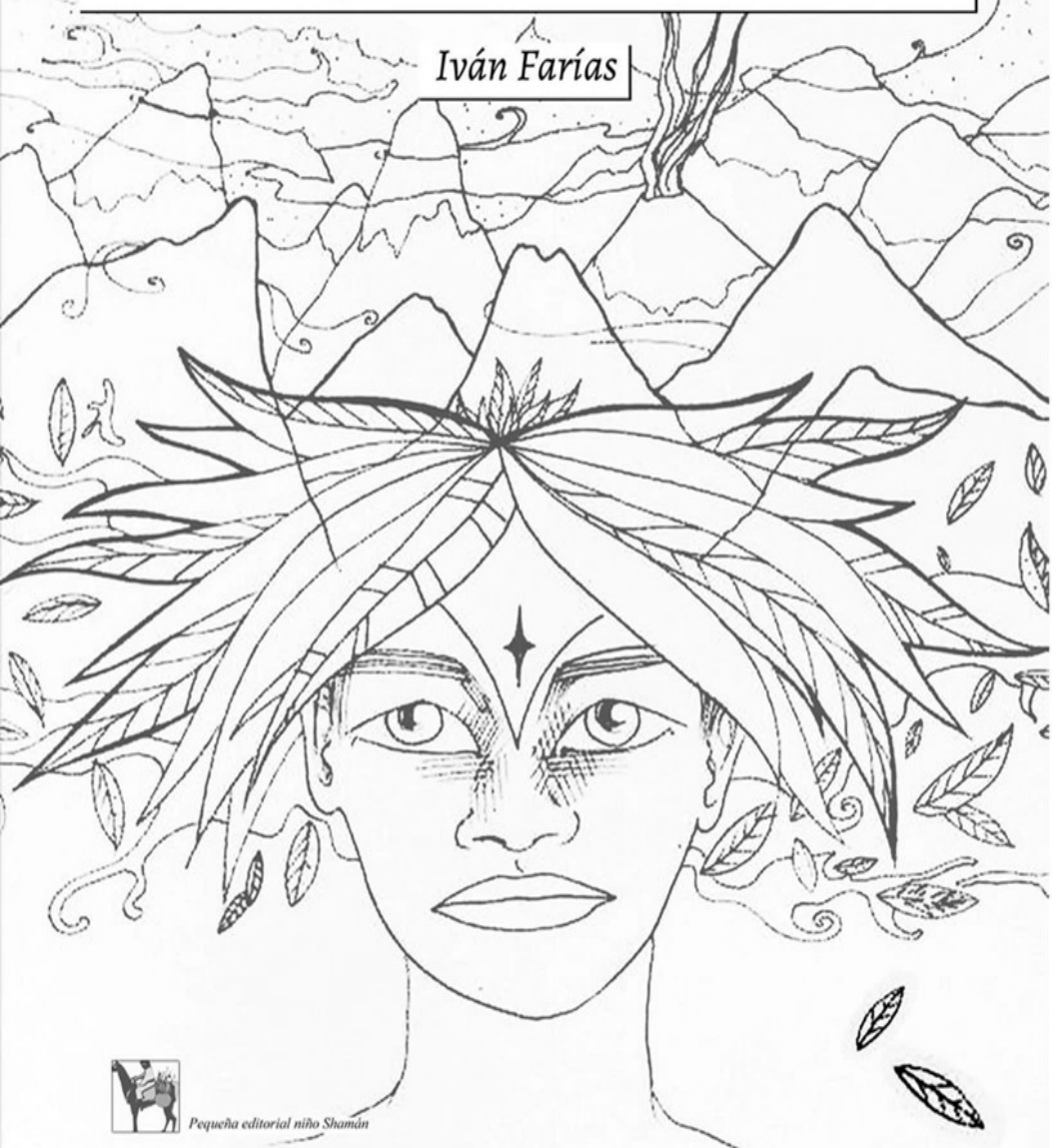


MEDICINA NATURAL
ANCESTRAL
Para el autocuidado



Iván Farías



MEDICINA NATURAL ANCESTRAL

Para el autocuidado

Autor: Iván Farías

Mail: fariasivan123@gmail.com

Fono: +56 9 48186428

Piuke Ko

INDICE

Capítulo 1: Cielo y Tierra.....	13
Capítulo 2: Cuerpo humano	47
Capítulo 3: Frio y calor.....	67
Capítulo 4: Sangre y Energía.....	75
Capítulo 5: Defensa y Nutrición.....	83
Capítulo 6: Diagnostico.....	93
Capítulo 7: Pulsología...--.....	121
Capítulo 8: Alimentación.....	145
Capítulo 9: Tratamiento.....	175
Alquimia, sexualidad y anticoncepción masculina en armonía con los ciclos femeninos.....	185
Respiración consiente.....	219
Voluntad Natural.....	231
El extremista.....	235

Biografía

¿Quién es Iván Farías?

Motivado en ser un aporte y contribuir en la comunión del ser humano con la naturaleza, tras un largo cultivo personal se ha formado en reconocer, rescatar, incorporar y compartir el conocimiento sobre medicina natural ancestral, promoviendo el cuidado y la nutrición de la vitalidad y fomentando prácticas naturales para mejorar nuestra forma de vivir y relacionarnos con nuestro entorno.

Autor del libro “Medicina natural ancestral para el autocuidado”; en el que sistematiza los conocimientos antiguos principalmente de la medicina tradicional china con más de 2.500 años de antigüedad, adaptándolos a nuestro territorio, para compartir con el lector la sabiduría de los antiguos sabios de vivir en concordancia y armonía con la naturaleza.

Iván se encuentra realizando diagnósticos, tratamiento y acompañamientos para potenciar la salud de quienes se muestren interesados en ser activos en sus procesos de sanación, aportando con todos los conocimientos de la medicina natural para tratar desequilibrios y

enfermedades a través de diversos diagnósticos que abarcan cuerpo y mente.

Motivado en promover los conocimientos que nos enseñen a mejorar nuestra salud, realiza diversos talleres y comparte prácticas que nos entregan herramientas para aumentar la vitalidad y sabiduría para poder prevenir y tratar diversas enfermedades.

Prólogo a la versión digital

Amigas y amigos en un acto de amor libero el libro “Medicina natural ancestral para el autocuidado” para la descarga gratuita en la plataforma de internet.

Estoy profundamente agradecido de este viaje en el aprendizaje de la naturaleza y me siento muy inspirado en recuperar y compartir conocimientos que nos aporten sabiduría para cuidar nuestra naturaleza y poder proyectarnos hacia una forma más armónica de convivir con nosotros y todas las formas de vida en el universo.

Este trabajo es una recopilación de 8 años de ardua observación, investigación y estudio

Estoy en vías de sacar un segundo libro, ampliando y profundizando los conocimientos aquí vertidos, por ello si sientes y quieres apoyarme en este arduo trabajo que es auto-gestionado, puedes entregar un aporte de dinero amoroso voluntario consiente a la cuenta rut: 17141017-7 Iván Farías Bustamante confirmando vía mail: fariasivan123@gmail.com.

Y los dineros serán para contribuir en la realización de áreas de conservación de la naturaleza y para gestionar mi alimento y necesidades básicas y poder tener tiempo y comodidad para concentrarme en mis estudios e

investigación y posteriormente compartirlo a los demás mediante esta plataforma y liberándolo otra vez

El libro está avaluado en \$ 12.000 pesos chilenos para que tengas alguna referencia

Espero de corazón te sea de mucha utilidad y también es un llamado a liberar los conocimientos que nos aporten en el desarrollo y construcción de nuevas formas de vivir.

Iván Farías Bustamante

Prologo

Es una experiencia plena de sentido para nosotros escribir estas líneas a modo de prólogo a este importante trabajo de Iván Farías. Sólo justifica el hecho de que nos lo haya solicitado el haber sido testigos presenciales en el último periodo de la evolución de su recopilación escrita, habiendo también participado en sus talleres y pudiendo darnos cuenta de la consecuencia entre sus enseñanzas y su forma de vivir, alejado de la urbe citadina se desenvuelve en un entorno completamente natural, despojado del modelo que nos maneja y de todo lo que nos ofrece la modernidad. Admitimos total admiración por el resultado de este libro, reconociéndonos aún como aprendices en técnicas y conocimientos que se basan en una cosmovisión ancestral y que fueron el fruto de años de observación, vivencias, prácticas e investigación.

El libro nos sitúa en un punto diametralmente diferente a la actual concepción del mundo en occidente, un despertar de conciencia, acercarnos y reconocer un conocimiento que en cierto modo nos pertenece, y se va presentando a través de la lectura como una verdadera revolución de proposiciones que cobran sentido a medida que éstas coinciden con ideas y pensamientos que nacían en

nosotros de forma espontánea, entendiendo que es preciso ser atacados por esa abrumadora lucidez que nos abre los ojos sobre la deformidad del mundo actual, pero no basta con la crisis, por profunda que sea, es necesario que surjan ideas, descubrimientos, percepciones de la realidad a nivel paradigmático. Hoy bajo la vigencia del paradigma moderno científico en donde el tiempo se hizo lineal y abierto hacia adelante, poniendo como objetivo principal: el progreso, en donde el hombre moderno perdió su relación armónica con su entorno, perdió su pertenencia recíproca con el universo, perdió el respeto a la naturaleza. Perdió su capacidad de escuchar, de estar receptivo ante los procesos naturales; en adelante sólo se oyó a sí mismo y a su propósito activo, manipulador, pragmático. Perdió las respuestas a los problemas fundamentales de la vida, y junto con ello perdió también las preguntas, no pudimos hacernos cargo de nuestra existencia, abandonamos y dejamos en otras manos el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente. Pero las voces se alzan imperantes, reencontrarnos, conocernos, descubriendo un universo vivo, un gran tejido orgánico en el que todo está interrelacionado y es interdependiente, en el cual somos un integrante más de esta gran danza. Es aquí donde el autor nos acerca y con un lenguaje cercano nos ayuda a comprender y concientizar el más antiguo pensamiento conocido, cosmovisiones de la antigua

sabiduría oriental se presentaran y relacionaran con el funcionamiento de nuestro cuerpo, adquiriendo herramientas que nos permitirán hacer un diagnóstico fácil, simple y preciso de enfermedades en etapas tempranas con el fin de que la prevención sea la consigna principal, reconocer hierbas y alimentos a través de los sentidos y complementarlo con los ciclos naturales. La publicación de este libro constituye también un llamado y un desafío, ser actor activo en el surgimiento del nuevo paradigma, nos hace querer hacernos cargo, formar parte del proceso de transformaciones como actores comprometidos, asumiendo nuestro particular grano de arena y así no estar contribuyendo con la destrucción de nuestro entorno.

