

# NOUSMEDIKA

MEDICINA Y HUMANISMO

- Siete claves para despertar nuestra esperanza
- La libertad: entre el encierro y la aventura
- CONVOCATORIA: "Yo como escritor"

## ENTREVISTA

DR. JORGE CHÁVEZ HDEZ.

El arte de sanar más allá de lo físico, con mucho amor, un tanto de humildad y una pizca de letras

## Emociones y Sistema Inmune

El poder de nuestra actitud para generar salud o enfermedad

“Un espacio para el cuidado y  
la transformación humana”



**\* TAE KWON DO TERAPÉUTICO**

(enfoque logoterapéutico-existencial)

**Modalidad Única en el mundo**

Aprendizaje en la reconciliación con el cuerpo

**\* GUERRER@S CREESIENDO**

Grupo de contención y autoayuda

TKD terapéutico

Yoga terapéutico

Danza terapéutica

Arte terapia

**\* DIPLOMADOS EN:**

Arte Terapia / Salud a través  
del Sentido / Médico Humanista

**\* Curso en Cuidados Paliativos**

**\* Un Curso de Milagros**

**Asiste a un Club:**

- de libro (Biblioterapia)

- de cine (Cineterapia)

- de imagen

- de nutrición

Belisario Domínguez #124  
Col. Adolfo López Mateos Tequisquiapan, Qro.

Tel. (414) 273-1917 [contacto@nousmedik.com](mailto:contacto@nousmedik.com) ➡

[www.nousmedik.com](http://www.nousmedik.com) ➡

**Directora General:**  
Xochitl Meneses

**Directora Editorial:**  
Elizabeth Meneses

**Consejo Editorial:**  
Elizabeth Meneses  
Xochitl Meneses

**Diseño:**  
Elizabeth Meneses

**VENTA DE ESPACIOS PUBLICITARIOS:**  
Belisario Domínguez 124, Tequisquiapan, Querétaro.  
Tel. (414)273-1917

[www.revistanousmedika.com](http://www.revistanousmedika.com)


Año 3. Número 5. Mayo 2020. Revista Cuatrimestral. Formato Digital. Esta es una publicación editada por el Instituto Mexicano de Cuidados Paliativos y Logoterapia CreeSiendo Juntos. Calle Belisario Domínguez #124 Colonia Adolfo López Mateos, Tequisquiapan, Querétaro. México. C.P. 76750 Tel. (414) 273-19-17. [www.revistanousmedika.com](http://www.revistanousmedika.com), mensajes@revistanousmedika.com. Editor responsable Xochitl L. Meneses Sánchez. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo en trámite. ISSN en trámite. Licitud de título y contenido en trámite. Permiso SEPOMEX en trámite. Publicada por Nousmedik.com el 30 de mayo del 2020.

Foto de la Portada: Dark portrait of young scared and worried man. © thevisuallyyouneed. 123rf.com  
Algunas fotos e imágenes en el contenido señalado © Diseñadas por [Freepik](https://www.freepik.com). La contenida en esta página diseñada por [katemangostar/Freepik](https://www.katemangostar.com)

Nuestro objetivo es dar a conocer a la comunidad en general, a profesionales de la salud y de las humanidades la importancia que tiene el trabajar todos en conjunto para tener un conocimiento amplio sobre el ser humano y los múltiples factores que influyen en el enfermar y en mantener la salud. El contenido presentado es confiable, ético y profesional sobre diversos temas concernientes a la salud desde diversas materias, que amplían la cultura y de la cual surge una nueva perspectiva de la salud en nuestra sociedad. El contenido es única y exclusivamente para Nousmedika. Las opiniones aquí publicadas son sólo del experto y no del consejo editorial. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Mexicano de Cuidados Paliativos y Logoterapia CreeSiendo Juntos S.C. Editada en México. Todos los derechos reservados. Nousmedika © Derechos Reservados 2020



### RECURSOS PRÁCTICOS EN ESTA EDICIÓN:

1. En el índice puedes dar click en el número de página o en el título del artículo y te va a llevar directamente ahí.
2. En el contenido, vas a encontrar  que indica que puedes hacer click en el enlace y te va a abrir una ventana nueva, redireccionándote a un sitio web o un correo electrónico.
3. Las flechas rojas de las esquinas inferiores, te servirán para avanzar o retroceder de página.

Nota: No en todos los visores de PDF, especialmente en móviles, funcionan estos recursos. Para móviles iPhone recomendamos abrirlo en la aplicación Books (propio de este dispositivo) y en Android con Google PDF Viewer

## MENSAJE EDITORIAL

Es normal que las situaciones desconocidas nos causen miedo o desconfianza, pero lo que no es normal es que “nos rindamos” ante ese miedo, porque lo único que vamos a lograr es enfermarnos de lo que sea, empezaremos con un dolor aquí y otro allá, sin darnos cuenta que es nuestro estado de ánimo el que le está abriendo paso a la enfermedad. En estos momentos estamos “atiborrados” de información y de opiniones respecto a esta pandemia, pero lo que es seguro, es que los ojos con que veamos lo que ocurre, definitivamente tendrá un impacto sobre nuestra salud, para mantenerla o para perderla. Es por esto que tenemos que escoger con qué “alimentamos” nuestra mente: debemos ser selectivos con lo que vemos, con lo que leemos, con lo que creemos... Después, afirmarnos que el mejor medicamento contra cualquier enfermedad, virus o bacteria, está dentro de nosotros: nuestro sistema inmune está trabajando 24/7 para protegernos, y tiene la capacidad de reconocer los agentes externos que nos dañan, combatirlos y recordarlos para que no nos vuelvan a dañar. ¿Y cómo lo fortalezcó? Con una nutrición adecuada, ejercicio, pero además con tranquilidad, con optimismo, con pensamientos positivos y con confianza en nosotros mismos y en que todo va a estar bien. Cuidémonos pues de forma integral para crear una vida, individual y colectiva, más sabia, más unida y sobre todo más sana.



Elizabeth Meneses  
Directora Editorial  
[elimeneses@revistanousmedika.com](mailto:elimeneses@revistanousmedika.com)



## Contenido

- 2 **La influencia de nuestro sistema de creencias en nuestro organismo**  
Dr. José Antonio Meneses Hdez.
- 4 **La importancia del canto en el crecimiento humano**  
Mtra. Mayra Mendoza
- 5 **Lee... y después escribe tu propia historia**  
Recomendaciones de NousMedika
- 6 **Recursos para mejorar nuestra actitud ante la adversidad**  
Psic. Teresa Lemus de Vanek
- 7 **Cineterapia**  
Recomendaciones de NousMedika
- 8 **La crisis de la salud y la Bioética**  
Dra. Xochitl L. Meneses Sánchez
- 10 **La libertad: entre el encierro y la aventura**  
Dr. Miguel Jarquín Marín
- 13 **Escuchar nuestro interior - Reflexión sobre el miedo, la ansiedad y la paciencia**  
Psic. Verónica Montaña
- 15 **Siete claves para despertar nuestra esperanza**  
Dr. Alejandro Chávez Segura
- 17 **Cambié de perspectiva y recuperé mi salud**  
Enrique Sepúlveda
- 19 **ENTREVISTA al Dr. Jorge Chávez Hernández**  
El arte de sanar más allá de lo físico, con mucho amor, un tanto de humildad y una pizca de letras
- 22 **4 versos (oraciones) para mantener la calma y alejar el miedo**  
Autores varios
- 24 **La escritura terapéutica**  
Elizabeth Meneses
- 26 **CONVOCATORIA - Yo como escritor**  
Invitación NousMedika

# LA INFLUENCIA DE NUESTRO SISTEMA DE CREENCIAS (sentimientos y pensamientos) EN NUESTRO ORGANISMO



Por **Dr. José Antonio Meneses Hdez.**  
Instituto Mexicano de Inmunología  
General e Inmuno-Oncología A.C.  
[www.imigio.org](http://www.imigio.org)

La complejidad del ser humano es enorme, y tan diversa como habitantes poblamos el mundo.

Cada persona reacciona y se enfrenta al mundo con los recursos que tiene, de acuerdo a las experiencias propias que le han tocado vivir y a la manera en que las ha sobrellevado o resuelto.

De acuerdo a las investigaciones del Dr. Bruce Lipton, existen 7,700 millones de formas de ver la vida y de reaccionar, cifra que corresponde a la población mundial, para el mes de diciembre de 2019.

Esta "forma de ser", conforma lo que podemos denominar nuestro sistema de creencias, sumado al sistema de creencias que aporta la cultura, la religión, y la educación.

El sistema de creencias de un pueblo también lo podemos llamar como "el alma del pueblo" y, paralelamente, en un individuo constituirá gran parte de lo que es el alma de su persona.

Para ilustrar esto tomemos de ejemplo una situación por demás conocida. En los tiempos de Jesucristo, existía entre el pueblo judío una epidemia: la lepra. Y prevalecía la idea de que la lepra se podía transmitir con el solo hecho de mirar o que lo mirara un leproso. Por este motivo, a estos enfermos se les confinaba a vivir en cuevas, localizadas distantes de la ciudad, sin asistencia sanitaria, únicamente recibiendo la ayuda de personas generosas y compasivas que les ayudaban a limpiar sus heridas y les proporcionaban comida. Debo agregar que al enfermo se le cargaba con una culpa, y se decía que la enfermedad era el resultado de la Ira de Dios, como castigo por haber pecado.

Han pasado 2000 años y hoy sabemos que la lepra es una enfermedad infecto-contagiosa, producida una bacteria perteneciente al grupo de las Mycobacte-

rias que es, el *Mycobacterium Leprae*. Se sabe además, que efectivamente se trata de una enfermedad contagiosa, pero que el contagio se establece, con el contacto íntimo con la persona enferma (dormir en la misma cama), por un periodo de 20 a 30 años.

¿Que diferente sistema de creencias el que se tenía hace 2000 años, al que prevalece en la actualidad!

Pero definitivamente en aquel tiempo, algunas personas se enfermaban con solo mirar a un enfermo. ¿En qué consistía esto? En la competencia o eficacia de su sistema inmunológico. Aquella per-



IMÁGENES: Título - Diseñada por kjpgarter/Freepik.com  
Pintura: Eugène Burnand, "Friar Bentivoglio tends a leper"

sona que creía firmemente y hacía suya, tanto en su pensamiento como en su sentimiento, el postulado vigente en ese tiempo acerca del modo de transmisión, debilitaba su sistema inmunológico y se producía un terreno fértil para expresar la enfermedad, a manera de espejo.

Hoy sabemos que la lepra se contagia mediante las expulsiones de gotitas de secreciones nasofaríngeas, durante las crisis de tos o los estornudos; además del contacto con las secreciones nasales. Pero como lo mencioné anteriormente, con un contacto prolongado, ya que la lepra es una enfermedad poco contagiosa.

¿Qué es lo que hace entonces el que se debilita el sistema inmunológico? El miedo. El miedo a contraer la enfermedad, el miedo al rechazo, el miedo a la muerte.

Ahora se sabe que durante la permanencia de este sentimiento (miedo), el cerebro segrega neurotransmisores, neuropéptidos y hormonas, que deprimen y más aún, inactivan la respuesta inmunológica o sistema de defensas y esto es lo que hace que se contraiga cualquier enfermedad infecciosa o no infecciosa, por un proceso de imitación.

Todo esto sucede a nivel subconsciente, por lo que la persona no está “despierta” o al tanto de este hecho y mucho menos desea tener determinada enfermedad; pero justamente “a eso que le teme es lo que más padecerá”.

Otro sentimiento insano también es la Angustia, que mediante una vía similar, produce la depresión inmunológica o hasta la anergia (debilidad o falla del sistema inmune).

Ahora bien, ¿de dónde proceden estos sentimientos? Sabemos que estos estados son propios de la naturaleza humana, al igual que la alegría, la ira, el gozo, etc. Lo enfermizo, es cuando tienen una duración de más de 3 días; es decir se hacen crónicos. ¿Y qué es lo que los hace crónicos? En nuestro tiempo, que existe una

gran cantidad de miedo y angustia; y es la prensa, los noticieros, los medios masivos de comunicación, los que hacen que se difunda una creencia, que muchas veces, no tiene un sustento real y aún más, se encargan de amplificar la noticia, porque se sabe que lo que más vende es el miedo. Las personas se hacen adictas a la secreción de las hormonas que se disparan durante el estado de miedo y permanentemente están buscando más información del acontecimiento, que les haga sentir más miedo y por ende más producción de cortisol, adrenalina, nor-adrenalina, etc.

