	Kiergaard
La búsqueda de la individualización: el insconciente colectivo	Jung
Terapia centrada en el cliente	Rogers
Praxis dialéctica	Sartre
Psiquiatría interpersonal	Sullivan
Daseinanalysis	Binswanger
Análisis existencial	May, Laing, Frankl
Autorealización	Maslow
Análisis del caracter, el reflejo del orgasmo	Reich
Religiones orientales, psicoterapia Este - Oeste	Watts
Expansión de la conciencia	Onstein
Psicoterapia Gestáltica	Pearls
Contracultura	Roszak
La experiencia Psicodélica	J. Leavy
Grupo de encuentro	Schutz
Psicosintesis	Asagioli
Psicoterapia de grupo	Bion, Ezriel
Trauma del nacimiento	Rank
Neo - freudianos	Horney, Fromm, Fromm-Reichman
Antilocura	Cooper
Psiquiatria existencial	Esterson
La caza de las brujas	Szasz
Conciencia prenatal, experiencias intrauterinas	Laing
El hombre del conocimiento	Castañeda
Terapia oroginal	Janov
Mitologemas	Sarró
Análisis transaccional	Berne
La liberación del manicomio	Basaglia
El anti - Edipo	Guattari

Naturaleza y liberación

Al conectar directamente con la Naturaleza, el Ser humano aprende a autorregular todas sus necesidades vitales, rompiendo así la cadena de servidumbres creada por la vida interesadamente artificiosa.

Tanto consigo mismo como con el exterior a él, la mayoría de las necesidades y servidumbres que le esclavizan son producto de su alienación y enajenación mental.

Hay que devolver a los sentidos, al cuerpo, su capacidad de movimiento natural, desenvuelto y espontáneo que lleva a cada ser a su realización en una vida plena.

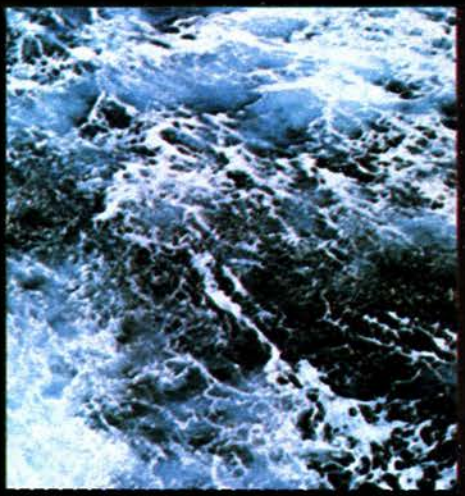
Nuestro trabajo tiende a reencontrar esos medios. El acercamiento a la Naturaleza constituye nuestra más preciada herramienta.

Faltan muchas cosas en este número. Quizás sobren algunas también. Nuestra intención es ofrecer algo útil, además de dar una visión de conjunto. Nuestro pensamiento está con todos los que estais trabajando, en el silencio y en el grito, en la alternativa. Quizás algún día estemos, todos, abiertos y juntos, ya, en el camino. Codo a codo.

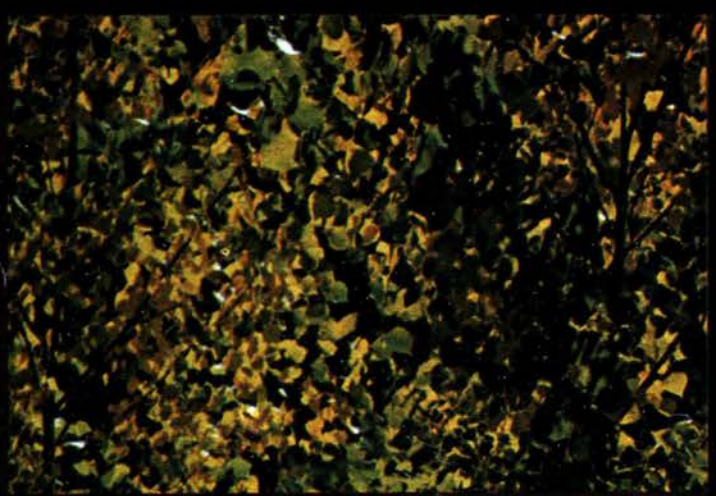
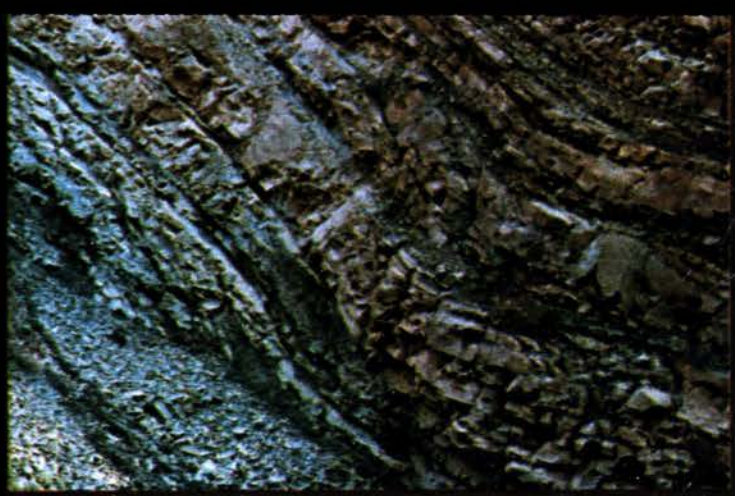
Quedamos a la espera de vuestras noticias. Pedimos vuestra colaboración para futuras publicaciones y otras cosas. Seguimos trabajando...

Taller 7.

Estamos en Muntaner, 184, 6.º 4.ª — Barcelona-11



SER HUMANO Y NATURALEZA

Aquellos que para alcanzar lo que hay
bajo el cielo, interfieren en el curso de las cosas,
no lo logran nunca. Puesto que lo que hay
bajo el cielo es como una embarcación sagrada
en la que es peligroso interferir.
Aquellos que interfieren, la estropean
Aquellos que quieren apoderarse de ella, la pierden.

Tao Te Ching.