El sentido del mundo se encuentra en toda cosa y en todo acontecimiento, el ser humano, como especie, al igual que todo lo que habita el universo, por instinto e intuición natural capta ese sentido en experiencia con el entorno y con sí mismo, en los movimientos, en las transformaciones de todo lo que nos rodea, estos movimientos en la naturaleza y reflejados en nuestro cuerpo son de una variabilidad infinita, sin embargo, tiene una estructura, por decirlo de alguna manera, una ley interna, la que está determinada por dos polaridades, la sabiduría está en entender la alternancia de éstas, su dirección y desarrollo, los flujos entre el cielo y la tierra asimilados en el flujo de

nuestro cuerpo, de nuestros órganos, de nuestra mente. Todos los pueblos originarios lo han percibido en conformidad que han vivido insertos en el orden natural, se rigen por un tiempo circular, es decir los que comienzan, se desarrollan, giran sobre sí mismos y vuelven a reproducir las mismas etapas. Es por esto que la medicina que se presentará nace de la observación y de la experimentación y toma al ser humano como una unidad cuerpo y mente que se relaciona con el entorno en el que habita y se desenvuelve, así como todos los seres con los que nos relacionamos, la salud es preservar esta armonía, el cuerpo envía señales mucho antes de que el intelecto las concientice pero hemos perdido poder en el ámbito de la salud, con una medicación indiscriminada e innecesaria y alimentación de origen industrial, pero podemos hacernos cargo, comprender cómo hemos generado tal situación de desequilibrio. El presente libro nos adentrará en el maravilloso funcionamiento de nuestro mecanismo corporal y nos entregará las herramientas necesarias para trabajar sobre nosotros mismos, tenemos tanto que corregir, empoderarnos y descubrir. Cuando estemos en buenas condiciones seremos el real aporte.

Comunidad Ecológica Piuke Ko

Introducción

El libro “medicina natural ancestral para el autocuidado” tiene como objetivos entregar al lector herramientas simples y naturales para el autocuidado y el mantenimiento de la salud, para ello se ha basado en los conocimientos que acompañan al ser humano desde el inicio de los tiempos tales como , el clima, ciclos de la luna, el sol y las cuatro estaciones , una vez reconocido estos ciclos abordaremos conceptos esenciales para el diagnóstico como, sangre y energía, frío y calor, defensa y nutrición, y cómo estos están influidos por los ciclos naturales. También abordaremos el cuerpo humano reconociendo nuestros órganos internos, estructuras corporales, órganos de los sentidos y su relación con los ciclos.

Todo este conocimiento nos dará la base para efectuar un diagnóstico pudiendo detectar la enfermedad, su localización y gravedad, para posteriormente lograr una estrategia clara ,rápida y oportuna mediante prácticas de diagnóstico como; observación de manifestaciones externas, diagnóstico por el pulso, sintomatología y el autoconocimiento, una vez realizado el diagnóstico podremos llevar a cabo un tratamiento preciso y eficaz

para preservar nuestro estado de salud, también se entregará un método simple y real sobre reconocimiento de alimento y hierbas medicinales y así conocer sus propiedades a través de su sabor, aroma, color , temperatura. Conocimientos bases de la herbolaria.

Este libro está diseñado como un sistema de medicina integro, abordando tanto el cuerpo como la mente, basándose en la cosmovisión del cielo y la tierra, todos estos conceptos y principios tienen su base en la medicina tradicional china con más de 2.500 años de antigüedad y que he plasmado con un lenguaje simple, pero complejo en su profundización y aplicación.

Invito al lector al estudio de este libro ya que considero que no hay mejor medicina que el saber de medicina, ya que esto nos dará la sabiduría para poder distinguir el beneficio del perjuicio y así prolongar nuestra salud hasta el tiempo que estipule la naturaleza.

Iván Farías, febrero 2017

Capítulo 1

Cielo y Tierra

Francisca era una joven que deseaba empoderarse de su salud a través de herramientas simples y naturales, un día escuchó hablar de Joven del bosque, una persona dedicada a la vida natural. Así Francisca decidió ir a visitarle.

Francisca dijo: *Me contaron que sabes sobre medicina natural ¿me podrías enseñar?*

Joven del bosque dijo: Si claro, pero déjame decirte algo, tengo herramientas simples que sólo pueden ser comprendidas por personas simples, el método que conozco es un método natural, y sólo puede ser aprendido por personas que deseen vivir en armonía con la naturaleza,

Francisca dijo: si claro no te preocupes me interesa mucho la medicina, realmente quiero aprender.

Joven del bosque dijo: Para entender de medicina natural primero que todo debemos comprender un poco sobre el conocimiento que tenían los antiguos sobre el origen de la vida.

Francisca preguntó: *¿Cuál es ese origen?*

Joven del bosque respondió: El origen de todos los seres que habitamos este mundo lo encontramos entre el cielo y la tierra.

Francisca preguntó: *¿entre el cielo y la tierra?*

Joven del bosque contestó: La tierra es la que está bajo tus pies, es la sostenedora de todas las cosas, el origen de todos los caminos, la raíz de todos los pasos, la gran portadora de todas las formas que habitan este mundo. El ser humano habita sobre la tierra y esto es posible debido a que la tierra actúa como un soporte ya que es de origen material, por sus características la tierra es sólida, pesada, densa, llena y compacta (tiene límites), Y de allí su capacidad de sostener. Nuestro cuerpo es una extensión de la tierra, ya que comparte sus mismas características. El cuerpo en la tierra nace, la tierra es la que lo alimenta y a la tierra retorna para así alimentar a los demás seres.

El cielo actúa como una cubierta, es el universo y se encuentra sobre y alrededor de nosotros, por sus características el cielo es el origen y fundamento de la energía, de lo que no tiene forma física, es el espíritu; dadas sus características el cielo es liviano, no material, ligero y vacío (es ilimitado), por ello tiene la capacidad de cubrir; emociones, sentimientos, ideas, razonamientos y conclusiones tienen su raíz en el espíritu y éste tiene naturaleza celestial.

Joven del bosque continuó diciendo: La forma física es alimentada a través de más forma física y de la reunión de pequeñas formas físicas se origina una gran forma física. Una montaña es la acumulación de pequeños granitos de tierra, la costa de las playas son acumulación de pequeños granitos de arena, el pelaje del caballo son la reunión de pelitos individuales, por ello las formas físicas se reúnen o se separan, pero todas ellas tienen su raíz en la tierra y toman una inmensidad de formas diferentes.

El cielo alimenta nuestro espíritu a través de la respiración, de hecho el aire es la esencia del cielo y éste entra y sale de nuestro cuerpo a través de la inhalación y exhalación, es ese espíritu universal que nutre al millón de seres y nuestro espíritu es una extensión de ese espíritu universal.

De esta manera el cielo entrega el contenido, el espíritu, la energía no material y la tierra le proporciona un cuerpo que funciona de contenedor que es de origen material para así albergar a la energía del cielo. De esta reunión que se produce entre el cielo y la tierra, esta reunión entre materia y no materia, entre cuerpo y espíritu se hace posible la existencia de los innumerables seres y entre todos ellos estamos los humanos que somos un perfecto equilibrio entre estas dos fuerzas primarias.

Francisca preguntó: *¿Cómo es la relación entre contenedor y contenido? Estoy demasiado confusa..*

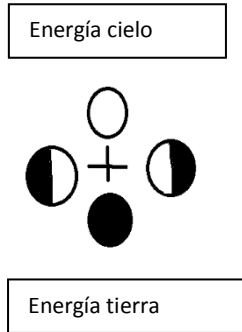
Joven del bosque respondió: nosotros tenemos un cuerpo físico que es sólido, compacto, denso y firme, por sus características funciona como un contenedor, pero para que contenga algo el contenedor debe estar vacío. Así la estructura permite que el contenido espiritual se mantenga limitado por la forma física, por ejemplo; una habitación tiene paredes de forma física, pero es por su vacío que uno se puede mover dentro de ella; un vaso es un objeto físico, pero es por su vacío que puede contener el agua; una ventana es de forma física, pero es por su vacío que tiene utilidad. Así nuestro cuerpo físico son los límites, ¿cómo sabemos que esto es así? , (Los órganos internos funcionan como receptáculos y estos se comunican a través de canales de transporte) Ya que el pulmón está vacío el aire puede entrar y una vez lleno se tiene que vaciar; ya que el estómago está vacío el alimento puede entrar y una vez lleno se tiene que vaciar, ya que la mente está vacía ésta se puede llenar y vaciar. El llenado y el vacío están proporcionado por el cielo y por la tierra, y como dijimos el cielo está vacío y la tierra llena, así que cada uno tiene sus particularidades propias y éste es el motivo de que el cielo no puede sostener ni la tierra pueda cubrir, por ello el ser humano vive sobre la tierra y se mueve en el universo y también podemos decir que la forma contiene lo que no tiene forma y lo que no tiene forma anima lo que tiene forma.

Francisca miraba hacia el cielo y contemplaba la vasta Inmensidad del espacio vacío, miraba hacia la tierra y contemplaba la vasta Inmensidad del espacio lleno

Francisca dijo: *por eso el cielo y la tierra son lo más importante ya que sin ellos yo no estaría aquí hablando contigo. ¿Podrías seguir hablándome del tema por favor?*

Joven del bosque: El cielo y la tierra son los padres del nacimiento y la destrucción. El gran origen de todas las cosas que existen y se mueven en este mundo, por así decirlo crean el escenario para la vida, de la reunión entre el cielo y la tierra se origina el nacimiento, de la separación de éstas se origina la muerte y el tiempo que dura esta reunión de energías que se produce entre el nacimiento y la muerte que se llevan a cabo entre el cielo y la tierra le llamaremos armonía vital, por ello conservar esta armonía le llamaremos salud.

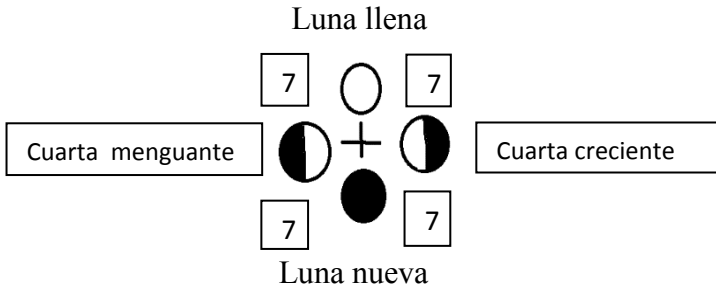
Joven del bosque dijo: Lo que origina la vida es la comunión entre el cielo y la tierra, pero lo que mantiene la vida es la circulación de sus energías, te daré una breve explicación de cómo es la circulación entre el cielo y la tierra, Para ello ocuparé un esquema tomando como ejemplo las fases de la luna, ya que esta es una representación exacta de estos movimientos



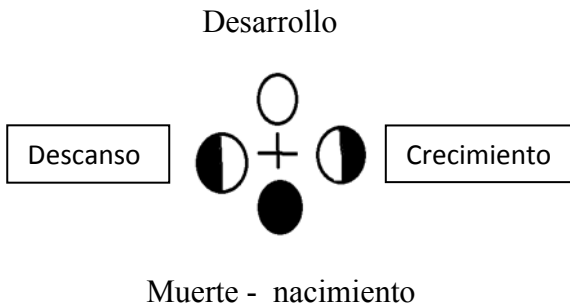
En este esquema podemos distinguir 2 energías una luminosa (blanca) y otra oscura (negra).