Ahora bien, actualmente vivimos cada vez más un mundo vacío, muchas personas carecen de un sentido espiritual en sus vidas, todo es materialista, ya que la ciencia nos ha enseñado que todo lo que no es sujeto de medir o pesar, no existe. Y aquí entramos al concepto más importante dentro del tema: ¿Dios existe?

Para la ciencia no –porque no se puede medir ni pesar-. Para la persona espiritual su existencia es innegable. Se manifiesta en un cielo estrellado, en el sol, en las flores, en el canto de los pájaros, en los frutos que paladeamos y nos nutren. No existe en la actualidad ninguna ciencia por muy evolucionada que sea que pueda crear una sola semilla que se convierta en un árbol.

¿Pero qué se debe hacer para creer en Dios? El creer en Dios requiere tener fe en Él. Y ¿qué es la fe? La palabra proviene del latín fides, que significa lealtad, fidelidad, y su definición es “tener esperanza en lo que no se ve, pero la certeza de que es verdadero”.

Santo Tomás de Aquino (1225-1274), decía “Si quieres conocer que tan grande es tu fe en Dios, pregúntate que tan grandes son tus miedos”.

Actualmente gran parte de la humanidad se encuentra sumida no en un miedo, sino pánico por una “Pandemia de origen viral”. Esto lo debemos interpretar de una manera espiritual: tenemos fe



en que existe un virus que nos han dicho puede matarnos, pero que con sencillas operaciones como lavarnos las manos, no tener contacto con otras personas y quedarse en casa, le damos batalla... en nuestro inconsciente, nació ya la fe en el virus y entonces viene el miedo, resultante de una falta de fe en Dios, ¿no resulta paradójico? “Fe en el virus, falta de Fe en Dios”.

¿Qué debemos hacer en estos tiempos de “Pandemia”, considerando al virus como el enemigo?

Jesucristo cuando iba a ser entregado dijo a sus apóstoles en 3 ocasiones: “manténganse despiertos, mientras yo voy a orar porque el enemigo viene”, hasta que finalmente, el enemigo llegó y éstos se encontraban dormidos.



De un modo similar el Dr. Rudolf Steiner, creador de la Antroposofía, cuando le preguntaron que había que hacer en caso de una epidemia contestó: “Mantenerse despiertos”.

¿Y a qué se refiere el estar despierto? A estar en un estado de conciencia superior a la ordinaria, mediante la oración, la meditación, la reflexión. Estar en contacto con uno mismo y con Dios (Ser Superior, con el nombre que le conozcamos). Esta es la mejor forma de enfrentar una “Pandemia”.

Especialmente en esta semana tan especial, deseo que todos ustedes se mantengan despiertos y despierten su fe en Dios.

Una reflexiva Semana Santa y Pascua.



Por **Mtra. Mayra Mendoza Reyes**  
Lic. Educación Musical. Asesora musical  
Waldorf. Dir. Musical y pedagógica de coros.  
[camuswaldorf@gmail.com](mailto:camuswaldorf@gmail.com)   
[FB/CapacitaciónMusicalWaldorfMéxico](https://www.facebook.com/CapacitacionMusicalWaldorfMexico) 

# La importancia del canto en el crecimiento humano

El canto, como actividad humana primordial, ha acompañado el desarrollo de la humanidad a lo largo de toda su existencia. Su florecimiento y desarrollo es reflejo del estado de cada sociedad en cada época y lugar. Dentro de la educación ha sido valorado en muy alta estima, casi siempre. Sólo en los últimos tiempos parece que cada vez más va perdiendo importancia.

La Pedagogía Waldorf, creada por Rudolf Steiner, es una de las corrientes educativas que mayores esfuerzos hace por darle al canto el lugar primordial que merece para colaborar con el sano crecimiento del ser humano. El canto es un elemento muy presente en las clases dentro de las escuelas de este tipo, no sólo como clase de música, sino como parte indispensable de las clases impartidas por los demás maestros. Estudios neurológicos y fisiológicos han mostrado que el canto permite el fortalecimiento

de ciertas conexiones neuronales que de otra manera, sin la emisión de ciertas frecuencias vocales, no se consolidan o incluso no se realizan.

El hecho de que ciertas conexiones no se hayan realizado, no parece ser tan dramático, porque no se nota a simple vista, por decirlo de algún modo, y esto es porque el organismo va haciendo compensaciones, pero son sólo eso, compensaciones. Un niño que canta, que viene de un hogar y de un ambiente en donde se canta cotidianamente y que llega a una escuela en donde sigue cantando, tendrá ventajas respecto al que carece de esto. Y luego, si el niño participa en un trabajo coral, tendrá la oportunidad de aumentar la seguridad en sí mismo, por las ventajas que otorga el trabajo en equipo, las cuales están intensamente relacionadas con el desarrollo de habilidades sociales, tan escasas hoy en día en una gran parte de la población.

Con esto en mente, quiero contarles una hermosa experiencia que inició en 1994 y que continúa hasta la fecha en León, Guanajuato: el anhelo de crear un coro infantil, pues no había ninguno en ese tiempo en dicha ciudad, pronto se transformó en un proyecto al que se llamó León Canta. Nos dimos cuenta que era necesario crear primero una “infraestructura vocal”, pues los niños no estaban acostumbrados a cantar, en términos generales, no tenían desarrollada su capacidad vocal, así que invitamos a los directores y profesores de escuelas primarias públicas que quisieran capacitarse para cantar durante diez minutos todos los días con sus alumnos antes de iniciar la jornada escolar. La respuesta fue muy entusiasta y en pocos meses había al rededor de 70 docentes que cantaban cotidianamente con cerca de 850 alumnos de primaria. Los resultados no tardaron en hacerse patentes: los niños que cantaban diariamente con sus maes-

tros estaban más tranquilos, cada vez con mejores resultados académicos y las familias reportaban que la conducta de los niños en casa era mejor, dormían mejor y estaban de buen humor. Siempre, desde el principio sólo se hacía presente un obstáculo, que hasta la fecha sigue siendo el reto a vencer: la incredulidad de algunos padres y docentes quienes tienen el concepto de que la música y el arte en general no tienen valor y “son sólo para perder el tiempo”, se asocia con fiesta y desorden o son actividades de adorno que visten los eventos públicos nada más.

Esta experiencia en León, Guanajuato, está mostrando también que en tiempos complicados, como el del confinamiento que estamos viviendo por la emergencia sanitaria, da a los niños y jóvenes y por ende a sus familias, una fortaleza y una actividad revitalizante.

Tenemos que aprovechar como seres humanos todos los recursos con los que hemos nacido. Y en el caso de la voz, se trata de una verdadera mina de oro que muchas veces miramos con indiferencia.

Es importante tener en cuenta que es de primordial responsabilidad **NO HACER BURLAS NI BROMAS EN RELACIÓN A LA VOZ DE NINGUNA PERSONA**, pues siempre causa heridas muy profundas aunque la persona agredida no lo exprese o no lo quiera tomar en cuenta. Es una de las agresiones más comunes y más dañinas que puede haber y que enturbia la vida de cualquiera. Es una lástima que no se hable nunca sobre este tema y que se le vea como algo “chistoso” y en realidad hace un gran obstáculo para que muchas personas nos animemos a cantar, es un poco como taponarle la nariz a alguien para que no respire, aunque parezca muy exagerado.

No quiero terminar este artículo sin invitarles efusivamente a que canten ante cualquier circunstancia, y si tienen la oportunidad de cantar con alguien más ¡mejor! Canten bajo la regadera, al hacer alguna actividad repetitiva, al cambiar los pañales o bañar a un bebé, junto a una grabación o para llamar a comer. Ahora en casa podríamos dedicar un rato para cantar todos antes y/o después de los alimentos, y hacer un recuento de qué canciones conocemos en la familia.

El canto es como el atletismo, uno no está en forma si no se ejercita con frecuencia. Con la práctica, es muy hermoso notar como cada vez nuestro canto va siendo más fácil, mejor y como va dejando su fruto en la paz que deja en el alma, al igual que una bella flor... que va mostrando su belleza.

## Lee... y después escribe tu propia historia

### VIKTOR EL HOMBRE FRANKL EN BUSCA DE SENTIDO



Herder

TÍTULO: El hombre en busca de sentido  
AUTOR: Viktor Frankl EDITORIAL: Herder  
Editorial NÚMERO DE PÁGINAS: 168

El hombre en busca de sentido es el estremecedor relato en el que el Dr. Viktor Frankl nos narra su experiencia en los campos de concentración.

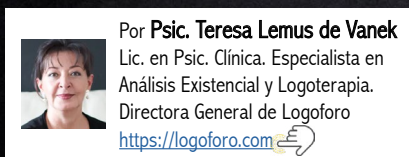
Durante todos esos años de sufrimiento, sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda, absolutamente desprovista de todo, salvo de la existencia misma. Él, que todo lo había perdido, que padeció hambre, frío y brutalidades, que tantas veces estuvo a punto de ser ejecutado, pudo reconocer que, pese a todo, la vida es digna de ser vivida y que la libertad interior y la dignidad humana son indestructibles. En su condición de psiquiatra y prisionero, Frankl reflexiona con palabras de sorprendente esperanza sobre la capacidad humana de trascender las dificultades y descubrir una verdad profunda que nos orienta y da sentido a nuestras vidas.

La logoterapia, método psicoterapéutico creado por el propio Frankl, se centra precisamente en el sentido de la existencia y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre, que asume la responsabilidad ante sí mismo, ante los demás y ante la vida. ¿Qué espera la vida de nosotros?

“A un hombre le pueden robar todo, menos una cosa, la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante cualquier tipo de circunstancias, la elección del propio camino”



# Recursos para mejorar nuestra actitud ante la adversidad



Por **Psic. Teresa Lemus de Vanek**  
Lic. en Psic. Clínica. Especialista en  
Análisis Existencial y Logoterapia.  
Directora General de Logoforo  
<https://logoforo.com>

*“Cuando no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos” –Viktor Frankl*

Este pensamiento del Dr. Frankl, aplica perfectamente al momento que estamos viviendo. Tenemos frente a nosotros el desafío de cambiarnos a nosotros mismos, pero ¿cómo?

Aquí te propongo algunas ideas:

- El punto de partida es hacer consciencia de que no es mucho lo que podemos hacer para detener la pandemia, más siempre podemos elegir con qué actitud enfrentarla.

Necesitamos actitudes de generosidad, paciencia, tolerancia, valentía, esperanza, fe... Es la forma directa de ejercer nuestra libertad interior, esa que nadie nos puede arrebatar.

- Ver en esta crisis no solamente los peligros, sino las oportunidades:

Un cambio radical en nuestro estilo de vida, un cuidado muy distinto de nuestro planeta, una jerarquía de valores que pondere a la persona y no a las cosas, al tener, al hacer... Tenemos la oportunidad de perseguir ahora la justicia, la equidad por encima del consumismo en el que hemos vivido tantas décadas.

- Podemos tomar también la oportunidad de darnos espacios para la reflexión hacia un mayor autoconocimiento. Pregúntate qué es lo que realmente necesitas. Qué cosas, actividades, relaciones o planes no te aportan. Qué cambios profundos deseas empezar a trabajar. Qué experiencias quieres integrar a tu vida, etcétera.

Tal vez experiencias que has deseado pero que comúnmente aplazas: leer más, aprender un idioma, escuchar más música, charlar con más frecuencia con esas

personas que amas, más tiempo para tu familia, para tus amigos...

- En la convivencia familiar forzada hay todo un tema también. Puedes elegir revisar la relación que tienes con tu familia. ¿Cómo es tu comunicación con cada uno? ¿Qué tanto les expresas tus sentimientos? Sean estos de afecto o de molestia. ¿Qué conflictos es necesario revisar y negociar o resolver?

Sugiere a tu familia buscar cada uno momentos de soledad, de modo que no se saturen unos de otros. Que cada uno proponga actividades distintas, un rato de diversión, otro de cultura, de espiritualidad, de compartir experiencias y recuerdos para conocerse más profundamente, por ejemplo.

- Perder la rutina habitual causa ansiedad a muchos. Es recomendable elegir una nueva rutina con ciertos horarios que den la sensación de estructura que las

personas necesitamos: un tiempo para el trabajo que nos sea posible hacer desde casa, un tiempo para cocinar y comer, un tiempo para ejercicio, otro tiempo de lectura o esparcimiento, un horario de sueño realmente reparador.