La energía luminosa es el reflejo del sol en la luna, símbolo del cielo y la energía oscura es el reflejo de la tierra, símbolo de la tierra, de este modo la luna con sus energías luminosas y oscuras son la representación exacta de la energía del cielo y de la tierra.

En las fases de la luna podemos distinguir 4 etapas y cada una de ellas consta de 7 días, donde desde la luna nueva a la luna cuarta creciente hay 7 días, de la cuarta creciente a la luna llena hay 7 días, desde la luna llena a la cuarta menguante hay 7 días y de la cuarta menguante a la luna nueva hay 7 días, dando un total de 28 días y así se forma una circulación completa de la luna.

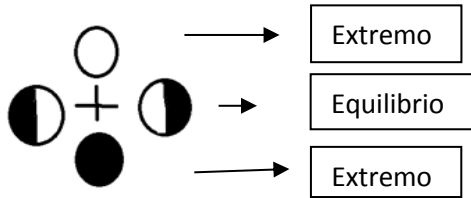


A estas cuatro etapas les vamos a llamar fase de nacimiento (nueva), fase de crecimiento (creciente), fase de desarrollo (llena), fase de descanso (menguante) y fase de muerte (nueva)

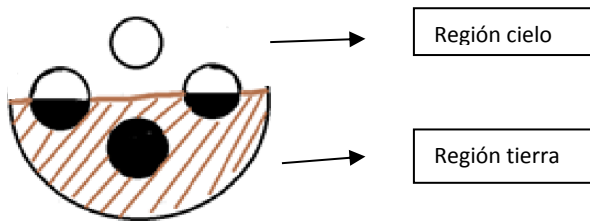


La luna llena es el extremo de energía del cielo, porque carece de energía de la tierra y la luna nueva es el extremo de energía de la tierra, porque carece de la energía del cielo, la cuarta creciente y la cuarta menguante, son el perfecto

equilibrio entre las energías del cielo y de la tierra, ya que se encuentran en la misma proporción.



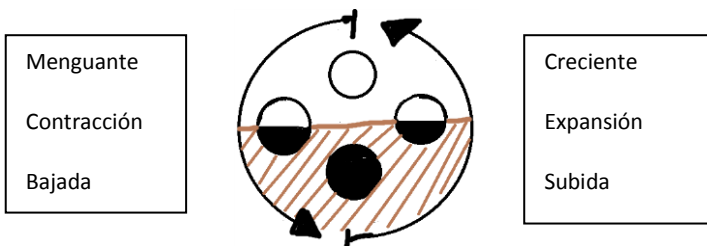
La región oscura corresponde a los dominios de la tierra y la región luminosa corresponde a los dominios del cielo vistos de esta manera



Ahora que conocemos las regiones, las fases, y sus energías veremos cómo es su circulación. La energía de la tierra se dirige hacia el cielo y la energía del cielo se dirige hacia la tierra, de la misma manera que la lluvia baja hacia la tierra y después se evapora, ascendiendo hacia el cielo para convertirse en nubes, para luego bajar sobre la tierra en forma de lluvias, con esto podemos decir que el cielo y la

tierra son la cima y el fondo de todas las cosas y los movimientos son su forma de relacionarse. ¿Cómo sabemos que esto es así? volvamos a la luna.

Podemos distinguir primeramente dos movimientos; uno de expansión y otro de contracción relacionados con la creciente y la menguante



Para comenzar el ciclo tomaremos como referencia la luna nueva que es el extremo de energía oscura. En la luna nueva se origina el nacimiento de la energía luminosa, al cabo de 7 días la energía luminosa llega a la etapa de cuarta creciente, donde su energía está a la par con la energía oscura, la energía luminosa sigue su ascenso 7 días más llegando a la luna llena que es la plenitud de su energía y muerte de la energía oscura, pero la energía oscura tornara otra vez a nacer, al mismo tiempo que la energía luminosa tornará a menguar, al cabo de 7 días más se encontraran con la misma porción de energía en la fase de cuarta menguante, la energía luminosa seguirá decayendo hasta reducirse y darle paso a la energía oscura, para que ésta llegue a su máxima expresión en la luna

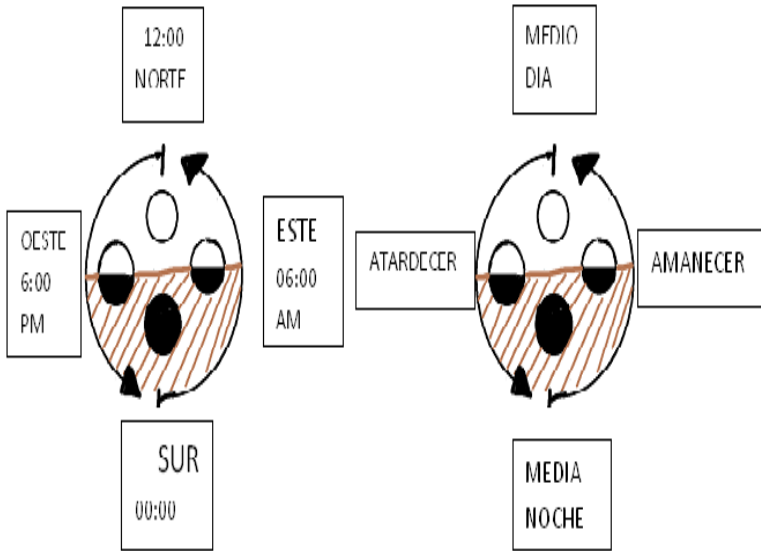
nueva, pero como la energía oscura está en su máximo, la energía luminosa comienza su ascenso otra vez y ciclo sin fin.

Francisca dijo: *Entonces existe la energía del cielo y de la tierra y éstas se comunican mediante movimientos de expansión y contracción, movimientos ascendentes y descendentes, de modo que el movimiento de la luna es la clave!!*

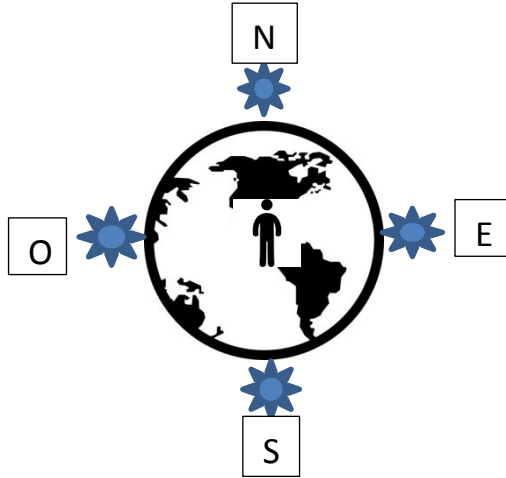
Joven del bosque dijo: no vayas tan de prisa, al ver la gallina ya quieres comerte los huevos, aún falta comprender, porque que esto no sólo está reflejado en la luna, te daré una pequeña idea.

Vamos a ocupar el mismo esquema que nos acompañará todo lo que dure tu aprendizaje pero esta vez veremos los ciclos del sol.

Las representaciones del sol las podemos observar en el transcurso de un día, entonces podemos decir que el sol tiene una fase de nacimiento, crecimiento, plenitud, descanso y muerte. El sol nace a las 00:00 hora natural (no hora del reloj), tiene su fase de aparición sobre la tierra a las 6:00 am (hora solar no del reloj), tiene su plenitud a las 12 pm, tiene su descanso a las 6:00 pm y su muerte a las 00:00 horas, completando así un ciclo de un día, el sol nace en el sur, crece en el este, llega a su máxima expresión al norte, descansa en el oeste y muere en el sur, de esta manera podemos distinguir cuatro etapas, media noche, amanecer, medio día, atardecer.



Las regiones que van desde el amanecer, al medio día y al atardecer, son las regiones de la energía luminosa y le llamaremos día, que será la región de la energía del cielo (este, norte y oeste). Y la región que va desde el atardecer, a la medio noche y al amanecer le llamaremos noche y está en relación a la energía oscura (oeste, sur y este) en ese momento el sol se encuentra bajo la línea de la tierra, así podríamos decir que se encuentra bajo tierra.



Francisca dijo: *a ver déjeme ver si entendí, el sol aparece sobre la tierra con la mitad de energía luminosa sobre la tierra y la otra mitad oscura bajo la tierra a las 6 am (hora solar), en el este, al amanecer, en su fase de crecimiento, sigue su ascenso hasta el mediodía, al norte, a las 12:00 pm, luego como está en su máximo deberá menguar, esto quiere decir que la energía de la noche comienza al medio día y la energía del día comienza a la media noche, pero ya que la energía de la noche comienza en la región del día, sus efectos no se notaran hasta que sus energías sean más predominantes; al atardecer la energía del sol comienza a menguar llegando a verse la mitad del sol en el cielo y la otra mitad bajo la tierra (que no se ve bajo ella) y esto sucede a las 6:00 pm, en el oeste, al atardecer, esta es la fase de contracción que proporciona el descanso, y el sol seguirá su fase descendente hasta que la energía de la noche ya esté en su región dando paso a la noche y al*

término de la energía del día, a las 00:00 para luego retomar el ciclo de expansión y contracción.

Joven del bosque dijo: Muy bien realmente has comprendido. La energía de nacimiento y crecimiento es tan poderosa que a eso de lo que el sol sale por el este el cuerpo se activa y despertamos del largo sueño, pero en la tarde noche la energía se contrae tanto que hasta se nos cierran los ojos y el cuerpo descansa sumergiéndose en el mundo de los sueños, para luego volver a despertar y nacer con el día. Nuestra vida y el día están en completo equilibrio y nuestra vida se basa en los movimientos del día y de la noche, entre luz y oscuridad, entre expansión y contracción. En la fase de día nos movemos, nos activamos ya que la energía luminosa nos permite ver el exterior y en la fase oscura nos detenemos, descansamos, dormimos.

Francisca dijo: *pero hay gente que no duerme de noche ¿cómo explicamos este fenómeno?*

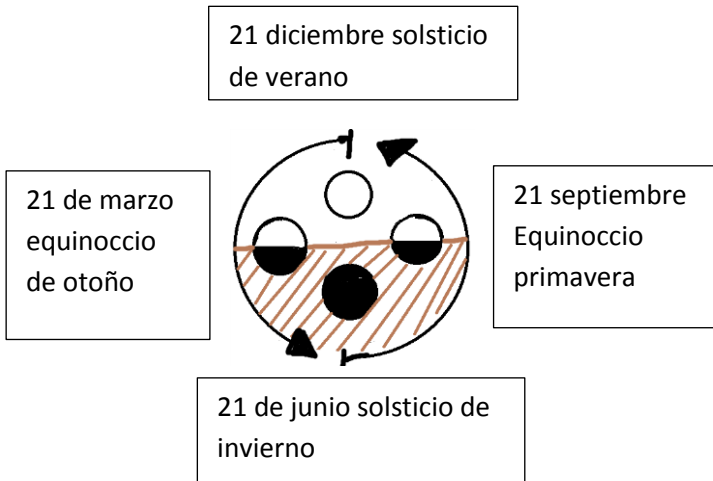
Joven del bosque dijo: quítales la luz eléctrica a esa gente y la noche hará su trabajo.

Joven del bosque: muy bien ya has comprendido lo que pasa a lo largo de un día pero déjame decirte que esto también pasa en un año

Francisca pregunto: *¿cómo es eso?*

Joven del bosque dijo: a lo largo de un año podemos ver como la tierra tiene los siguientes procesos, uno de nacimiento, crecimiento, desarrollo, descanso y muerte, y éstos se ven reflejados en los ciclos del sol.

El sol tiene su mínima actividad dentro de un año el día 21 de junio aproximadamente, esto si lo quieres comparar con el calendario gregoriano, y esta etapa se llama solsticio de invierno que es la muerte del sol; el sol comienza su ascenso y después de 90 días llega al equinoccio de primavera 21 de septiembre aproximado; sigue su ascenso 90 días más llegando a su plenitud, el solsticio de verano 21 de diciembre aproximadamente; luego descendiendo 90 días más llega al descanso, al equinoccio de otoño 21 de marzo aproximadamente; el sol sigue descendiendo y en 90 días más llega al solsticio de invierno que significa la muerte del sol, pero como hemos visto cada vez que la energía llega a su extremo se transforma en su opuesto, el sol volverá a nacer siguiendo el curso cíclico de autogeneración. La tierra recorre un grado por día y así en 360 días habrá recorrido 360 grados, un círculo completo equivalente a los 360 días de un año.



De esa manera quedan estipuladas las 4 estaciones que corresponden a la fase de nacimiento en invierno, crecimiento en primavera, plenitud en verano, descanso en otoño, y muerte en el invierno. Comprendiendo que la región desde el otoño - invierno - primavera corresponde a la energía de la tierra (energía oscura) y las regiones de primavera - verano -otoño corresponden a la región del cielo (energía luminosa)

Francisca pregunto: *¿Entonces estos son los movimientos que rigen todas las cosas entre el cielo y la tierra?*

Joven del bosque: claro está, realmente están en todas las cosas; una idea nace, crece, se desarrolla, descansa y muere

siguiendo el mismo proceso; Una flor nace, crece, da frutos, luego da semillas, para morir; Un ser humano nace, es adolescente, adulto, luego anciano, para después morir.

Francisca espantada dijo: *a ver, si todos los movimientos cuando acaban vuelven a comenzar y has explicado que sucede en todas las cosas, ¿entonces en el humano pasará lo mismo?*

Joven del bosque respondió: yo aún estoy vivo, eso como lo he de saber, pero déjame decirte algo.

“la naturaleza tiene ciclos y en los ciclos lo que nace de la muerte es la vida y lo que nace de la vida es la muerte. vida y muerte no son mas que transformaciones, son como el día y la noche, como el verano y el invierno. expansión y contracción provienen del cielo y de la tierra. A los que llegan a este mundo se les llama caminantes y a los que abandonan este mundo se les llama retornados, que yo haya nacido nada tuve yo que hacer y que tenga que morir nada puedo yo estorbar ese es el camino de la naturaleza. ¿como yo podría negarme o entristeserme por ese camino?, el cielo me ha otorgado el espíritu y la tierra me ha entregado un cuerpo, los movimientos incesantes mantienen la armonía de mi vida, que grandísimo contento y yo sólo debo cuidar no estropear esta maravillosa armonía

Joven del bosque dijo: para que algo aparezca previamente tuvo que no estar, para que algo desaparezca previamente tuvo que estar; para que algo se expanda

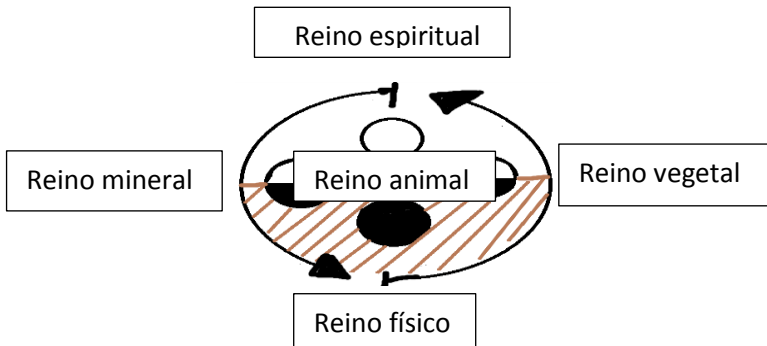
previamente tuvo que estar contraído, para que algo se contraiga previamente tuvo que estar expandido, de esta manera los movimientos se alternan y cada cual tiene la naturaleza que le corresponde.

Joven del bosque continuo diciendo: los movimientos en la naturaleza están representados por los climas , así podemos distinguir 5 climas; el viento que todo lo mueve, el calor que todo lo expande, el frío que todo lo contrae, la humedad que todo lo humedece y la sequía que todo lo seca, estos 5 climas son productos de los movimientos incesantes entre el cielo y la tierra, el calor es la expresión del cielo y corresponde al sol, el frío es la expresión de la tierra y corresponde al agua, (ya que el planeta tierra está constituido mayoritariamente de agua) el viento, humedad y sequía son expresiones del frío y el calor. Ya que todo está compuesto de dos energías, una material y otra no material, las energías se llaman calor en el cielo y fuego en la tierra, frío en el cielo y agua en la tierra, viento en el cielo y madera en la tierra, sequía en el cielo y metal en la tierra, humedad en el cielo y tierra en la tierra, así tenemos lo que los antiguos llamaban los 5 elementos.

Francisca dijo: *no logro entender esta asociación.*

Joven del bosque dijo: muy bien, te hablaré un poco sobre los reinos que existen. La energía del cielo está en correspondencia con el reino espiritual, la energía de la tierra está en correspondencia con el reino material

(corporal). Y entre el choque de estas energías se encuentra el reino vegetal, mineral y el reino animal, con este esquema te quedará más claro.



Así la energía del cielo está en relación al reino espiritual, su expresión física es el fuego y su expresión energética es el calor, tiene su actividad máxima en el verano, en luna llena, a las 12:00 pm, al medio día, El verano así como todas estas energías que comparten las mismas características son el momento de la máxima expresión de la energía del cielo, del calor, es el momento de la maduración, de los frutos, de la actividad, de la exteriorización, momento en que todos los seres se benefician con la claridad que proporciona el sol, donde los días son más largos y las noches más cortas , el verano lleva a todas las cosas hacia la madurez de su desarrollo, en

el verano es recomendable acostarse tarde y levantarse temprano antes de que salga el sol.

El reino físico esta en relación a la energía del invierno, la media noche, la luna nueva, la contracción y la oscuridad. Su expresión material es el agua y su expresión energética es el frío, el invierno es el momento en donde se produce el termino y comienzo de todas las cosas, como el frío está predominante en invierno todos los animales entran en proceso de hibernación y sueño, refugiándose y buscando el calor en el interior de la tierra, es un momento de acumulación, de refugiarse, resguardarse, es la contracción, la introspección, la interiorización, la oscuridad. En invierno es recomendable acostarse temprano y levantarse tarde, cuando el sol ya ha aparecido en el cielo.

El reino mineral está en correspondencia con el elemento metal, mineral o metal, como tú quieras llamarle, tiene su máxima expresión en el otoño, al atardecer, su energía es la sequía, ya que el otoño es el momento en donde la energía de la naturaleza entra en el proceso de creación de semillas y pierde sus hojas al secarse, la tierra también está más seca a causa del calor que ha evaporado el agua de todo el año. Las cosas se secan y endurecen propiciando la muerte, el otoño tiene la energía del descanso y de la creación de reservas para abastecer el crudo invierno, es el tiempo de la cosecha, donde las semillas son abundantes, donde cosechamos el maíz, el trigo, piñones, castañas, etc. En otoño es recomendable acostarse y levantarse temprano.

El reino vegetal está en correspondencia con la primavera, con las seis de la mañana, con el crecimiento, con el amanecer, es un momento de equilibrio de energías, la expresión no material es el viento predominante en el cielo y el crecimiento del reino vegetal en la tierra. La primavera es el momento donde aparecen los brotes, hojas, donde todas las cosas comienzan su etapa de crecimiento y expansión, en primavera despiertan todos los insectos de su sueño invernal para recomenzar otra vez el año. La energía de la primavera debe hacer crecer, fortalecer y alimentar a todos los seres, preparándolos para su fase de desarrollo que es en verano. En primavera es recomendable acostarse y levantarse temprano siguiendo los ciclos del sol.

El reino animal tiene sus influencias a lo largo de las cuatro estaciones, en las cuatro direcciones, su expresión es la humedad en la tierra y en el cielo se llama vapor, que asciende y desciende entre el cielo y la tierra.

Francisca dijo: *muy bien, ya he comprendido como es la circulación de energías en el transcurso de los distintos ciclos en la naturaleza, que se alternan entre crecimiento y mengua, que se comunican mediante movimientos ascendentes y descendentes, alternándose la luz y la oscuridad con el frío y el calor, yendo y viniendo, con las cuatro estaciones impulsando las energías, expandiendo como la primavera y contrayendo como el otoño. Tus explicaciones son muy claras, pero me gustaría saber ¿cómo las pudiera ocupar yo en el cotidiano?.*

Joven del bosque: muy buena pregunta, las cosmovisiones fueron las primeras esquematizaciones de la naturaleza y se hicieron por motivos prácticos y uno de ellos es la agricultura.

Para plantar lo que crece hacia el cielo nada mejor que aprovechar la energía que sube y para plantar lo que se dirige hacia la tierra aprovechar la energía que baja. Por ejemplo: yo tengo una pequeña huerta y quiero plantar, para ello me rijo por las energías el cielo y de la tierra, así para la huerta de verano utilizo la energía de la primavera, ya que en ese momento las energías del cielo y de la tierra están en perfecto equilibrio, una planta tiene dos movimientos uno que va hacia la tierra y otro que va hacia el cielo (raíces a la tierra, frutos hacia el cielo), así la primavera es muy buena estación para plantar todos los vegetales, legumbre y granos que buscan la energía del sol (porotos, choclos, tomates, calabazas, trigo, avena, maravilla, los frutos y las flores) y para la huerta de invierno mejor hacerla en otoño, donde las fuerzas de la naturaleza están más equilibradas, como la energía del otoño está en descenso y se dirige hacia el invierno, aprovecho esa energía de descenso y planto todo lo que crezca hacia la tierra (papas, zanahorias, ajo, cebolla, betarragas, etc.), Y esos son solo algunos ejemplos.