- Tú eres un ser trascendente que no solamente es capaz de dejar huella sino que necesita hacerlo. ¡Hay mucha necesidad alrededor! Presta atención y aporta algo a quienes más puedas. Algunas personas necesitarán más ayuda material, otras escucha o palabras de aliento. Recuerda que aún cuando la estemos pasando mal, siempre somos capaces de dar.

Me parece que este es precisamente uno de los más fuertes llamados de esta crisis: salir del egocentrismo al genuino interés por los demás, por la naturaleza, por la vida.

- Podemos acceder a esos recursos que el Dr. Viktor Frankl nos compartió en su famoso libro *El hombre en busca de sentido*. ¡Lo que a él le ayudó a sobrevivir el Holocausto! El amor a la vida, a su familia y amigos, a su profesión. Apostarle a la vida, a pesar de las dificultades. Admirar la naturaleza. Arte y cultura. Servicio. Oración o meditación. Y claro, la elección de la actitud. En su obra escribe: “Yo no podía elegir ser prisionero o no, pero cada día elegí qué clase de prisionero quería ser”.

Nosotros hoy, no podemos elegir o no esta pandemia, pero día con día, podemos elegir cómo queremos enfrentarla.

- ¿Y el sentido? Transformarnos, humanizarnos. Cuando todo esto pase, ¡no seremos los mismos!

En Logoforo Academia te ofrecemos gratuitamente el seminario “El sentido de la crisis”, ojalá te sea muy útil:

<https://academia.logoforo.com/courses/el-sentido-de-la-crisis> (€)

Un abrazo en la distancia.

# CINETERAPIA

DE NOUSMEDIKA

RECOMIENDA



## CADENA DE FAVORES

**Año:** 2000

**Clasificación:** PG-13

**Duración:** 2 hr. y 3 min.

**Género:** Drama

**Director:** Mimi Leder

**Actores:** Kevin Spacey, Haley Joel Osment, Helen Hunt



Ver trailer AQUÍ

¿Cuánto impacto puede tener una sola idea sincera? Sólo imagina. Haces un favor que realmente ayuda a alguien, pero le pides que no te lo devuelva sino que lo pague, expandiendo el favor a otras tres personas quienes, a su vez, les transmiten esto a otras tres personas, y así sigue y sigue el favor circulando en un flujo global de amabilidad y decencia. ¿Imposible? Esa es una palabra que el estudiante de secundaria Trevor McKinney no aceptará.

\*\* Esta película nos regala la posibilidad de hacer un mundo mejor preocupándonos por las necesidades de los demás y envolviéndonos a que ayudemos sin esperar algo para nosotros, sino que ese agradecimiento se esparza por todos lados en pequeños actos de amor. Nos enseña que el bienestar comunitario es lo que al final, hará una gran diferencia.\*\*

# La Crisis de la Salud y la Bioética



Por **Dra. Xochitl Meneses Sánchez**  
Médica paliativista y logoterapeuta  
IMCUPAL CreeSiendo Juntos  
[www.nousmedik.com](http://www.nousmedik.com)  
[xochitl\\_meneses@hotmail.com](mailto:xochitl_meneses@hotmail.com)

*"El hombre de nuestra era se ha hecho plena e íntegramente problemático, ya no sabe lo que es, pero sabe que no lo sabe"*  
-Max Scheler

La Bioética es una disciplina que emerge de la Filosofía en su quehacer ético; es decir, se ocupa de la moral y de las conductas humanas, en favor de lo que es un Bien actuar del hombre para con los demás y la vida que le rodea.

La Bioética es relativamente nueva, y se caracteriza porque interactúa compartiendo conocimientos con diversas disciplinas, como las ciencias que tienen que ver con la vida, en sus diferentes manifestaciones, y las de Humanidades que parten del conocimiento del hombre y de la manera en que éste se relaciona con él mismo, con los otros y con su medio ambiente.

La Bioética, como la refiere quien fuera uno de sus principales impulsores, el Dr. Potter, es un puente de comunicación entre las ciencias y las humanidades.

La necesidad de vincular ambos conocimientos surgió a partir de observar que la separación de estos dos, traía como consecuencia trágicas transgresiones contra la vida, tanto la humana como hacia la de nuestro ecosistema.

Un ejemplo representativo de tales daños, fueron los experimentos en humanos realizados durante el holocausto de la invasión nazi. Sin embargo, también en otros países como en los Estados Unidos, el entusiasmo por el desarrollo de la ciencia, terminó en agravios irreversibles a la salud en grupos de personas en situación vulnerable.

Lo anterior, trajo un gran avance científico y tecnológico a nuestra época actual, pero pagando un alto precio: vidas humanas.

La investigación es un tema que fascina a cualquiera, porque implica descubrir y aportar cambios a la humanidad y al planeta en el que habitamos. Sin embargo, el entusiasmo por la misma puede cegarnos, sin darnos cuenta que ésta también debe tener límites, y es nuestro deber saber cuáles son y que consecuencias puede traernos si no los respetamos. Esta es una tarea que compete a la Bioética.

El ser humano en su afán de aprehender conocimiento, con la finalidad de hacer la vida más fácil, cómoda y manipulable, lo que busca en sí, es el poder tener el control sobre la misma. Y es que hay tantas cosas en las que la vida nos muestra lo frágiles y vulnerables que somos ante sus constantes cambios, que surge la necesidad de demostrar que si descubrimos

sus misterios, entonces nosotros seremos quienes la controlemos a ella.

Esta forma de pensamiento ha creado una ideología del “súper-hombre” que pueda dominar todos los procesos naturales, tanto los pertenecientes a la biología del planeta, como de la de la humanidad, valiéndose de las tecnologías aplicadas a la vida, es decir biotecnologías; trayendo grandes progresos, pero al mismo tiempo, graves consecuencias, que pueden ser difíciles de frenar o remediar.

El transhumanismo, es una corriente de pensamiento que aboga por lo anterior, científicos y pensadores en búsqueda de este súper-hombre. Es la nueva era de la humanidad.

Irónicamente, el conocimiento del hombre sobre su vida ha quedado disparejo, resultando en un notable avance de las biotecnologías contra un notable estancamiento del conocimiento de lo humano del hombre.

La necesidad, de la Bioética, en nuestros días, es imperante. Supone emparejar estos conocimientos para evitar las transgresiones del pasado.

Sin las cualidades que caracterizan al ser humano, se perdería el sentido de la humanidad.

Entonces, debemos unificar los conocimientos de las disciplinas humanas para aprehender más sobre nosotros mismos. Al conocernos mejor, podremos resaltar nuestro propio valor, es decir nuestra Dignidad, con la Libertad que la misma supone y así, hacerla respetar, tanto de manera individual como por la de cualquier otro ser humano.

Refiriendo al Dr. Frankl, creador de la Logoterapia, en cuanto a las cualidades de toda persona humana, somos seres únicos, irrepetibles, insustituibles e irremplazables. Siempre nuevos y por tanto no terminados en propósitos. Esto aplica aunque tengamos un gemelo idéntico

(clon natural); estas cualidades es lo que nos hace seres valiosos de sí, y por tanto, lo que nos impulsa para encontrar sentido a nuestras vidas.

Siempre buscando un propósito “para” existir, pudiendo hacerlo solo al encuentro con el otro o con la naturaleza. “Un Yo, para un Tú, en dinamismo”, en palabras de Buber. Aquél en donde podemos reflejarnos y co-alimentarnos.

Debido a la complejidad de nuestra naturaleza, la salud no solo se limita a la carencia de enfermedad, no se limita al puro bienestar. La salud es un gerundio, un constante quehacer con aquello que nos está pasando.

Es decir, puede haber personas físicas, psicológicamente o socialmente limitadas, con alguna enfermedad, pero que han sabido vivir con lo que verdaderamente tienen y eso ya los hace “plenamente” sanos. Sin embargo, hay personas que no teniendo limitaciones físicas, psicológicas o sociales, no han sabido vivir sus vidas, haciendo de ellas, vidas sin propósito y sin sentido.

El Dr. Frankl, hacía una diferencia entre vivir con éxito, es decir, una vida centrada en el “tener”, objetivo de nuestra época actual, y vivir en plenitud, la plenitud tiene que ver con el estado de gozo, de una vida con sentido aunque se carezca incluso de cualquier bienestar. Es aquel sufrimiento que si se le encuentra un propósito, puede brindar esperanza y sentido a la vida de la persona, y de quienes le rodean.

Entonces, ¿qué es lo que pone en crisis nuestra salud? Es la no aceptación de que somos seres frágiles y vulnerables ante la vida cambiante, es conocer mucho de ciencia y tecnología y carecer del conocimiento de lo que somos. Es por tanto, la limitación de nuestro propio valor como personas, la falta de confianza en la vida y en nuestros propios potenciales.

En un estado así, ¿cómo no querer tener el control de todo? ¿Cómo tener seguridad si el control no está en manos de la ciencia y la tecnología? ¿Cómo confiar en el otro si no confío en mis propios recursos?

Esta manera de pensar y por tanto de actuar, ha traído como consecuencia una deshumanización en estos tiempos de pandemia, en donde se hacen prejuicios y, a partir de los mismos, se condena. En donde se ha perdido la objetividad de la situación a causa del miedo y, valiéndose de éste, se ha hecho momento de oportunismos políticos, económicos, tecnológicos (por ejemplo, la instalación de las antenas 5G) y sociales, transgrediendo los derechos humanos, incluyendo la misma democracia.

La Bioética tiene mucho que hacer al respecto sobre estas conductas que no pueden continuar así. Pero quienes tenemos más tarea que hacer somos nosotros mismos, reflexionar acerca de lo que pasa en el mundo y lo que nos pasa a nosotros, buscar en donde están nuestras debilidades y donde nuestras propias fortalezas.




Al iniciar esta tarea, será un buen comienzo para que nuestra especie se llene de una verdadera humanidad, que es lo que podrá salvar no solo nuestra vida, sino también a nuestro mundo.

Reciban abrazos llenos de luz y esperanza.



# La Libertad entre el encierro y la aventura



Por **Dr. Miguel Jarquín Marín**  
Doctor en Terapia Gestalt y en Filosofía.  
Maestro en Enseñanza Superior.  
Catedrático y Consultor.  
[jarquin.m@hotmail.com](mailto:jarquin.m@hotmail.com) 

De pronto, un murmullo empezó a recorrer las calles, hasta que se convirtió en un alarido estruendoso. El aislamiento se hizo presente y las avenidas, otrora inundadas de gente, carros, camiones y... se empezaron a ver abandonadas. El silencio se filtró con el poder de la suavidad, como el agua, en las casas, los negocios, las escuelas, las iglesias... el bullicio del mundo de fuera, quedó mudo.

Junto con la cantidad de información, de todo tipo, llegó una petición que se convirtió en orden: “¡Quédate en casa!”. Y empezó a aparecer la visión individualista del mundo, que es experta en incriminar: “¡Si no te quedas en casa, eres culpable de que la pandemia se propague y aumenten los muertos!”. La mayoría de políticos y gobernantes tenían que salvar su pellejo y usaron al miedo para asustar a la población: ¡que se divulgue todo tipo de información, con que la gente tenga temor, es suficiente!

El recelo ante el contagio, pero, sobre todo a lo desconocido, trajo, una vez más, un desprecio por el Otro, por el “diferente” y, de ahí, apareció el pánico que llevó a arrinconar a los enfermos y a quienes trabajan con ellos. En algún lugar apedearon a los médicos y a las enfermeras. No sabemos lidiar con lo que no controlamos y el saber, nos permite controlar. Así, no podemos con lo que no sabemos: “saber es poder”, al decir de Francis Bacon.

Esta actitud no es nueva: recordé los tiempos en que se golpeaba y corría de las ciudades a los leprosos, pero no vayamos tan lejos, a las primeras personas con VIH, se les confinaba en cámaras especiales y... me parece que somos expertos, ante lo desconocido, en rápidamente despreciar y excluir. Alguien dirá: “pero está enfermo, hay que cuidar a los demás”. Sin embargo, sabemos que en algunos países se hicieron experimentos para descubrir las formas de pensar de los niños genios

y también los aislaron para observarlos y estudiarlos, aunque no estaban enfermos. Los ejemplos pueden continuar, pero la lección está clara: exilio al diferente; encierro al que amenaza al poder establecido y desequilibra el modo de vida que impera en la sociedad dominante.