Como ya lo dije anteriormente, la naturaleza tiene ciclos y alternación de energías, nosotros y toda la tierra es dependiente de estas energías, pero hay energías

perceptibles y otras muy sutiles, las perceptibles y que lo hacemos casi involuntariamente son por ejemplo: cae el frío sobre la tierra y nos abrigamos, cae el calor sobre la tierra y nos desabrigamos, calentamos y enfiamos el cuerpo dependiendo de los climas, en el día despertamos, en la noche dormimos y todo cuanto comemos está en relación a los momentos de siembra, crecimiento, maduración, cosecha y almacenamiento determinados por las 4 estaciones. Y hay movimientos muy sutiles como elegir la cuarta menguante para plantar una semilla, ya que en ese momento la energía se encuentra bajo la tierra e impulsa el desarrollo de las raíces, cosechar los frutos en luna llena ya que la energía se encuentra en la parte superior de los arboles (frutos), cosechar hojas en cuarta creciente, recolectar granos en cuarta menguante y raíces en luna nueva, cortar la madera de construcción en invierno ya que en ese momento el invierno endurece la madera y la hace más resistente, cortar la madera para construcción en un clima frio ya que el frio aprieta y endurece la madera, colocar las ventanas de una casa en dirección nor-este y nor-oeste para aprovechar la iluminación que entrega el sol.

Así también podemos observar el ciclo de menstruación en las mujeres, también llamado lunita, ya que consta aproximadamente lo mismo que la fase lunar, donde distinguimos cuatro etapas, nacimiento del ovulo, crecimiento, madurez (días fértiles), descanso, y luego cae la sangre (como el invierno lluvioso), es la muerte del

ovulo para luego emerger nuevamente y comienza otra vez el ciclo, que está en correspondencia con las fases de las estaciones, la luna, el sol es decir con el cielo y la tierra.

Francisca dijo: *yo sé de mujeres que su ciclo menstrual no concuerda con las fases de la luna ¿eso porque es?*

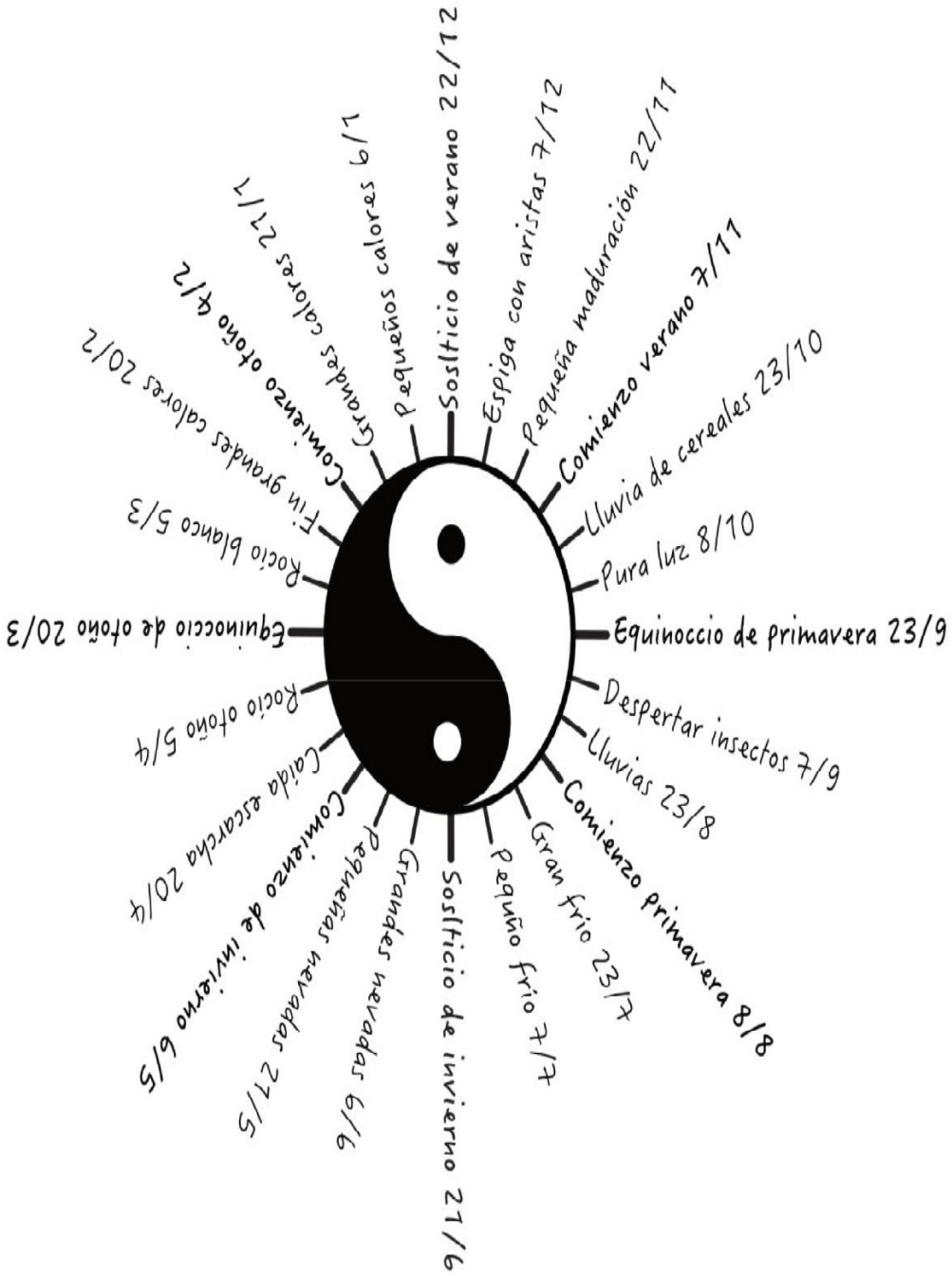
Joven del bosque respondió: Cada cosa que ha aparecido sobre la tierra tiene su particular naturaleza, así la gente que nace en primavera, su crecimiento es en verano, su desarrollo en otoño, su descanso en invierno y su muerte en primavera, por esta razón no a todas las mujeres les debe llegar en luna nueva, porque algunas nacieron en luna llena o creciente, en invierno o verano, en el día o la noche, además son un montón de factores que influyen en la menstruación.

Joven del bosque añadió: a medida que vayamos profundizando iremos acoplando más información que quizás aún no comprendes del todo, pero debes tener calma y paciencia esto está recién comenzando, pero para ayudarte en este camino te daré un obsequio que se ha transmitido durante mucho tiempo, es un calendario natural que te podrá acompañar desde ahora, afín de poder orientarte y armonizarte con las energías que actúan sobre la tierra.

Calendario natural dice : existen 5 climas a saber; viento, frío, calor, humedad, sequía, correspondientes a un día cada uno, una circulación de estos 5 climas en el cielo

corresponde a 5 días y le llamaremos 1 periodo quinario (5 días) los periodos quinarios se mueven en el cielo, en la tierra y en el espacio entre el cielo y la tierra, dando un total de 15 días ($5 \times 3 = 15$) y a éste le llamaremos 1 energía estacional, 6 energías estacionales completan 1 estación y 4 estaciones completan un año y un año es una unidad de clima, que en 5 años será un periodo quinario anual y en 15 años será una energía estacional anual y así hasta el infinito. En 1 año tendremos un total de 24 energías estacionales. que es igual a 360 días app.

- 1- Solsticio de invierno 21 de junio
- 2- Pequeño frío 7 de julio
- 3- Gran frío 23 de julio
- 4- Comienzo de la primavera 8 de agosto
- 5- Lluvias 23 de agosto
- 6- Despertar de los insectos 7 de septiembre
- 7- Equinoccio de primavera 23 de septiembre
- 8- Pura claridad 8 de octubre
- 9- Lluvia para los cereales 23 de octubre
- 10- Comienzo del verano 7 de noviembre
- 11- Pequeña maduración 22 de noviembre
- 12- Espigas con aristas 7 de diciembre
- 13- Solsticio de verano 22 de diciembre
- 14- Pequeños calores 6 de enero
- 15- Grandes calores 21 de enero
- 16- Comienzo del otoño 4 de febrero
- 17- Fin de grandes calores 20 febrero
- 18- Rocio blanco 5 de marzo
- 19- Equinoccio de otoño 20 de marzo
- 20- Rocio frío 5 de abril
- 21- Caída de la escarcha 20 abril
- 22- Comienzo del invierno 6 de mayo
- 23- Pequeñas nevadas 21 de mayo
- 24- Grandes nevadas 6 junio



Joven del bosque dijo: y de esta manera, aproximándolo y ajustándolo al calendario que ocupamos actualmente quedan registrado los movimientos de las 24 energías estacionales. Alternándose los movimientos del cielo y de la tierra con el frío y el calor, las regiones de la energía del cielo y de la tierra, con expansión y contracción, humedad y sequedad, frío y calor, así podremos identificar en que momento climatológico nos encontramos y poder adaptarnos de una forma oportuna a estos.

Joven del bosque continuo diciendo: Los números y símbolos nos sirven para estructurar y ordenar la naturaleza para entenderla de una manera intelectual, por ello una de las formas de medición mas simples es en base al circulo. Un circulo tiene una circunferencia de 360° equivalente a los 360 días del año app. Si trazamos una circunferencia alrededor de la tierra podremos establecer las 24 horas con que se hicieron el reloj. Por ello 15° es equivalente a 1 hora (de la misma manera en que 15 días es una energía estacional), y en 24 horas ($15^\circ \times 24\text{hrs}$) el sol habrá recorrido 360° sobre la tierra. Doce horas corresponden al día y doce horas corresponde a la noche, pero como vimos anteriormente el verano es el día que está en su máxima expresión, así que hay mas horas de día y en invierno es la energía de la noche predominante, por ende hay mas

horas de noche y en los equinoccios los días y las noches duran lo mismo.

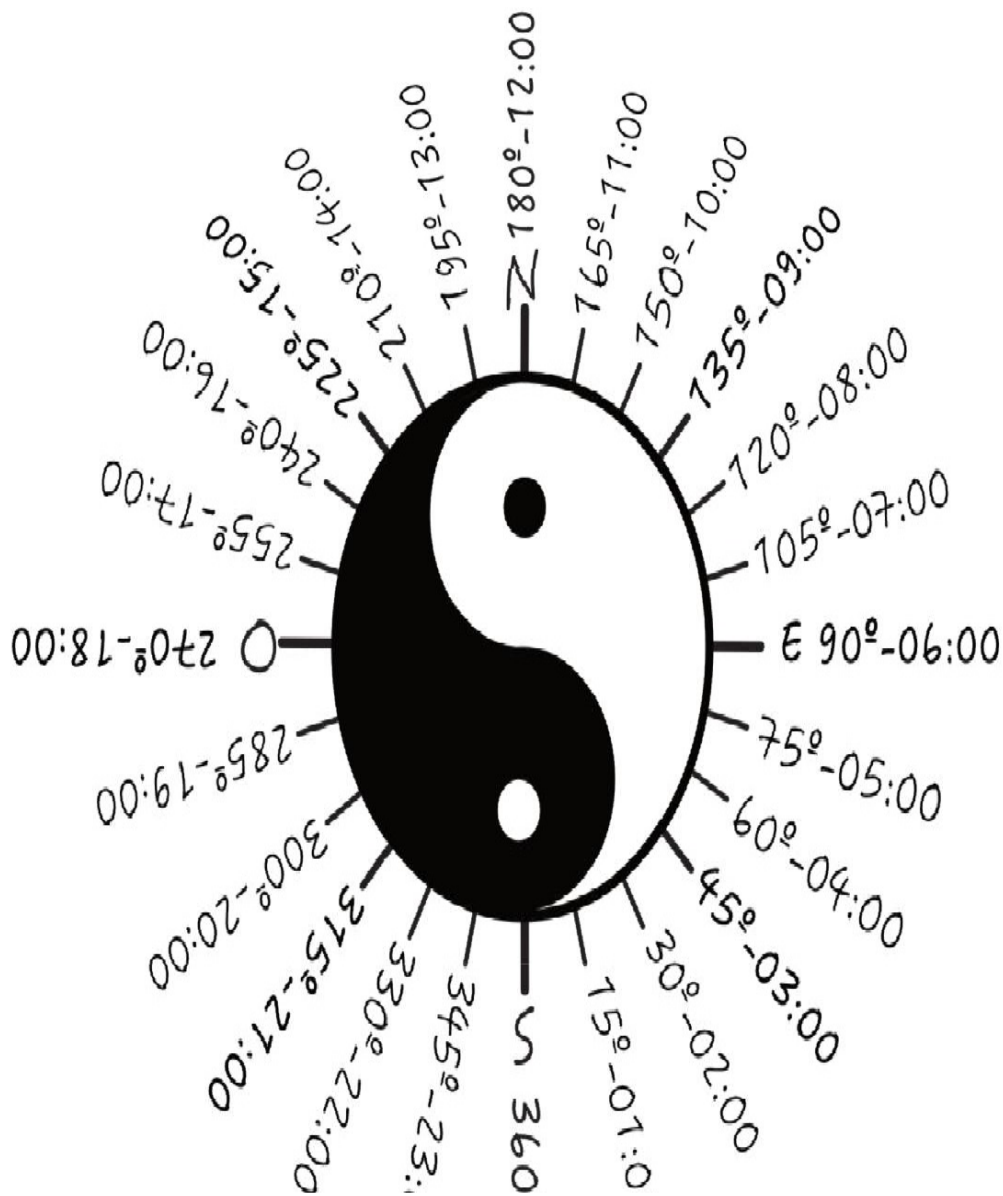
Francisca dijo: *ya aprendí que el sol se mueve quince grados por hora en dirección de este a norte, pero el reloj con que lo comparé se mueve de norte a este en sentido contrario, ¿por qué esto es así?*

Joven del bosque: ya que el reloj que usamos actualmente está inspirado en los relojes de sol y su sombra gira de izquierda a derecha, eso es la perspectiva de la tierra, pero la perspectiva del sol nos indica que este se mueve de derecha a izquierda, por eso se dice que son dos movimientos simultáneos.

Francisca preguntó: *¿cómo es eso de dos movimientos simultáneos?*

Joven del bosque: por ejemplo, cuando decimos luna creciente nos estamos refiriendo a la energía luminosa, ésta crece y cuando decimos luna menguante, de nuevo estamos tomando a la luminosidad como referencia y esto es así porque se tiene en mucha estima la luminosidad y se desprecia la oscuridad, pero tú ya sabes que la raíz de lo luminoso es lo oscuro y la raíz de lo oscuro es lo luminoso, por ello también se podría decir en vez de luna creciente, mengua de energía oscura y en vez de menguante, creciente de energía oscura, por esto digo que son dos movimientos

simultaneos, depende desde la perspectiva con la que se mire.



Francisca dijo: *muchas gracias por tus enseñanzas realmente agradezco todo lo aprendido trataré de ponerlas en practica para así adaptar mi vida y poder ir en armonía con los ciclos del cielo y la tierra. Pero me gustaría un último consejo a fin de comprender mejor la utilización del calendario.*

Joven del bosque dijo: Recuerda lo que te dije tal vez te quedará claro al final por ahora apréndelo, permanece atenta, compáralo con los días, ve en que momento nos encontramos, que se aproxima, que ya ha pasado. A fin de orientarte te daré un ejemplo pequeñito que luego ampliaremos transcurrido el tiempo.

El cuerpo humano y la naturaleza están íntimamente relacionados, ya que nos movemos entre el cielo y la tierra. ahora lo mismo que le sucede a la tierra en el transcurso de un año te está sucediendo a ti. Tomando como referencia los rios de la tierra y entendiendo que tus venas son tus grandes ríos, que el líquido de la tierra son tus líquidos, veremos que en verano bajan la capacidad de los ríos y lagos porque se evaporan, si estos se secan las hierbas y animales que crecen a su alrededor también lo harán, eso mismo ocurre con tu cuerpo, si tus ríos y líquidos se secan, la piel se secará, la boca se secará y un calor abrazador inundará tu cuerpo, se produce la transpiración ya que el calor abre los poros del cuerpo desgastando aún más los líquidos (evaporandolos), la piel se agrieta y se quema, cambiando la coloración a rojo, en ese momento debemos

ayudar a los grandes ríos de nuestro cuerpo a fin de que mantenga su nivel de agua; pero en invierno es lo contrario, los ríos y lagos se desbordan, su capacidad aumenta y en el cuerpo humano ese desborde de frío y humedad se llaman flemas, así nuestro estado de salud está determinado por los cambios climatológicos entre frío y calor, humedad y sequía ,entre escases y abundancia, en los días nublados por ejemplo, hay poca visibilidad, no se puede ver más de diez metros, así que será mejor concentrarse en lo cercano, en lo que se ve, en lo conocido, adaptarse al clima y no proyectarse en cosas tan lejanas, el sol está cubierto de nubes entonces hay poca claridad, lo mismo pasa con nuestra mente, en esos tiempos no vemos las cosas lejanas, mejor será preocuparse de lo que está al alcance y no proyectarse hacia lo desconocido, a eso se le llama ir a favor de los climas, al ir en contra se deberán tomar demasiadas precauciones para no pisar donde no hay camino, por ello cuando el clima es calido la energía y sangre del cuerpo estarán y libres fluídos, en cambio en los días fríos la sangre y la energía estarán densas y pegajosas, más lentas. Cuando el frío es riguroso debemos calentar el cuerpo, por el contrario si el calor es excesivo debemos enfriar y lubricar nuestro cuerpo, si el viento es muy poderoso no debemos abrir nuestros poros, para que el viento no se meta dentro del cuerpo y lo mismo sucede con la humedad y el frío, debemos protegernos, en invierno será conveniente no transpirar tanto a fin de conservar todas nuestras energías, ya que el invierno es momento de

acumulación, de contracción, de guardar, de refugiarse; por el contrario en el verano se deberá transpirar todo lo acumulado por el invierno, en verano se deberá activar, ejercitarse y limpiar el cuerpo a modo de preparación para la acumulación del invierno, a esto se le llama acumular y vaciar siguiendo los ciclos a favor de las cuatro estaciones.

En lo que respecta en ir a favor de la tierra, sólo se deberá comer lo que ella produzca y a fin de equilibrarse con el cielo se deberá adaptar a los climas. La tierra y el cielo están en perfecta armonía, la tierra produce lo que los climas le permiten, lo riegan cuando el cielo lo permite, de esta manera si queremos aprender medicina natural debemos ir en armonía con la naturaleza para transformarnos en el cielo y en la tierra.

Francisca preguntó: *tú me dices que el cielo no tiene forma física pero ¿y la luna y los otros planetas? ¿Acaso no son de forma física y están en el cielo?*

Joven del bosque contestó: muy buena pregunta. La luna y los otros planetas son su propia tierra y su cielo es nuestro mismo cielo,

Francisca dijo: *ya entiendo, ahora me queda un poco más claro*

Joven del bosque dijo: a modo de advertencia te diré algunas cosas para que así de verdad puedas asimilar toda esta información y no se vuelva algo intelectual, para ello

te recomiendo relacionarte con el fuego, con el agua, con el viento, montañas y valles. Comienza una huerta, convive con animales, respira aire puro, muevete entre bosques, que la ciudad no te consuma y te saque de esta armonía, que tu espíritu sea libre como el viento, simple como el agua, tranquilo como las montañas y de esa tranquilidad aparecerá tu fortaleza, cultiva tu cuerpo y tu mente, alimentate de las cosas que reciban las influencias de la tierra, descansa cuando hay que descansar y actíivate cuando hay que activarse, expandete con la luz y contraéete con la oscuridad, que el camino natural sea tu camino, esfuerzate por buscar la salud, alimentate por cuidar tu salud no sólo por llenar tu estomago y de esta manera que no te quepa duda que la armonía del cielo y de la tierra pondrán en ti su morada

Capítulo 2

Cuerpo Humano

Joven del bosque dijo: cielo y tierra conjugan sus energías y las cuatro estaciones las hacen circular y así en el cuerpo humano el equivalente a las 4 estaciones son los 5 órganos.

Francisca pregunto: *¿podrías hablarme un poco de los 5 órganos?*

Joven del bosque dijo: el corazón es el órgano encargado de toda la actividad espiritual en el organismo, la residencia del espíritu, de las emociones, de él depende el estado anímico de todo el cuerpo. El corazón se encarga de mantener en perfecto estado los vasos sanguíneos para que circule la sangre y de esta manera puedan nutrir todo el organismo.

Los riñones son el hogar de la naturaleza en el cuerpo humano, funcionan como la gran tierra manteniendo y protegiendo la estructura física. De ellos depende la fuerza física, el estar de pie y erguido, además al igual que la gran tierra, almacena y acumula todos los líquidos del organismo

para mantenerlo lubricado y tiene la capacidad de enfriar al cuerpo. Los riñones son un órgano diferente porque cada uno de ellos tiene una función particular, el riñón izquierdo se encarga de mantener y nutrir nuestro cuerpo y el riñón derecho se encarga de la creación de otro cuerpo.

Francisca pregunta: *¿cómo es eso?*

Joven del bosque: El riñón derecho se encarga de la creación de otro cuerpo, de los procesos de reproducción, de formar una nueva vida, raíz de los aparatos reproductores (los ovarios y los testículos), mientras el riñón derecho crea otra vida el riñón izquierdo mantiene nuestro cuerpo, así podemos decir que el riñón izquierdo es la base del derecho.

El bazo se encuentra cerca del estómago y sus funciones están relacionadas con la absorción, transformación y distribución de los alimentos que previamente han sido absorbidos por el estómago. El bazo separa y divide los nutrientes entre sólidos y líquidos, además los clasifica entre los puros e impuros, los que sirven y los que no sirven, así los que sirven los almacena y dirige a los 5 órganos para nutrir todo el organismo y los que no ocupa los envía a los órganos de la digestión.

El pulmón es un órgano estabilizador, sus funciones están relacionadas con el proceso de absorción de la energía pura

del cielo (aire) y la distribuye a por todo el organismo, por ello el pulmón está encargado de la energía de todo el cuerpo

El hígado es otro estabilizador, él se encarga de la creación, regularización y almacenamiento de la sangre, propiciando su circulación por todo el organismo para mantener en perfectas condiciones la forma física.