¿A qué nos enfrentamos? Al reto por excelencia que aparece en la vida de todo ser humano: ser libre ante los eventos que la vida coloca ante nosotros. Hoy nos enfrentamos a un modo orgánico de disolución y la esperanza aguarda tras la oscuridad de la desesperanza, como la prueba que la reta a que aparezca como una nueva luz. Sin embargo, por lo pronto es de noche y ésta nos arrebató hacia la alienación: no sabemos quiénes somos o adónde vamos. Nos sentimos usados por “alguien”. Necesitamos entrar en esa cautividad que nos corroe: dejar que la desesperanza nos aleccione. Para ello, hay que ponernos de rodillas ante el altar de la vida y recono-

cer: “no puedo más, me entrego a ti, a esa bondad que traes en tu seno y me llevará al otro lado en medio de este dolor”.

Ahora bien, ponernos de rodillas es reconocer que no somos todopoderosos, pero de ningún modo *claudicar* que es “renunciar a ser uno mismo”, sino *aceptar*, que es “salvar su integridad”, ambas, palabras de Gabriel Marcel. La desesperanza nos tritura y, en especial, amasa nuestro “ego” para dar paso a la humildad que forja a partir de la prueba que la “situación” coloca en nuestras vidas y, mejor dicho, nos acrisola para pulirnos y hacer, con esa masa, un buen pan. Nuestra tarea es estar “disponibles” para que la prueba haga con nosotros su faena y nosotros la nuestra. Pero, mientras los primeros rayos del alba aparecen, caminamos en las sombras y sólo así entraremos en la actitud-esperanza como la vivencia que nos introduce al futuro montándonos en la vida que nace.

Sólo que, hasta aquí, parece que la respuesta fuera individual y es ahí donde estamos atrapados. El “autocuidado” es una acción individualista que nos lleva a seguir alimentando el narcisismo vigente en nuestros días y que seguimos abonando. Este cuidado por sí mismo, se sostuvo en la visión existencial de Martin Heidegger, entre otros y se avivó, es más, se sigue fomentando, pues nos encanta el héroe solitario que salva a todos.

Es tiempo de apostar a la visión comunitaria: ¡no al autocuidado!, sino a generar estrategias que nos enseñen a “cuidarnos”, así entenderemos el texto: “espero en ti para nosotros”. La esperanza florece a la luz del “nosotros” en el seno de la comunidad. Cuando Emmanuel Levinas nos recuerda que el cuidado es siempre cuidado por el otro, nos hace voltear hacia los rostros de pobre que aparecen en nuestras vidas y sabemos que el rostro muestra lo que hay de infinito en el otro, lo que es inagotable en él. Rápidamente aparecieron las palabras de Sartre: el hombre “se elige frente a los otros, y uno se elige a sí frente a los otros”. Todo compromiso es toma de posición en acción delante de otro. Y yen-

do un poco más atrás, oímos el grito de Fédor M. Dostoievsky: “somos responsables de todo y de todos”. No podemos escondernos ante la niebla de información que atenta contra la conciencia, cuya verdad es la acción.

Pongamos atención en tres de esos rostros que hoy aparecen iniciando con sus nombres: la viuda, el huérfano y el forastero. Hagamos esta pregunta: ¿quiénes son los pobres que tocan a tu puerta? ¿Estás disponible para escuchar el grito de tu pobre?

Para responder a esa pregunta, hay que recordar que *ex-sistir* significa “salir de ahí” y no ¡quédate ahí! Es verdad: el ser humano necesita ir hacia sí mismo, requiere *in-sistir*, pero no puede quedarse ahí: se asfixia. La *in-sistencia* es valiosísima y liba la miel que guardamos en la colmena, pero sólo encuentra sentido cuando sale, cuando *ex-siste*, cuando endulza la vida de los otros. Nueve meses de insistencia nos preparan para una vida de existencia. La insistencia se mece en la inocencia, y nacer es transitar de esa zona a la de la conciencia: existir es pasar de la inocencia a la conciencia. Ahora se aparece ante mí Antoine de Saint-Exupéry: “En aquel océano de tinieblas cada uno de ellas señalaba el milagro de una conciencia”. Y la conciencia carga en su zurrón, semillas de sentido. De esta suerte, ningún evento vale la pena sin una conciencia que siempre en su seno la simiente del sentido a la luz de un amor por el cual valga la pena la vida.

Hoy nos duele el aislamiento y no hay que conformarnos, porque somos seres de diálogo, seres que sólo nos construimos con-los-otros. Dejemos que esa conciencia nos aleccione y nos abra los ojos para liberar el resplandor que fecunde el sentido de nuestra existencia, pero no dejemos que nos adormezca, aunque duela y constatemos con Ernst Bloch que “el dolor es carne indómita”. Por supuesto, el dolor no calla: aúlla. De este modo sabemos que todo aislamiento no es más que el sufri-

“Es tiempo de apostar a la visión comunitaria: ¡no al autocuidado!, sino a generar estrategias que nos enseñen a “cuidarnos”, así entenderemos el texto: “espero en ti para nosotros”. La esperanza florece a la luz del “nosotros” en el seno de la comunidad”

miento que ansía el encuentro ante el barullo de la calle o el solaz en la plaza.

Estoy casi seguro que, al final de este evento, es muy probable que terminemos sin conocer su causa: fueron los biólogos o químicos, fue una empresa farmacéutica, fue una conspiración, fue un abuso sobre la naturaleza; ¡no sabremos!, pero lo que sí descubriremos es cómo las personas de hoy supimos enfrentar un evento de nuestro tiempo, y en su corazón hallaremos el amor por la buena voluntad entre los hombres y las mujeres, o la indiferencia que lanza al olvido a los seres dolientes, en cualesquiera de sus sufrimientos. La historia está plagada de eventos que rompen nuestra tranquilidad y seguridad, depende de nosotros saber qué hacemos con ellos: no resolverlos, sino develar el misterio que se esconde en ellos.

Es tiempo de guardar silencio para que la desesperanza nos envuelva en su labor de purificación permitiendo que el amor aparezca lozano y nos enseñe que la vida, también hoy, se abre camino dando paso a los vientos que impulsan la nueva esperanza.

# INSTITUTO KARUNA DE ATENCIÓN INTEGRAL

- Atención en Salud Integral
- Medicina Holística
- Yoga para la salud
- Tai Chi Meditativo
- Meditación
- Ayurveda
- Mindfulness basado en Psicología budista
- Terapias individuales
- Cursos y Talleres para Despertar la conciencia Presenciales y On-line

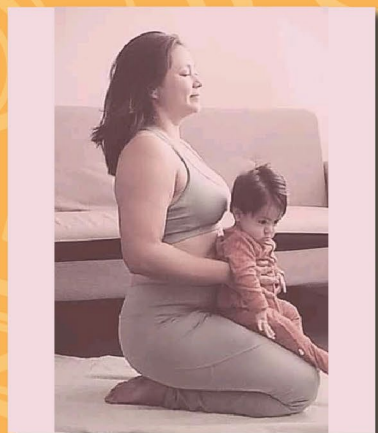
*“Despertando la sabiduría sanadora que habita en tí”*

[institutokarunaslp@gmail.com](mailto:institutokarunaslp@gmail.com) ➤

[www.institutokaruna.com](http://www.institutokaruna.com) ➤

Tel. (444) 815-6481

Agustín Vera 760, Col. del Valle. San Luis Potosí



# ESCUCHAR NUESTRO INTERIOR

## Reflexión sobre el miedo, la ansiedad y la paciencia



Por **Psic. Verónica Montaña**  
Lic. en Psicología Clínica. Psicoterapia  
e intervención en crisis. Diplomada en  
acompañamiento terapéutico.  
[veronicq.mc@gmail.com](mailto:veronicq.mc@gmail.com)



**A**l encontrarnos en tiempos de la pandemia, hay una obligación biológica de permanecer en casa para salvaguardar nuestra salud. Son tan inciertas e inevitables las circunstancias de vida en que nos encontramos hoy, que pueden venir a nosotros sensaciones de amenaza y miedo, y hacer que aparezca la ansiedad.

El miedo y la ansiedad son dos estados en que proyectamos exceso de futuro, es decir que no estamos en el presente, y nos bloquea la comunicación con nosotros mismos, inclusive preguntarnos qué pasa ahora que estoy conmigo.

¿Quién puede transitar de manera pacífica ante la adversidad? Quien reconoce y acepta las dificultades, lo vulnerable y, en profundidad, la impermanencia (el cambio) de todo lo que nos rodea: las actividades diarias, los lugares que visitamos, las personas que disfrutamos, nuestro propio cuerpo... y ante la vulnerabilidad

de dicha realidad acepta las adversidades con paciencia, así, sin esperar nada, sólo aceptando, aparecen la serenidad y la paz. Esto es totalmente posible para quien tiende a relacionarse bien consigo mismo en el presente, en la impermanencia -según los budistas-, el logro de la renuncia al sufrimiento.

Entonces, ¿qué puedo hacer yo que estoy preocupado de cosas importantes, del día a día y las contradicciones? Es posible que después de la recesión de la pandemia, pudiera haber cambios estructurales como la economía y deberíamos reflexionar que en cualquier cambio social, dos tercios de la población regresaremos al mundo habitual y agresivo. ¿Te estás preguntando si hay aprendizaje y hacia dónde va a ir tu vida cuando esto pase? Observa que sensaciones te ocurren.

Durante el confinamiento, debemos salvaguardar la salud física y mental de

nuestra familia y la propia, por esto, generemos un ambiente amable para todos, donde se platique en la mesa, dar el tiempo para agradecer al proveedor de la casa, valorar y aprender que no somos perfectos y que podemos comunicar nuestros sentimientos. Una herramienta infalible, es hacer uso del tiempo fuera para cada miembro de la familia, esto es, que se comuniquen el tiempo que cada quien requiere para estar en soledad (10-60 minutos). Ese tiempo fuera será respetado por todos, y de esta manera cuidamos la importancia y el bienestar de cada miembro de la familia.

Podemos disminuir sensaciones de malestar desde el lenguaje, es decir, si cambiamos las palabras y dejamos de decir, por ejemplo, que “estamos encerrados”, y transformarlo diciendo que “estamos invitados a estar en casa” con nosotros mismos. Explorar actividades nuevas, con la confianza de que podemos

crear algo, como cocinar un platillo por primera vez, zurcir aquellas prendas que dejamos en espera para cuando “hubiera tiempo”. Muchas veces hemos deseado estar en casa y si no aprovechamos este tiempo, será como perder una valiosa oportunidad y quedarnos sin aprender nada, es decir, que no estamos viviendo en el presente.

“Si la situación tiene solución, no te preocupes y solúcialo, si no tiene solución no te preocupes no tiene sentido”, dicen los antiguos sabios. La paciencia es una virtud muy preciada, y cultivarla requiere adiestrarse en identificar cualquier malestar, por mínimo que sea, respirar, calmar nuestra mente y permanecer como la piedra. La virtud de la piedra es que aunque la pises, no se deja modificar, es decir, es la dureza (integridad) que hace

permanecer lo que somos, suceda lo que suceda.

Cuando tengamos una sensación de molestia o irritación, debemos tomar tiempo, respirar y alejarnos del lugar unos momentos si lo necesitamos, y permanecer como la piedra, es decir, la situación que me molesta, me irrita, me entristece, ahí está y no la puedo cambiar, pero mi reacción ante ello es lo que sí puedo cambiar, y si me determino a resolverlo con paciencia, entonces mis reacciones vendrán más calmadas y serenas... Después podremos contemplar el beneficio de la paciencia, que es estar en paz ante cualquier situación.

La paciencia surge de la confianza y está conectada con el presente. La cuarentena va a terminar, es temporal, y podremos descubrir que las problemáticas

y preguntas que nos hacemos en el transitar, se resolverán, así que procuremos tener una actitud de gratitud y confianza con el presente. Elegir vivirlo como una oportunidad y no como una tragedia es sacarle provecho para aprender de las adversidades, y si a mi nivel de conciencia hay un llamado a poder contemplar en soledad la impermanencia, como resultado, refieren los budistas, la conciencia mental experimenta la liberación del sufrimiento.

Hoy es el momento de escucharnos: si tenemos miedo o angustia, hacernos preguntas importantes, entrar en el silencio y modificar algo en nuestro interior, en nuestro corazón.

# CAMUS

## CAPACITACIÓN MUSICAL WALDORF



Consideramos a la **educación musical como un derecho humano** y brindamos herramientas para que la música sea una práctica en la vida cotidiana individual, familiar y social:

- ♪ Tallerismo
- ♪ Capacitación
- ♪ Investigación
- ♪ Conciertos

Nos sumamos a todos los esfuerzos activos y honestos del país y del mundo, que trabajan en dirección a sembrar semillas musicales que germinarán en el goce de esta actividad.