Joven del bosque dijo: Además estos cinco órganos tienen otros 5 ayudantes y se les llama vísceras.

El estómago se encarga de la recepción de los alimentos y líquidos provenientes del exterior.

El intestino delgado se encarga de hacer una segunda clasificación, entre los materiales de provecho y desecho.

El intestino grueso se encarga del transporte de los materiales de desecho, de la eliminación de sustancias que el cuerpo no requiere.

La vesícula biliar es ayudante del hígado y conserva una materia pura llamada bilis, encargada del proceso de transformación de nutrientes.

La vejiga es ayudante del riñón encargada de eliminar los líquidos de desecho mediante la transformación en orina.

Joven del bosque: Te daré una explicación más amplia del funcionamiento de todo el cuerpo con el ejemplo siguiente.

Si yo me corto del dedo pequeño de la mano izquierda, el cuerpo es lo bastante inteligente para ingeniárselas y repararlo, pero veamos como lo hace:

El estómago necesita nutrientes, de modo que los alimentos llegan al estómago, el bazo divide los nutrientes y los que sirven los almacena en los 5 órganos, la energía del hígado viaja con la sangre y ésta llega al dedo pequeño de la mano y cuando la información regresa al hígado, éste prepara la estrategia para reparar los tejidos dañados, de esta manera el hígado le pide nutrientes al bazo, le pide líquidos al riñón, los transforma, los vuelve sangre, le pide los vasos sanguíneos al corazón, le pide la función de distribución y la energía pura del cielo a los pulmones y estos son impulsados por los vasos sanguíneos por medio de la respiración hasta llegar al lugar necesitado, en este caso al dedo de la mano para que los encargados de reconstrucción desempeñen su labor. Si el daño no es tan grave la información regresa al hígado y si éste no precisa de más recursos se detiene el proceso, ahora bien lo que no se ocupa de nutrientes son enviados al intestino delgado, este nuevamente hace otro proceso de clasificación, lo que sirve lo envía al bazo para que mantenga constantemente nutridos los órganos y los que no necesita los envía al intestino grueso, éste sigue descendiendo los desechos para luego eliminarlos por el ano. La vejiga se encarga de los desechos líquidos por medio de la orina y los líquidos que sirven son repartidos para irrigar toda la estructura corporal

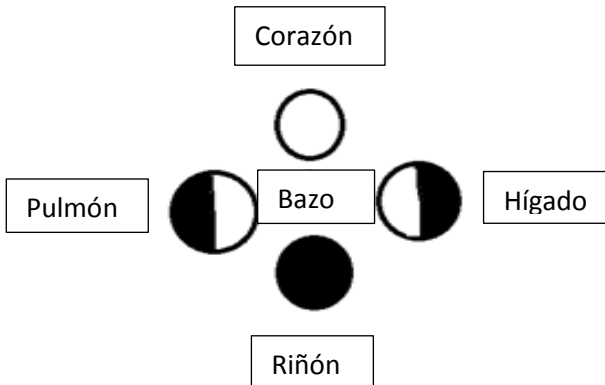
mediante el riñón. De esta manera en el cuerpo humano el trabajo minúsculo de reparar un cortesito en el dedo pequeño es trabajo de todo el cuerpo ayudándose mutuamente, cooperando en armonía y todo esto es controlado por el corazón con base en los sentimientos, de esta manera si el corazón está feliz todos los órganos trabajan felizmente, si el corazón está triste todos los órganos trabajan tristemente y así con todas las emociones, el estado anímico es el estado anímico de todo el organismo.

Por ello se dice: una mente y espíritu tranquilo y la armonía del cielo depositará en ti su morada, un cuerpo sano y fuerte y la armonía de la tierra pondrá en ti su morada. El cielo y la tierra originan la vida, una buena circulación y sus energías se mantendrán hasta el tiempo que estipule la naturaleza

Joven del bosque continuó diciendo: cada órgano así como todas las cosas en la naturaleza tienen su momento de actividad máxima o mínima y éstos están en relación con las cuatro estaciones, de esta manera el corazón tienen su momento de mayor actividad en verano, el pulmón en otoño, los riñones en invierno, el hígado en primavera y el bazo entre las cuatro estaciones, así en la estación correspondiente el órgano específico se encarga de administrar el cuerpo, por ello en primavera el órgano que está más propenso a enfermedades es el hígado, en verano es el corazón, otoño el pulmón e invierno el riñón. Además

esto también pasa en los días, así en el amanecer es el hígado el que impulsa el crecimiento, al medio día es el corazón el que está reluciente, en el atardecer es el pulmón el que tiene su máxima actividad y en la media noche es el riñón el administrador del cuerpo.

De esta manera los órganos propician la circulación de la sangre y la energía absorbiendo y eliminando, nutriendo y defendiendo, calentando y enfriando, lubricando y secando.



Francisca dijo: *tus explicaciones son muy claras pero me gustaría conocer aún más las funciones de los órganos.*

Joven del bosque dijo: muy bien me gusta ese interés, cada órgano está relacionado con los sentidos que son la comunicación de los órganos con el mundo exterior, así el corazón se conecta hacia el exterior a través de la lengua, el bazo está en relación con los labios, el pulmón con la nariz,

el hígado con los ojos y los riñones con las orejas. De esta manera si queremos conocer el estado de los órganos internos podemos llegar a ellos a través de las aberturas de los sentidos.

Además el cuerpo tiene 5 capas de exterior a interior siendo la primera la piel y el vello corporal, la segunda los vasos sanguíneos, la tercera los músculos, la cuarta los tendones y la quinta los huesos, por ello los pulmones se encargan de todo el funcionamiento de la piel, el corazón de los vasos sanguíneos, el bazo de los músculos, el hígado de los tendones y los riñones de los huesos, por ello, cualquier anomalía en estas estructuras el órgano específico debiese hacerse cargo.

Francisca preguntó: ¿Por qué el pulmón se hace cargo de la piel?

Joven del bosque contesto: porque el pulmón se encuentra en la parte más alta del cuerpo, más abajo está el corazón, más abajo el bazo, más abajo el hígado y por último los riñones.

Joven del bosque dijo: A un médico de la antigüedad le encargaron estructurar los colores faciales y el descubrió que el color rojo está en relación al corazón, el color blanco a los pulmones, el amarillo al bazo, el negruzco (opaco) a los riñones y el verde al hígado, cualquier tinte que aparezca en el rostro es sintomático de la predominancia de un órgano, así unos órganos sanos revelan un color suave y

brillante y un color opaco oscuro revelará agotamiento de sus energías.

Por este motivo se entiende que las personas que tienen la piel roja es porque predomina el corazón, los que tengan la piel blanca tienen predominancia de pulmón, las personas que tienen la piel amarilla es el bazo al predominante, las personas que tengan un color verdoso tienen predominancia del hígado, las personas de piel oscura tienen predominancia de riñón, de esta manera se puede conocer cuál es el órgano predominante viendo los tonos de la piel

Joven del bosque continuo diciendo: Se puede conocer el estado de los órganos internos a través de manifestaciones externas por ejemplo: el pelo es la manifestación de los riñones, las uñas y los ojos del hígado, la piel es manifestación de los pulmones, el bazo está en relación con los labios, y el corazón con el brillo facial, por ello estas estructuras deberán estar suaves y brillantes y cuando están opacos y oscuras es sintomático de deficiencia en la energía del órgano correspondiente.

También hay una correspondencia entre los órganos con los líquidos del cuerpo, las lágrimas tienen relación con el hígado, los fluidos nasales relación con el pulmón, la transpiración relación con el corazón, la saliva relación con bazo y los líquidos genitales relación con el riñón.

Joven del bosque dijo: el Corazón controla la zona del pecho, el Pulmón controla la zona de los hombros y la

espalda, el Bazo se encarga de la zona abdominal, el Hígado con el sector que está a los costados, en las costillas y el Riñón controla la zona lumbar y las piernas. Si sucede alguna afección, dolor o molestias en esas zonas son manifestaciones de los órganos y de sus funciones.

Joven del bosque dijo: los 5 órganos al igual que las estaciones tienen movimientos propios para impulsar la circulación por todo el organismo.

El corazón tiene la naturaleza de ascenso y se encuentra arriba como el medio día y se encarga de la parte superior del organismo, tiene su mayor actividad en el verano y dirige toda la actividad espiritual.

El pulmón comienza en la parte alta del cuerpo y se encarga de la contracción, de llevar las cosas hacia dentro y abajo, tiene naturaleza descendente. De la misma manera que el otoño comienza en el verano y se dirige hacia el invierno, es como la menguante, por ello se dice que está en la fase descendente de la energía

El riñón tiene la misma energía que el invierno, por ello éste acumula y retiene la energía pura de los líquidos, así como la tierra se encuentra en lo más bajo y tiene naturaleza descendente y se encarga del funcionamiento de la parte inferior del cuerpo,

El hígado como tiene la energía de la primavera nace en invierno y también se encuentra en la parte inferior del

organismo, pero tiene naturaleza ascendente, de expansión, se encarga del crecimiento, así impulsa las energías hacia la parte superior del organismo.

El bazo y el estómago están en el centro y se encargan de recibir y distribuir las sustancias del medio exterior para repartírsela a los 5 órganos, así los cinco órganos siempre deben estar llenos de energía y nutrición y las vísceras siempre deben estar vacías para seguir recibiendo los materiales de desechos.

Los cinco órganos tienen la energía de la tierra y su función es recibir y acumular la energía pura de los alimentos, además contiene las emociones. El corazón guarda la alegría, el riñón el miedo, el pulmón la pena, el bazo la preocupación, el hígado la rabia, por ello cualquier trastorno en los sentimientos dañará la energía de los cinco órganos internamente dificultándoles el trabajo.

Francisca preguntó: *¿Qué quieres decir con que los sentimientos lesionan los 5 órganos?*

Joven del bosque respondió: Un exceso de alegría (exceso tipo locura) hará que la sangre circule muy rápidamente, la hiperactividad del corazón lesionará la circulación, haciendo que éste funcione de forma muy acelerada, produciendo calor en el organismo y si este ascenso de calor no se estabiliza dará lugar a dolores de cabeza, calor en la sangre, insomnio e intranquilidad.

El exceso de pena provocará inundaciones en el pulmón y si no se produce el llanto causará flemas y retenciones de líquidos ya que la naturaleza del pulmón es contraer y acumular.

El exceso de preocupación hará que el estómago no pueda absorber de buena manera los nutrientes, ya que las energías estarán caóticas y perturbadas.

El miedo pequeño produce precaución pero un gran miedo produce parálisis y pérdida de los espíritus, el cual se refugian en el interior para proteger los órganos internos, acumulándose y dejando desprotegido el exterior contra la invasión de agentes patógenos externos.