**La música es una luz de transformación social, humana y espiritual**

Contáctanos en:

[camuswaldorf@gmail.com](mailto:camuswaldorf@gmail.com) ➔



Capacitación Musical Waldorf México ➔

# Siete Claves para Despertar nuestra Esperanza



Por **Dr. Alejandro Chávez Segura**  
Doctor en Filosofía (PhD) y Teología.  
Terapeuta Transpersonal. Certificado en  
Mindfulness.  
<https://institutokaruna.com>  
[institutokarunaslp@gmail.com](mailto:institutokarunaslp@gmail.com)

La situación que ha estado impactando a nuestro planeta y a nuestro país en los últimos meses, nos ha invitado a replantear nuestra forma de pensar, sentir y hacer. Y si bien ha sido detonada por la manifestación y expansión del COVID-19, en realidad es sólo la punta del iceberg de una actitud nociva que ha estado impregnando las mentes individuales y se ha proyectado en la mente colectiva: el egocentrismo.

Esta tendencia es derivada de una identidad errada en la cual el ser humano se ve separado de la Vida que lo contiene, de los demás seres sintientes y de los procesos naturales de creación, manifestación y disolución. En lugar de reconocer nuestra interdependencia, o como lo comenta el monje budista Thich Nhat Hanh, nuestro inter-ser, nos hemos dedicado a cristalizar nuestra identidad egocéntrica con las consecuencias aflitivas que se expresan en un aumento de la ansiedad, el estrés, la violencia y la depresión. Por ello es de vital importancia recordar nuestro estado mental natural, aquél que impregnará nuestra conciencia de vida y que

dictará la manera de pensar y sentir. Ese estado natural es de apertura, gozo, conexión, compasión y amor bondadoso.

La manera en que despertamos a ese modo natural es a través de la FE y su expresión de Esperanza. Con FE, no me refiero a una actitud religiosa confesional ni a una programación mental, sino a la expresión fiel de Fuerza y Espacio. Desde el punto de vista del desarrollo de la conciencia, la Fuerza es el recordatorio de nuestra naturaleza atemporal, es recordar esa voz interna que incluso en los momentos más difíciles nos ha invitado a seguir y es reconocer cómo la fuerza vital (energía, chi, qi, prana) impregna cada una de nuestras células con cada inhalación. Por otro lado, el Espacio se refiere a nuestra capacidad de abrirnos a las condiciones actuales reales, a soltar toda resistencia derivada del apego y a establecernos en una ecuanimidad inamovible que nos permite responder de la mejor manera con ayuda de la Fuerza antes reconocida. Este espacio es el reconocimiento de la libertad que da el soltar con cada exhalación.

Así, el vivir con FE es nuestra expresión natural mental, en donde nos permitimos estar en comunión con el momento presente, sin tratar de huir de lo doloroso ni apegarnos a lo placentero. Y si al reflexionar al respecto, uno se pregunta: si esa FE es natural, ¿por qué sufrimos? ¿Por qué no puedo estar con esa paz? ¿Por qué tengo tanto miedo de la muerte? ¿Por qué le temo tanto a la vida? Y las respuestas a estas interrogantes es la herramienta favorita del egocentrismo para vivir sufriendo: el miedo.

Esta actitud no se refiere a la emoción de miedo (que tiene que ver más con una reacción instintiva de supervivencia que, en su caso, sería el susto), la cual nos permite responder ante una amenaza real presente, ayudándonos de las llamadas hormonas del estrés para poder atacar o huir de manera transitoria. Por el contrario, el miedo al que aquí nos referimos como esa capa que cubre nuestra naturaleza de libertad y gozo es un movimiento mental que surge de la combinación de una personalización del instinto de supervivencia, el aferramiento/aversión al pasado y futuro, así como a una negligencia

cia al momento presente. La buena noticia es que ese sentimiento es ajeno a la naturaleza de la mente, la cual es abierta, libre de juicios, integradora y presente.

Es por ello que podemos recordar nuestra capacidad de vivir con plenitud, con FE y así dar espacio a la Esperanza. Cabe recordar que “la Esperanza es aquello que nos motiva para crear nuevas condiciones de vida cuando las presentes son causa de sufrimiento; es la que nos da la fuerza para recordarnos ‘también esto pasará’; es la conciencia de cambio que nos invita a disfrutar cada instante como sagrado ya que es irrepetible; es una manifestación de la sabiduría que colma nuestra conciencia y nos recuerda que cada pensamiento, palabra y acción son una gota creativa en el océano de la existencia.” (1)

Para seguir nutriendo nuestra mente y encauzar nuestra fuerza vital hacia una vida plena y disfrutar de cada momento con plena conciencia, nos podemos ayudar de siete claves o recordatorios para nuestra práctica diaria y que presento, de forma resumida, a continuación:

### 1. CONOCE

Este primer paso es muy sencillo y, al mismo tiempo, requiere de un gran esfuerzo para realmente conocer lo que está pasando a nuestro alrededor. Es darnos la oportunidad de reunir conocimiento externo e interno: ¿Qué está pasando?, ¿qué puedo hacer?, ¿qué me corresponde y cómo puede hacerlo? Y esto lo podemos hacer con relación a la contingencia actual, o al acompañar a un ser querido enfermo o lidiar con cualquier tipo de pérdida. Y este conocer va más allá de lo que uno puede proyectar desde la mente egocéntrica, es decir, está libre de juicio y por lo tanto podemos ver la realidad sin filtrarla por nuestro apego.

### 2. INTÉGRATE

Después de conocer, es importante que te sientas conectado con la vida que se manifiesta a través de esa situación. Siéntete unido con ese ser querido, con las personas que como tú enfrentan una

situación dolorosa, con la Tierra que está en continuo cambio al igual que tú y con todos quienes sufren, porque buscan también su felicidad. Al momento de integrarnos podemos entonces valorar nuestro interactuar diario, en donde lo que damos y aquello que recibimos tiene un mismo valor: el de la integración.

Y esta integración parte desde nuestra experiencia individual con nuestros pensamientos, emociones y acciones en perfecta armonía. Es tener la claridad suficiente para sentirnos conectados también con nuestro cuerpo, abrazar nuestras emociones y dejar ir todo aquello que nos lleva a la falsa creencia de que estamos separados.

### 3. OBSERVA

Con esa integración consciente, podemos entonces observar los detalles de nuestra vida que nos recuerda el potencial que tenemos para crear condiciones de bienestar en uno mismo y en los demás. Es darnos cuenta que inter-somos, y por ello conducirnos de manera ética, desde la bondad y la compasión, para así ir creando condiciones de mayor salud y plenitud. Este recordatorio implica elegir nuestros pensamientos, expresarlos fielmente con palabras adecuadas y acompañarlas con una actitud que vaya en armonía con todo lo anterior.

### 4. SUELTA

A partir de esa observación consciente de tus pensamientos, palabras y acciones, ahora suelta el modo mental controlador. Es decir, no vivas éticamente de manera mecánica o demasiado forzada, empieza a sentir la libertad y ligereza que se siente al armonizar lo que piensas, que se exprese fielmente con tus palabras y dejar que tu cuerpo honre con acciones adecuadas aquello que pensaste. Aquí es en donde entra el *fluir* con la vida, el esfuerzo sin esfuerzo del que hablan los sabios taoístas (el arte del *wu-wei*).

### 5. MUÉVETE

Habiendo saboreado esa libertad del hacer sin hacer, damos un nuevo recor-

datorio para fomentar la Esperanza que mantiene el entusiasmo por vivir realmente despiertos, ejerciendo nuestra capacidad de amar y ser amados. Es entonces cuando nos movemos con mayor conciencia del amor bondadoso (*metta*)—anhelar la felicidad en uno mismo y en los demás—y de la compasión (*karuna*)—anhelar la erradicación de las causas del sufrimiento en nuestra mente y en las mentes de los demás seres sintientes—.

### 6. ATIENDE

Ese entusiasmo totalmente libre de apego nos brinda la oportunidad de ‘ver con nuevos ojos’ o ‘repercibir’ nuestra vida, lo cual nos lleva a implementar una atención más clara y profunda. A esta atención mejorada es a lo que se le llama ‘presencia’. Y es una presencia en uno mismo, con el otro y con la vida que nos presenta nuevas situaciones diariamente. Es la presencia en nuestra vida y en la posibilidad de nuestra muerte; es la atención vigilante con la cual le damos una nueva oportunidad a nuestra mente para despertar y amar de todo corazón.

### 7. AGRADECE

Finalmente, cuando amamos de todo corazón (es decir desde la mente-corazón iluminada o *bodhicitta*) lo único que nos resta contemplar es un mundo puro, una tierra pura que nos invita a agradecer por cada respiración, por cada ser sintiente que transita y por la Tierra que nos sostiene y mantiene.

La invitación se abre para estar más presentes, más atentos, más despiertos en esta contingencia y en cada momento de nuestra vida. Es recordar nuestra capacidad de amar desde nuestra habitación hasta los lugares comunes; es agradecer nuestra capacidad ilimitada de recordar las sabias palabras de Nirsargadatta Maharaj: “La mente crea el puente, pero es el corazón quien lo cruza”. Que nuestra mente siga construyendo puentes de hermandad y amor para que nuestro corazón lo pueda transitar con dicha y gozo para beneficio de todos los seres sintientes.

(1) A. Karuna, Gotas de Esperanza. Ediciones Hypokrates de México S.A. de C.V.: México, 2016. Pp. 17-18



# Cambié de perspectiva y recuperaré mi salud



Por **Enrique Sepúlveda**.

Instructor de Yoga

[www.facebook.com/sanghayogatx](http://www.facebook.com/sanghayogatx)



Las prácticas que cambiaron mi vida llegaron justo en ese momento en que la enfermedad me asediaba, en el momento de más vulnerabilidad, por no estar atento a lo que pasaba en mi cuerpo físico, por no estar atento hacia comprender a que lugares mis pensamientos me llevaban y por no estar atento a los mensajes de conexión con lo divino; además de eso, había aceptado por completo todo el sistema de creencias que me había sido entregado por mis padres y mi familia, por mis maestros, por mis guías religiosos y por el orden político, económico y social en el que crecí. En esos momentos yo no lo sabía, pero todo ese sistema de creencias no me pertenecía.

Nací en el año de 1968 y tuve una educación promedio como muchísimas personas de este país, tuve una infancia feliz en una familia de 5 hijos, donde fuí el único varón, educado en el sistema patriarcal, que en esos momentos se le cuestionaba poco o nada. Estudié todos los grados escolares y me gradué como contador público en el año 1991, ingresé al mundo laboral y establecí un despacho contable en el que trabajé durante 26 años, me casé por el civil y por las leyes del catolicismo formando una familia con mi esposa y 2 hijas. De modo que me convertí, sin tenerlo muy consciente, en la persona que mis padres, familia y amigos esperaban me tendría que convertir: un profesionalista trabajando en el mundo laboral, jefe de familia, obediente al sistema.

Sin embargo, de pronto algo cambió: empecé a cuestionarme todo. A pesar de que mi vida encajaba perfectamente con mi entorno, en el fondo siempre existía una especie de inconformidad, de desazón, llegaban momentos de frustración, tristeza o enojo que me hacían darme cuenta de que algo importante faltaba y todo esto lo sentía a pesar de sentir también, por momentos, que había logrado tantas cosas que deberían de mantenerme feliz, y me daba cuenta entonces, de que eso que me hacía falta, no tenía idea de cómo o dónde encontrarlo, me di cuenta de que nunca antes había hablado con ninguna persona, ni conmigo mismo, para conocer sobre mi ser, sobre lo íntimo, sobre lo que hacía, lo que pensaba, lo que sentía. Y aunque para muchos mi vida pareciera perfecta o hasta envidiable, para mí no lo era.

A mi experiencia de vida llegaban muchos avisos en formas de enfermedad, que en ese momento yo no tenía la capacidad de entender, así es que fueron muchos años en los que padecí una migraña implacable, que me paralizaba en ocasiones por dos días y que casi cada semana estaba ahí. Había otros padecimientos más y muchos de ellos tenían que ver con problemas digestivos, dolores aquí y allá; y ningún tratamiento médico tradicional logró remediar mi situación. En esos momentos yo no me daba cuenta de que no funcionaba así, de que no era posible poner la responsabilidad de mi salud en

manos de ningún médico, evadiendo mi propia responsabilidad de lo que yo mismo hacía, decía, pensaba.

En ese tiempo no ponía ninguna atención en mi alimentación, consumía alcohol como bebedor social de fin de semana, al que a menudo se le pasaban las copas, veía constantemente programas de televisión con contenidos superficiales, violentos o simplemente deficientes, no estaba acostumbrado a hacer ninguna clase de ejercicio físico, con disciplina, que me mantuviera saludable. A mi práctica religiosa no le veía ningún sentido pues me daba cuenta de muchas incongruencias en mí mismo y en los demás, nunca logré conectar las enseñanzas religiosas con el actuar del día a día. Mis relaciones con amigos parecía que eran profundas, pero en realidad, nunca se hablaba de nada íntimo, siempre en la superficialidad, en la banalidad, en la queja y en la crítica a todo y a todos; era en ese entonces un consumidor perfecto de lo que el sistema establecido me ofrecía.

Mi cambio de perspectiva hacia la vida llegó poco a poco. En el año 2009, me tocó padecer una parálisis temporal por una lesión en mi columna vertebral, era una hernia de disco en la vértebra L4, después de varios estudios, radiografías, resonancia magnética y citas con el médico cirujano, ya estaba todo listo para una intervención quirúrgica. Fue en ese momento

cuando una buena amiga, me recomendó ir a una clase de yoga, era ese momento en que esta maravillosa práctica se había abierto camino y cada vez más personas nos sentíamos atraídas para practicar; por supuesto que para mi sistema de creencias, representaba una especie de osadía o rebeldía, pues desde un principio recibí la desaprobación de mi madre quien me decía que porqué me metía con cosas del diablo, que donde estaba la formación que me había dado y que porqué tiraba la formación religiosa que me habían enseñado. Tuve la convicción de que las palabras de mi madre nunca fueron mal intencionadas, reconozco que la enseñanza que recibí en casa siempre fue muy amorosa y con intención enaltecedora para mí y mis 4 hermanas, sin embargo, reconocí también que mi educación tenía un gran componente de miedo y culpa mezclados con ignorancia. A pesar de la visión de mi madre hacia todo lo diferente a sus creencias y enseñanzas, acepté ir a esa clase de yoga y conocer esa misteriosa práctica; hacía poco tiempo que había tenido la experiencia de sacudir un poco mi condicionamiento asistiendo a un taller vivencial que una de mis hermanas me había compartido.

En mi caso particular fue una experiencia de amor a primera vista, de alguna forma en esas primeras clases de yoga que tomé, empecé a experimentar sensaciones y entendimientos sobre mí mismo que antes no había sentido; a nivel del cuerpo físico, bastaron solo unas cuantas semanas para empezarme a sentir muy bien con mi lesión de la columna, así es que decidí posponer la operación... ahora ya pasaron 10 años desde eso y estoy seguro de que ya no la necesito. A través de mi práctica de yoga empecé a entender mi cuerpo y su funcionamiento y me hizo mucho sentido hacer algunos cambios que en su mayoría abonaban en mucho para mis sensaciones de bienestar y salud.

En el año 2011 decidí tomar mi primer entrenamiento como instructor de yoga y empecé a conocer la práctica desde sus raíces filosóficas, lo cual movió en mucho mi forma limitada de pensamiento hacia darme el permiso de experimentar otras

prácticas que antes no conocía, como por ejemplo, aprender diferentes técnicas de respiración, pasar mucho tiempo observando y sintiendo sensaciones en el cuerpo, cambiar hábitos alimenticios, cambié mis hábitos de los contenidos de televisión, música, noticias, cambié mi forma de consumir todo lo que se me ofrecía volviéndome mucho más selectivo. Fue en ese momento en el que me convertí no en la oveja negra de la familia, como tal vez me veían, sino más bien como decimos algunos que tenemos esa sensación, en la oveja arcoíris de mi familia, con las connotaciones de raro o loco por parte de ella y por supuesto de muchos de mis amigos o allegados; pero con la convicción de que por fin empezaba a hacer algo que me hacía mucho sentido y con la misma convicción de que valía mucho la pena adentrarme en el conocimiento de mi mismo como una forma infalible para experimentar salud, paz y armonía.

Durante los 18 años de formación escolar más todos los años de educación en casa y de formación religiosa, a mí nadie me había hablado de esto que ahora estaba aprendiendo y experimentando, a mis 40 y tantos años de ese entonces, me sentía como un estudiante de la vida con muchas preguntas que siempre había querido hacer y que siempre habían sido calladas bajo el temor de sentirme rechazado o loco. Fue entonces un momento en el que me di permiso a mí mismo para cuestionar y para indagar, sin miedo, sin culpa y con la sensación de haber encontrado un nuevo camino que sí era el mío.

Entiendo que para cada persona ese momento de cuestionarse la vida llega cuando cada quien lo necesita o cuando estás en la posibilidad de escuchar y de escucharte. He constatado que para algunas personas, las menos, llega de una forma ligera, por así decirlo, como un de pronto cuestionarte todo nada más porque sí, una mañana lluviosa mientras tomas un té; pero para muchas otras ese momento llega acompañado de mucho dolor y sufrimiento, por alguna pérdida económica importante, de salud, de algún ser querido etc... Para mí, el detonador fue más parecido a la forma ligera como expliqué

antes, o tal vez una combinación de ambas, y las respuestas que buscaba llegaron a través de mi práctica de yoga, la cual me abrió las puertas para aprender meditación, que es una práctica muy relacionada. Llegó también la enseñanza ancestral de los abuelos y abuelas de la tradición en la que, con mi esposa e hijas, aprendimos el oficio del temazcal, participamos en rituales de danzas al sol y a la luna, rituales llamados búsqueda de la visión en la montaña y el rezo con los elementos y cantos de sanación. Llegaron también a mi otras prácticas, en las que no puedo extenderme, pero que todas me han enseñado a des-aprender lo que no es mío y a aprender con curiosidad renovada, sobre todo lo que tiene que ver con mi mismo.

Cabe decir aquí, que todos mis padecimientos físicos desaparecieron y que ahora me considero una persona afortunada con buena salud, por supuesto que de pronto experimento la enfermedad, pero ya no es nada comparado a lo de antes, no sólo por la fuerza o frecuencia con la que aparece, sino también por mi forma de afrontarla para continuar aprendiendo de ella.

Durante estos más de 10 años de practicar y compartir yoga, meditación, temazcal y demás prácticas, he tenido la oportunidad de darme cuenta de que la sabiduría para estar sano, ser feliz y sentirme conectado se encuentra toda en mi interior y que sólo necesito tener la paciencia y disciplina para hacer las prácticas que remueven el ruido externo, ese bombardeo que todo el tiempo me dice quién y cómo debo de ser; para de una vez por todas empezar a ser yo mismo, sin máscaras, con confianza y alegría de saberme pleno y conectado, amoroso, consciente, compasivo. Yo lo veo como un proceso para llegar al enamoramiento propio, en el que llego a la conclusión de que todos los seres son igual de divinos y maravillosos que yo, y que esa es la misma maravilla de los atardeceres, de la lluvia, de los astros, y de toda la creación. Comprendo que estos caminos que he encontrado no son los únicos, y deseo que todos logren encontrar el propio, donde se manifieste la plenitud de su propio Ser.

## ENTREVISTA

El arte de sanar  
más allá de lo físico,  
con mucho amor,  
un tanto de humildad  
y una pizca de letras

# Dr. Jorge Chávez Hernández

**E**l Dr. Jorge Chávez Hernández, nos ha concedido amorosamente esta entrevista compartiéndonos su experiencia profesional y de vida.

Es médico cirujano por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, con especialidad en Medicina Familiar por el IMSS. Médico Holístico y terapeuta transpersonal, por la Escuela de Desarrollo Transpersonal de Madrid, España.

Instructor de yoga y meditación. Coordinador de Un Curso de Milagros por más de 20 años. Fundador del Instituto Karuna. Conferencista y escritor. Algunas de sus obras: El Arte de la presencia, El baúl del abuelo, Diálogos de Quirón, Perrario, Maletín de Cuentos, entre otros.

**NousMedika:** ¿Cómo descubrió su pasión por la medicina?

**Dr. Chávez:** Más que un descubrimiento fue una revelación. Es decir, desde muy niño -hasta donde la memoria me alcanza- siempre tuve la certeza de que sería “un doctor”, como se decía entonces en el ámbito familiar. Cuando estaba en el kínder, un niño se burlaba porque yo estaba cosiendo con estambre en una tarea esco-

lar, diciendo que sólo las mujeres cosían. Recuerdo que le contesté muy convencido: “Estoy practicando para cuando sea doctor”. Y en mi cumpleaños de 4 ó 5 años, a la hora de pedir un deseo antes de apagar la vela del pastel, tengo muy presente que dije para mis adentros: “quiero ser un buen médico”. No sé si lo de “bueno” se hizo realidad, pero lo de médico, sí.

Entonces, esto de ser médico lo tenía claro desde muy joven. Incluso, en mis años de seminario, pensaba ser sacerdote y médico al mismo tiempo, hasta que mi director me dijo que era imposible: “Las dos profesiones demandan tiempo completo... así es que decide si quieres convertirte en médico o en un sacerdote de nuestra congregación”. Yo tenía quince años y estaba por iniciar el noviciado con los padres salesianos. Tomé la decisión y abandoné el seminario para regresar a mi ciudad y estudiar Medicina.

**NM:** ¿Qué lo inspiró a nutrir su conocimiento médico con la Filosofía?

**DCh:** Durante mis estudios en la Facultad de Medicina, escuché a un maestro decir:

“Quien sólo sabe medicina, en realidad no sabe Medicina”. Estaba citando a José de Letamendi, un médico español del siglo XIX que era catedrático en la Universidad de Barcelona; él era -además de médico-, antropólogo, filósofo, pedagogo, pintor y violinista... Se trataba de una frase suelta de mi maestro para reforzar un tema de enseñanza, pero la guardé como un semilla, que luego floreció cuando tuve la oportunidad de encontrarme con un buen maestro de Filosofía con quien hice amistad y formé un pequeño grupo de estudio con varias personas de distintas profesiones para aprender esa herramienta maravillosa del conocimiento -ahora pasada de moda- llamada “Filosofía”.

Toda una aventura del conocimiento humano, desde Tales de Mileto hasta los pensadores modernos. A través de la Filosofía me enamoré del gozo de saber, de indagar el porqué de las cosas; me enamoré de las palabras, de los significados, de las metáforas y de los símbolos, así como del arte de mirar al mundo y a los humanos con asombro, con reconocimiento y gratitud por pertenecer a la gran familia hu-

mana que piensa, siente y crea maravillas con su mente luminosa.

**NM:** ¿Podría explicarnos cómo surgió el concepto de Medicina Holística y qué lo motivó a practicarla?

**DCh:** Cuando tenía treinta años me lesioné seriamente la rodilla. Mis colegas médicos me decían que la tenía “hecha polvo” por jugar tanto basquetbol desde chico. La única solución era una cirugía, y el pronóstico no era nada halagador. En ese tiempo mis hijos eran pequeños y aprendían Kung-fu en una institución en donde se enseñaba también el Yoga y la medicina alternativa. A instancias de uno de los maestros comencé a practicar Yoga y a aprender técnicas de respiración consciente, meditación y relajación física para mitigar los dolores intensos que sufría al caminar e incluso durante el reposo. Al principio no hubo mejoría, incluso se inflamó más la articulación, pero confié en el maestro que me aseguraba que eso era parte de la curación. Perseveré, y a los tres meses estaba totalmente curado y podía realizar perfectamente todos los ejercicios de la gimnasia psicofísica y las posturas (asanas) que demandaba la práctica. Me convencí a mí mismo de que había “otra manera de curar” además de la que había aprendido en la escuela de Medicina.

Indagué por mi cuenta y, con la ayuda de tutores calificados y sanadores de la “visión holística” que se basaban principalmente en la medicina oriental (ayurveda, medicina china, tradición tibetana). Descubrí la filosofía de Oriente de la mano del Bhagavad-Gita, el Tao Te King, el Dhama-pada, el Vedanta y una serie de maestros que hablaban de la sanación energética, la meditación, la alimentación consciente y respetuosa de la vida animal, la espiritualidad sin la carga de culpa, pecado, cielo, infierno o la glorificación del sufrimiento como único camino de redención...

Yo seguía ejerciendo la medicina ortodoxa que aprendí en la escuela, pero la iba alimentado con mi nueva práctica e indagación personal que cada vez se fue enriqueciendo y transformando, a tal grado,

que mis colegas comenzaron a verme con recelo, sobre todo porque era yo maestro en la Facultad de Medicina y externaba mi pensamiento y mi sentimiento con respecto a la manera de practicar la curación, hasta que llegó la ruptura con el paradigma reinante de la medicina enfocada exclusivamente en el cuerpo físico, la ciencia occidental y la supremacía de los fármacos de los laboratorios que dominan el mercado.

Renuncié a mi puesto en la Facultad y fundé un centro de Yoga y terapias complementarias llamado “Malinalli”, que significa “la hierba que crece y da vida”, en náhuatl. A partir de ahí -hace más de 30 años- me fui convirtiendo en el médico que ahora soy, ni completamente académico ni completamente alternativo, sino la conjunción de los dos caminos. Comencé a leer a Deepak Chopra, que en ese tiempo publicaba sus primeras obras: “Cómo crear salud”, “Medicina cuántica”, “Medicina mente-cuerpo”, encontrando muchos puntos de acuerdo con este autor, el cual ejercía en Boston como médico internista (endocrinólogo) pero con todo el sustento filosófico de la medicina ayurvédica. Descubrí que no era una visión aislada la que yo había elegido, sino que muchos médicos estaban practicando lo que comenzó a llamarse “Medicina Holística” o medicina integral (“Holon” es un término griego que significa “lo completo”, lo total, lo no-fragmentado).

Reconozco que mi práctica médica no es muy diferente de la de otros médicos, sólo que con una visión más amplia y -creo- más cercana a la experiencia humana que incluye sentimientos, creencias, circunstancias biográficas, familiares, culturales... Este camino alternativo me ha permitido conocer y aprender de muchos maestros, entre ellos de mi amigo y compañero de enseñanza-aprendizaje, el Dr. Antonio Meneses, a quien admiro y respeto y con quien sigo unido, con distancia física pero con cercanía esencial, como decía San Agustín: “libres en lo accidental, unidos en lo esencial, juntos en el amor”.

**NM:** Sabemos que ha escrito varios libros. ¿Cuándo surgió su gusto por la escritura y qué experimenta al escribir?

**DCh:** El gusto por escribir nace de la necesidad de comunicar al mundo lo que descubres en tu alma. Recuerdo una frase de Un curso de Milagros que dice: “Aquello que consideras valioso, asegúrate de darlo a los demás para que de veras sea tuyo”. Nunca fue mi meta hacerme escritor ni publicar libros. Fue algo que se dio de manera natural. Yo escribía lo que sentía, lo que pensaba, lo que iba descubriendo y experimentando a lo largo del camino, como un navegante que hace apuntes en su bitácora o un viajero que escribe impresiones de lo que va descubriendo. Cuando menos acordé, ya estaba un libro y sólo faltaba un título, una portada e imprimir esas palabras que se hicieron párrafos, capítulos y ensayos completos.

Decir lo que pienso acerca de la vida y lo que siento, vistiéndolo con personajes, diálogos y metáforas se convirtió en un juego, una forma lúdica de compartir lo aprendido y de enseñar lo que descubro a cada momento en los rincones del alma. No me considero un escritor, sino un profesor que hace apuntes para sus alumnos y que aprende de esos alumnos cuando se retroalimenta la escritura.

**NM:** De todas sus publicaciones, ¿cuál es la que más le ha significado y por qué?

**DCh:** Es una pregunta difícil. Es como preguntarle a una madre a cuál hijo quiere más. Cada libro corresponde a un período de mi vida y cada aprendizaje está expresado con símbolos y señales de ruta, como un mapa de mi existencia temporal y transitoria en el río que nos conduce al océano de la totalidad, en donde ya no cuentan las palabras ni las experiencias sino como algo anecdótico y banal. “Diálogos de Quirón” señala mi breve incursión en la Filosofía y la mitología griega. “Jade color esperanza” da fe de mi pasión por conocer nuestras raíces prehispánicas. “Perrario” muestra el amor incondicional que aprendí de Nicky, mi compañero animal en esta vida. “El arte

de la presencia” recoge todo el amor y el dolor por la muerte del hijo amado. “Pensar con el corazón” fue mi manera de poner en un cuento largo las enseñanzas de Un curso de Milagros. “El baúl del abuelo” retrata la relación inocente y gozosa que nos regalan los nietos. Y así, cada libro es una historia personal que se vuelve propiedad de quien la lee y deja de ser mía para volverse nuestra.

**NM:** De todo lo vivido, ¿qué ha aprendido de la vida y qué es lo que más disfruta compartir con los demás?

**DCh:** No lo sé. Sinceramente creo que he aprendido muy poco, pero al mismo tiempo siento que no hay necesidad de aprender nada cuando nos damos cuenta de que no “vivimos nuestra vida”, sino que es la Vida (con mayúscula) la que nos vive a todos simultáneamente y sin acotaciones, sin restricciones, sin diferencias verdaderas. A veces me he asomado a esa verdad de la no-separación de la que habla Un curso de Milagros. Muchas veces he experimentado el amor que me confirma la unidad con todo lo que es, a través de lo que toco, huelo, saboreo, escucho... Me he rendido -en contadas ocasiones- a la contundencia de ser parte del todo y, al mismo tiempo, vivir desde una individualidad temporal y pasajera. Por ello, disfruto cada momento como la única verdad. Cuando tomo el café del desayuno, cuando escribo una frase que me emociona, cuando escucho una melodía hermosa, cuando miro la inocencia en la cara de un pequeño, cuando alguien recupera la salud perdida, cuando alguien ríe con satisfacción, cuando alguien llora con profundidad su pérdida y yo puedo estar ahí, presente, sólo para acompañar sin decir nada... pero sintiendo el dolor de la naturaleza humana. Todo eso es lo que más disfruto, además de lo que vendrá en el siguiente instante de conciencia.

**NM:** ¿Cómo surgió el Instituto Karuna y qué tipo de actividades imparten?

**DCh:** Cuando Jorge murió y Alex se fue a Escocia -recién casado- a culminar sus estudios en Relaciones Internacionales creí que mi rol de padre estaba concluido

y que “heredar” mi trabajo de toda la vida o pasar la estafeta de la medicina holística no era parte de la historia, de mi historia. Pero... al cabo de algunos años, la vida me desmintió; es decir, la gracia de Dios se reveló (dos maneras de decir que no sabemos nada de nada). Alejandro regresó con un doctorado en Filosofía Teológica y una práctica sólida en la meditación y la psicología budista. Su esposa, Paloma, se especializó en nutrición ayurvédica y enseñanza de Yoga. Alex tomó como nombre de práctica budista la palabra “Karuna”, que significa “compasión”, y Paloma dejó de ser maestra en ciencias para convertirse en experta en curación holística. Paty -mi esposa- hizo valer sus estudios y su práctica en administración; y yo, sólo me dejé llevar por lo que la vida nos ofrecía: la creación de un instituto que se dedicaba a la práctica holística, con toda la familia comprometida en ello y una comunidad de pacientes y alumnos que nos acogieron con amor y comprensión, tal como nosotros los acogemos a ellos con alegría y entusiasmo.

El Instituto Karuna no lo hicimos nosotros. Fuimos reclutados por el espíritu creador para extender la aventura de aprender y enseñar, de sanarnos y de sanar, de iluminarnos y de iluminar. ¿Hay algo mejor que pedir?

**NM:** ¿Hay algunas metas o proyectos que tenga usted en mente y que nos pueda compartir?

**DCh:** Enseñar la visión holística, tanto a médicos como a pacientes, a través del curso anual que acabamos de iniciar en el Instituto y que -esperemos- tenga buena aceptación. Tal vez publicar -si las condiciones se dan- lo que escribí durante todo el año 2019, un texto que se llama “Nudo Azul”, y que recoge mis reflexiones sobre muchos temas vitales y que pudiera estimular los pensamientos y sentimientos de quien lea este trabajo. Hace apenas unas semanas iniciamos las actividades del Instituto en un nuevo espacio, lo cual trae como consecuencia, la renovación y el fluir de creatividad que se requiere para continuar evolucionando.

**NM:** ¿Qué legado le gustaría dejar en este mundo y cómo le gustaría que lo recordaran?

**DCh:** Como un ser humano interesado en sanarse a sí mismo a través de la sanación de otros, y de iluminar su vida iluminando la de los demás. Con frecuencia pienso en aquel ciego que caminaba por la noche con un farol encendido, y la gente se burlaba de él diciendo: “¿Para qué quieres un farol si tú no puedes ver la luz? Y él respondía: “La luz no es para mí, sino para quien se cruce en mi camino.”

**NM:** Si usted fuera un personaje de sus cuentos, ¿quién sería en este momento y qué frase le gustaría dejar en nuestros lectores que se encuentran sufriendo alguna enfermedad o alguna pérdida?

**DCh:** Estoy tentado a responder que me gustaría ser el centauro Quirón, o la maestra Karuna. Sin embargo, creo que en este momento me encantaría ser simplemente el abuelo que saca de su baúl enseñanzas simples y palabras sencillas para regalar, sin pretender lograr nada más que dar un poco de lo recibido.

Cuando la maestra Karuna estaba muriendo, le dice a su querida alumna: “Quiero contarte un secreto: no voy a morir. Desapareceré de tu vista, tal vez, y me ocultaré por un tiempo en el manzano y en las flores del jardín. Te acariciaré los pies cuando camines descalza y te arroparé por la noche con la brisa del verano. Algunas veces enjugaré tus lágrimas con mis manos de viento y en otras lavaré tu cara con la lluvia... Podré besarte cuando te toques la cara y te cantaré cada mañana con voz de jilguero... Me sentaré contigo a meditar cada mañana y me verás en tus sueños apacibles. Me escucharás en tus pensamientos y latiré en tu corazón de carne... No me iré, pequeña; tal vez me vuelva invisible, pero nunca te abandonaré.”

**NM:** Le agradecemos mucho su tiempo, pero sobre todo, sus palabras, sus enseñanzas y esa luz que nos regala para que nuestra existencia se ilumine un poco más.

## 4 Versos (oraciones)

### para mantener la calma y alejar el miedo

En la verdadera oración, el hombre se encuentra con las fuerzas del alma, con el pensar, sentir y querer, en el centro de su ser. Si nos comprendemos realmente a nosotros mismos, la oración nunca es algo ajeno a nuestro yo, sino lo más íntimo y cercano, es decir: el real centro de nuestra existencia. En la oración nos separamos del mundo exterior y nos entregamos a nuestro ser más íntimo, a lo divino.

“No pierdas nunca tu oración, y menos la del alba, porque ninguna brinda tanta bendición. El Ángel de la Noche, el Ángel del Día reciben tu oración con el mismo vuelo de sus alas”.

- Friedrich Rückert

#### PARA INICIAR EL DÍA

El sol con su luz amorosa,  
brilla para mí cada día.  
El alma, con el poder del  
espíritu, da fuerza a mis  
brazos y piernas.  
En la luz del sol brillando  
claro,  
yo reverencio, oh Dios,  
la fuerza del género humano,  
la cual tú tan  
misericordiosamente  
has plantado en mi alma,  
que yo, con todas mis fuerzas  
puedo amar para trabajar  
y aprender.  
De ti recibimos torrente  
de luz y fuerza, a ti,  
elevamos nuestro amor  
y gracias.

- Rudolf Steiner

Cuando veo el sol,  
agradezco al espíritu de Dios.  
Cuando uso las manos,  
vive en mí el alma de Dios.  
Cuando doy un paso,  
camina en mí  
la voluntad de Dios.  
Y cuando veo a un ser  
humano, vive en él  
el alma de Dios,  
así mismo vive ella  
en padre y madre  
en animal y flor,  
en árbol y piedra.  
Ningún temor me puede  
alcanzar cuando agradezco  
al espíritu de Dios,  
cuando vivo en el alma  
de Dios,  
cuando camino  
con la voluntad de Dios.

- Rudolf Steiner

Por convicción y amor  
quiero hacer lo que hago,  
y dejar de hacer  
lo que dejo de hacer.  
Al miedo quiero  
arrancarle el dominio  
y dárselo al amor,  
y quiero creer en el reino  
que existe en mí.

- Rudolf Steiner

#### PARA TERMINAR EL DÍA

Señor permítenos  
encontrar en el soltar  
y en el atar,  
al Ángel de Nuestro  
Centro, el que sanamente  
acrecenta la luz  
en las dificultades.

- Katharina Gutknecht



# FARMACIAS TEQUISQUIAPAN

+ Servicio + Calidad + Ahorro

Ofrecemos **BENEFICIOS DE LEALTAD**, con los cuales los pacientes podrán disfrutar de programas de apego y/o **DESCUENTOS** especiales.

## MATRIZ

Carr. Tequisquiapan - Ezequiel Montes 17A  
Col. Adolfo López Mateos  
Tel. (414) 273-3388  
WhatsApp (414) 119-9564

## SUCURSAL 5 MAYO

5 mayo 34A Col. Centro  
Tel. (414) 273-0279

## SUCURSAL SAN NICOLÁS

Av. Fundadores S/N San Nicolás  
Tel. (414) 294-4260

## FARMACIAS CRUZ ROSA

### MATRIZ

Niños Héroes 3, Col. Centro  
Tel. (414) 273-0184

### SUCURSAL HCM

Heroico Colegio Militar 42b  
Tel. (414) 273-5740

### SUCURSAL CARRIZALES

Carrizales 4 Col. Centro  
Tel. (414) 273-0934

[www.facebook.com/farmaciatequisquiapan](http://www.facebook.com/farmaciatequisquiapan)

¡Tenemos lo que necesitas para  
sentirte mejor!



**Enlace Vital**  
Unidos por tu Salud

# La escritura terapéutica

"Pon tus fantasmas en palabras para que te molesten menos. Pon tu corazón sobre el papel. Pon tus emociones en un texto para vivir mejor"

-Silvia Adela Kohan



Por **Elizabeth Meneses Sánchez**  
Directora Editorial Revista  
NousMedika  
[elimeneses@hotmail.com](mailto:elimeneses@hotmail.com)

Por naturaleza, somos seres narrativos. Nuestras vivencias las convertimos en relatos, no sólo al contarlas a los demás, sino también a nosotros mismos; las ligamos al lenguaje, creando tramas que dan sentido a nuestra vida y es así como entendemos nuestro pasado, presente y futuro. Ahora bien, no todas estas narrativas nos ayudan o nos son de utilidad, en ocasiones, nos limitan y nos crean problemas. Si es así, ¿qué podemos hacer? Honoré Balzac dijo "aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia", entonces ¡cambemos nuestras narrativas!

Las narraciones que nos contamos no tienen por qué ser para siempre. Como seres humanos podemos cambiar nuestras narraciones y descubrirnos a nosotros mismos de formas distintas, por ejemplo, recuperando partes que quizá no incluimos en nuestra trama inicialmente o dando más peso a otros factores. Si cambiamos nuestra forma de narrarnos, también cambiamos la forma en que sentimos y comprendemos. El poder de la palabra es ilimitado.

Por otro lado, los pensamientos son instantáneos, desordenados e inevitables, y en ocasiones llegan a mezclarse. Hay ideas a las que damos cientos de vueltas sin sacar nada en claro, y nos es difícil

poder analizarlas. Es aquí donde entraría la escritura, ayudándonos a establecer un diálogo con nosotros mismos y a contrarrestar la velocidad con que se generan los pensamientos. Con la escritura, podemos poner distancia ante aquello que nos preocupa y aumentar el tiempo que dedicamos a nuestro mundo interno, favoreciendo la reflexión con más lucidez y mejorando la comprensión de nosotros mismos. Escribiendo podemos hacernos nuevas preguntas o respondernos las preguntas de siempre con nuevas respuestas, es decir, podemos reinterpretar nuestra historia para darle un nuevo sentido.

La función de la escritura puede ir desde el desahogo o expresión de emociones y pensamientos, hasta la reorganización de ideas; podemos escribir sobre situaciones que pueden provocarnos ansiedad o temor, puede ser algo que quisimos haberle dicho a alguien y que por algún motivo no lo hicimos, debates internos que mantengamos con nosotros mismos, o incluso, el poder valorar como sería nuestra vida si incluyéramos o elimináramos algún elemento de nuestra actual realidad, así como reflexiones acerca de los cambios vitales.

El momento más complicado de esta terapia puede ser el comienzo: el no saber

cómo empezar, por tener mucho o poco que contar. Pero una vez que iniciamos, el proceso es sumamente enriquecedor, embarcando al autor en un autodescubrimiento y liberación personal. Para que la escritura fluya mejor, es imprescindible eliminar las barreras auto-impuestas, como la vergüenza, permitiéndonos una libre expresión sin remordimientos, conectando verdaderamente con nuestra situación.

No se trata de convertirnos en grandes literatos; de hecho, ni el estilo, ni la ortografía son relevantes en estos escritos. Basta con que sean de utilidad para su autor. Es aconsejable su lectura personal, una vez que se haya terminado, si lo redactado se comparte o no posteriormente, es una elección del escritor, considerando si su difusión le puede ayudar aún más de manera personal, o si cree que alguien más se puede beneficiar de su escrito.

Hay investigaciones que avalan que en la escritura terapéutica no sólo hay beneficios emocionales sino también a nivel físico. A nivel cerebral, implica la activación simultánea de los dos hemisferios: por un lado, pone en funcionamiento la parte artística, emocional y creativa del cerebro (hemisferio derecho) y por otro lado la parte racional, crítica y estructu-

rada (hemisferio izquierdo), que interrelacionados facilitan la regulación del sistema límbico y, por tanto, el equilibrio emocional. Desarrollar por escrito situaciones traumáticas, favorece unos ritmos cardíacos adecuados, reduce el estrés y mejora el sistema inmune.

Escribir un cuento o una historia sobre nuestras vidas, es una oportunidad que todos deberíamos regalarnos en algún momento, y atrevernos a expresar sin prejuicios nuestros más íntimos sentimientos y pensamientos, para poderles dar forma, es decir, volverlos “materia” y de ahí partir para encontrar una solución, cambiar el modo de ver las cosas o agradecer por lo que se tiene...

Miguel de Cervantes dijo que “La pluma es la lengua del alma”, así que tal vez, en un lápiz y un papel podamos encontrar los mejores cómplices, amigos y consejeros de nuestra vida.

## EL CUENTO Y SUS CARACTERÍSTICAS.

Un cuento es la narración de una historia imaginaria, que puede estar basada (o no) en hechos reales.

Puede estar narrado en primera, segunda o tercera persona. Es una narración breve con trama simple y pocos personajes. Su estructura tiene una introducción, un nudo y un desenlace. Causa emociones en el lector u oyente, de manera rápida. Puede abarcar una infinidad de temáticas o subgéneros, como fantásticos, infantiles, policiales, realistas, cómicos, de terror, de hadas o de misterio, entre otros.

**INTRODUCCIÓN:** Describe el escenario y una pequeña presentación de los personajes.

**DESARROLLO o nudo:** Detalla la trama de la historia, a través del desarrollo de los conflictos y las secuencias de acciones de los personajes. La trama del cuento se centra en su personaje principal.

**DESENLACE o final:** Describe la resolución de los conflictos y de las acciones que tuvieron lugar durante el desarrollo, y puede plantearse como un final abierto, trágico o feliz, entre otros.

Todo cuento tiene determinados elementos:

\* **Los personajes.** Son quienes realizan las acciones de la historia y pueden estar representados por personas, animales, objetos, entre otros. Además, se categorizan como personajes principales (en los que se centra la trama), secundarios (los que aparecen en reiteradas ocasiones) o terciarios (de menor importancia, que aparecen una o muy pocas veces).

\* **El narrador.** Es quien da a conocer la historia y todos sus detalles. Puede contar la historia de diferentes maneras, desde el lugar del protagonista (en primera persona) o desde un lugar omnisciente (que conoce cada detalle de lo sucedido y lo narra de manera objetiva).

\* **Las acciones.** Son los acontecimientos que llevan a cabo todos los personajes. Suelen ocurrir en un determinado tiempo y lugar, y son las que le dan curso al cuento, desde los enredos hasta la develación de la historia.

\* **La atmósfera.** Es el clima que adquiere la historia que puede ser de tensión, de placer, de temor, de familiaridad, entre otros. Está asociada con el ambiente en el que ocurren las acciones y con las emociones que pueda generar en el lector.

\* **El tiempo.** Es la duración de la historia, que puede ser de tan solo unas pocas horas, días o años. Además, el paso del tiempo condiciona o altera el rol de los personajes.



**LOGOFORO**  
ACADEMIA EN LÍNEA

## DIPLOMADO EN LOGOTERAPIA HUMANISMO Y SENTIDO EN LÍNEA

**– 40% DE DESCUENTO  
Y 6 MESES SIN INTERESES**

¡Descubre el Valor Terapéutico de  
tener un Sentido en la Vida!

Programa que te ofrece mejorar tu  
calidad de vida, conocerte más  
profundamente, evitar o sanar el vacío  
existencial, enriquecer tu día a día con  
valores que dan sentido



## CONVOCATORIA

## YO COMO ESCRITOR

Invitamos a todos nuestros lectores, que se encuentren en alguna situación de enfermedad, a que colaboren con nosotros **escribiendo un cuento**.

Sabemos que es un reto muy grande para todos nosotros el poder plasmar nuestro ser en letras, pero les aseguramos que el resultado será muy gratificante y enriquecedor para su vida.

Es por esto, que los exhortamos a que se den la oportunidad de escribir su cuento y compartirlo con nosotros.



“ *El poder de la imaginación nos hace infinitos* ”  
John Muir

## ¿CUÁNDO Y DÓNDE?

- La fecha límite de entrega es el lunes **10 de agosto del 2020**.
- Debes enviar tu cuento por correo electrónico a: **mensajes@revistanousmedika.com**

## SABÍAS QUE...

*Desarrollar por escrito situaciones adversas o traumáticas reduce el estrés y mejora el sistema inmune.*

## PUBLICACIÓN



Se escogerá un cuento para publicarlo en nuestra revista del mes de septiembre de este año.

Avisaremos por correo electrónico al autor que sea seleccionado.

## BASES:

- La narración es un cuento, en el cual puedes recurrir a la fantasía.
- La historia se desarrollará en la etapa que estás viviendo, creando personajes y ambientes fantásticos.
- Recuerda que **TÚ eres el protagonista** de la historia, pero que también eres un ser fantástico que incluso puede tener súper poderes.
- Como narrador, la historia está en tus manos de principio a fin.
- Puedes usar un pseudónimo si así lo deseas.
- No importa la edad que tengas, mientras estés dispuesto a usar tu imaginación para crear tu historia.
- Mínimo 1 cuartilla y máximo 2 y media cuartillas.
- Documento con tipo de letra Times New Roman. El tamaño de la letra debe ser 12pt.



# FarmacíAhorro

Aquí encuentras el mejor surtido en medicamentos genéricos y de patente, perfumería y abarrotos.

Los mejores precios de la región.  
Abierto los 365 días del año de 8 am a 8 pm

Contamos con servicio médico especializado en ultrasonografía y colposcopia, ultrasonido de alta especialidad 3D/4D, además de atención integral

**Dr. Juan Manuel Badillo Glez.**  
*Médico Cirujano / Ultrasonografista*

Consultas:

Lunes a Jueves de 10:00 am a 5:30 pm  
Viernes y sábado de 10:00 am a 2:00 pm



Fernando Altamirano S/N, Centro  
(Rumbo al centro de Salud).  
Aculco, Edo. de México.  
Teléfono (718)124-0470





## ATENCIÓN INTEGRAL A PACIENTES CON CÁNCER Y ENFERMEDADES CRÓNICAS:

- Clínica de Colposcopia
- Inmunoterapia
- Logoterapia (psicoterapia)
- Cuidados paliativos
- Manejo Integral del Dolor

**Dra. Xochitl L. Meneses Sánchez**

**Dr. Juan Manuel Badillo Glez.**

\* Colposcopia y enfermedades del tracto genital

\* Ultrasonido 2D/4D

\* Atención Psicológica (diversas especialidades)

**CLÍNICA DE DISPLASIAS**  
Diagnóstico y tratamiento de lesiones precursoras del cáncer cervico-uterino

**¡Yo Sí importo!**

**El cáncer cervico-uterino y de mama se desarrollan lentamente... y pueden prevenirse**

**PAQUETE SALUD-MUJER:**

- \* Colposcopia
- \* Papanicolaou
- \* Ultrasonido de mama

**\$1,250**

**¡Sí a la Prevención del cáncer!**

**No lo dejes para mañana, haz tu cita**

Belisario Domínguez #124  
Col. Adolfo López Mateos Tequisquiapan, Qro.

Tel. (414) 273-1917 [contacto@nousmedik.com](mailto:contacto@nousmedik.com)

[www.nousmedik.com](http://www.nousmedik.com)