Una fuerte ira produce ascenso rápido y caótico de sangre y energía, manifestándose como sobrecalentamiento generalizado, y si este ascenso no se regulariza podrán producirse estancamiento de sangre en la zona de la cabeza como ojos rojos, cara roja y dolores de cabeza

Francisca dijo: *he escuchado tus explicaciones con respecto al funcionamiento del cuerpo humano, que éstos realizan el proceso de la circulación a través de los órganos y que los órganos se comunican a través de las estructuras corporales, y tienen relación con el medio externo a través de los sentidos. En otras ocasiones has dicho que la circulación es lo que mantiene la vida pero ¿cómo se origina el nacimiento?*

Joven del bosque contestó: para el nacimiento de todas las cosas es necesario la unión de dos energías, una masculina correspondiente al cielo y otra femenina correspondiente a la tierra, así en los seres humanos el hombre es la expresión de lo masculino y la mujer de lo femenino, pero recuerda en esencia el hombre y la mujer tienen su raíz en lo masculino y lo femenino, ya que la reunión de ambos es la vida. El órgano masculino (pene) se expande, se pone duro y crece y el órgano femenino (vagina) se abre, se pone blando y recibe de esta manera la expansión es función de lo masculino y la contracción de lo femenino; lo masculino tiene el atributo de dar y lo femenino de recibir.



Por sus características lo masculino es energía y lo femenino cuerpo, así que de la reunión de lo femenino y lo

masculino se origina el nacimiento. Una vez realizada la unión, el nuevo ser comienza a crecer dentro del vientre materno y cuando nace el nuevo ser, éste sigue ligado a su madre por medio del cordón umbilical, una vez que el cordón cae aparece la primera respiración y esa primera inhalación es la absorción de toda la información que existe en ese momento y lo que entra por la nariz, son los climas, los olores y comienza el flujo incesante entre nosotros y el mundo que habitamos, de esta manera si nacemos en verano, nuestra energía será como el verano, si nacemos en invierno nuestra energía será como el invierno y esto mismo se aplica a la primavera y el otoño, así también la luna en que nacemos, no es lo mismo nacer en luna llena que en luna nueva o la cuarta creciente y menguante. El momento de nuestra primera respiración determinará nuestra naturaleza que será la base de nuestra vida.

Francisca preguntó: *¿Podrías hablarme del envejecimiento y cómo eso afecta nuestro cuerpo?*

Joven del bosque: La energía del riñón de la mujer se vuelve abundante a los 7 años, sus dientes de leche son sustituidos por los dientes definitivos y su cabello empieza a crecer más, alrededor los 14 años la mujer empieza a tener la menstruación ese es el motivo por el que puede quedarse embarazada, a los 21 años el cuerpo de la mujer se vuelve similar a la de una adulta medio y por ese motivo empiezan a salir las muelas del juicio teniendo el resto de la dentadura completa, a los 28 años los tendones y los huesos

se vuelven duros, el pelo es más largo que nunca y el cuerpo está en sus mejores condiciones, a los 35 años el riñón empieza a debilitarse, como resultado la tez empieza a parecer marchita y los cabellos empiezan a debilitarse, a los 42 años el riñón comienza a debilitarse más, con el resultado de que se empieza a ver la tez aún más marchita y su cabello empieza a volverse gris, a la edad de los 49 años la energía del riñón se vuelve deficiente, el cuerpo se vuelve débil y escasea la energía sexual, se agota y desaparece la menstruación con el resultado de que su cuerpo se vuelve incapaz de quedarse embarazada. Obviamente esta es una generalidad para tener una referencia, y que todos estos aspectos están determinados por la cantidad y calidad de la energía de los riñones.

En el caso del hombre la energía del riñón se vuelve abundante, el pelo empieza a crecer más y los dientes empiezan a cambiar a la edad de 8 años, a los 16 años la energía de sus riñones se vuelve aún más abundante, su energía sexual empieza a llegar y está lleno de semen motivo por el cual puede eyacular y cuando tiene relaciones con una mujer puede concebir hijos, a la edad de 24 años la energía de los riñones del hombre se vuelve igual a la de un adulto medio, con tendones y huesos fuertes, empiezan a salir las muelas del juicio teniendo el resto de la dentadura completa, a los 32 años todos los tendones huesos y músculos se han desarrollado plenamente, a los 42 años empieza a debilitarse la energía de los riñones, el pelo

empieza a debilitarse y los dientes empiezan a marchitarse, a los 48 años empieza a producirse un agotamiento y debilitamiento de la energía del riñón, resultando en que empieza a parecer la tez manchita y su pelo empieza a encanecer, a los 56 años empieza a debilitarse la energía del hígado, los tendones se vuelven inactivos, la energía sexual empieza agotarse, el semen se vuelve escaso, los riñones se debilitan, resultando de ellos es que todas las partes del cuerpo empiezan a envejecer, a los 64 años el pelo y los dientes se han caído.

De esta manera podemos concluir que cuando la energía del riñón es fuerte se puede concebir hijos y estar sexualmente activo y cuando el riñón se debilita se pierde la capacidad de concebir hijos, ahora bien, el riñón se encarga de los líquidos del cuerpo y de mantener controlado al fuego del corazón y cuando el riñón comienza a debilitarse, el fuego ya no podrá ser controlado y cuando una persona envejece comienza a mostrar síntomas productos del calor como piel seca, huesos y articulaciones secas, el pelo se seca, y uno se muere seco duro y rígido a causa del calor, por ello es de suma importancia mantener controlado al fuego del organismo.

Joven del bosque dijo: recuerda que estos son sólo ejemplos para comprender la medicina, es obvio que no en todas las personas ocurren las situaciones planteadas, solo tómalo como referencia, una métrica para su estudio y comprensión

Francisca dijo: *En reiteradas ocasiones te he escuchado decir que el pulmón y el hígado son estabilizadores ¿qué quieres decir con eso?*

Joven del bosque dijo: digo que son estabilizadores ya que tienen las energías de la primavera y del otoño, de la cuarta creciente y cuarta menguante respectivamente, que son las fases de equilibrio, además se encargan de regularizar la sangre y la energía. Si el cuerpo es atacado por una fuerte ira, el calor perverso se manifestará inmediatamente en el cuerpo acelerando los ritmos de la circulación, todo estará funcionando más rápido y los órganos también funcionaran aprisa y enojados, produciéndose el calor generalizado en todo el cuerpo, con manifestaciones visibles de sangre que haciendo a la cabeza (cara roja) con contracción del cuerpo (tensiones que impiden el retorno de la sangre) e impulsividad y una energía de exteriorización que si siguen se transforman en gritos y buscar las causas en los demás, ahora todo esto son manifestaciones del fuego (calor) y la respiración se trasformará en una respiración de fuego, por esto la respiración se acelerará y se hará más corta y agitada, con jadeo, la exhalación será más prolongada que la inhalación, (porque la exhalación saca hacia el exterior y la inhalación conduce al interior) entonces nosotros para poder frenar los efectos del fuego perverso podemos acudir al pulmón por medio de la respiración, así podemos hacer respiraciones de agua para enfriar el calor del cuerpo y por

ende poder controlar la ira y hacer que el cuerpo recupere su natural armonía solo mediante la respiración.

Francisca preguntó: *¿A qué te refieres con respiraciones de agua?*

Joven del bosque respondió: la ira es una emoción de fuego (calor) y para controlar el calor necesitas agua, así que una respiración de agua sería una respiración tranquila, profunda y prolongada, para que la energía se estabilice y el cuerpo se enfríe, para conservar la calma y poder pensar desde la tranquilidad y de esa manera no perjudicar tu cuerpo.

Francisco pregunto: *¿Podrías decirme que es lo que más perjudica al funcionamiento de los órganos internos por ende a la vida?*

Joven del bosque dijo: la alimentación no sólo es por la boca, también es por los ojos, por la nariz, por los oídos, por los poros, por la mente, por el cuerpo, es tu relación y el contacto con la vida misma, todo hecho que este en relación con el mundo entero está en relación con tu vida. Toda la vida está en relación contigo, así tu trabajo influye en la salud, lo que estudias está en relación con tu salud, tus amigos y la gente que te rodea, tus actividades diarias, el descanso, la alimentación, la respiración y la actividad mental - emocional, debes buscar la raíz en cómo estás y qué estás haciendo con tu vida.

Francisca dijo: *Recuerdo que antes me hablabas del contenedor y del contenido, de lo que tenía forma y lo que no tenía forma, del llenado y del vacío, pero me quedó una duda. Sé bien que los alimentos pueden entrar y pueden salir, de esa manera queda claro el llenado y el vacío, pero ¿la mente? ¿Cómo se puede vaciar la mente?*

Joven del bosque: el agua estancada se reúne, se acumula y se pudre, de esta manera para limpiar esta situación debemos proporcionar movimiento para que circule, recuerda la circulación propicia la vida; La naturaleza del agua es tal que cuando está agitada, oscura y turbia no se puede ver lo que está en el fondo ni el reflejo de la propia cara, cuando el agua está en calma, tranquila y clara se puede ver lo que está en el fondo, y también el reflejo de la propia cara, esto mismo pasa con nuestra mente, cuando la mente está caótica, intranquila, en constante movimiento, estancada, no se puede ver lo que está sucediendo en el exterior ni tampoco el interior, para ello hay que detener un poco la mente, tranquilizarla, calmarla y apaciguarla y lo que podemos hacer para llevar esto a cabo es: Buscar un lugar cómodo, sentarse un momento, cerrar los ojos y estar concentrado en nuestra respiración, debemos de sentir cómo entra y sale el espíritu del cielo a través del pulmón, sin dejar que entre o salga ningún poquito de aire sin que nosotros nos demos cuenta, de esta manera tendremos un foco de atención y el foco de atención detendrá los pensamientos, ahora todos los pensamientos acumulados se

manifestarán causando revoloteo y agitación, Entonces no nos debemos revolotear ni agitar, no nos debemos quedar con ellos, debemos solamente observarlos y hacer que circulen, que se muevan, que pasen, solamente observarlos, sin darles vida y cuando nos demos cuenta que nuestra mente ya está creando otra realidad y nos lleva por un mundo de fantasía, debemos recordar que somos observadores y no actores, de esta manera la mente se irá tranquilizando cada vez más, Solamente observando, sin crear formas, sin dar intenciones, sin buscar un propósito, sin sacar conclusiones, Esto es lo que los antiguos llamaban ayuno mental, Cuando el estómago está lleno de alimento es mejor no comer, de esta manera si la mente está muy llena es mejor dejar de llenarla, parar un poco, detenerse para proporcionarle descanso y una vez que la mente está clara, se podrá ver con mayor facilidad tanto lo que está en el interior de nuestro cuerpo como lo que está en el exterior. Este ejercicio lo puedes hacer por 30 minutos, luego pasado unos días puedes agregar otros 5 minutos más y después otros 5 minutos más y luego otros 5 minutos más, así el periodo recomendado serían 45 minutos aproximadamente, manteniendo la mente atenta a la respiración, cada vez que llegue un pensamiento y tú te involucras con él, te vas a dar cuenta, porque ya no estarás consciente de la respiración, entonces es preciso volver a la respiración, cada vez que te des cuenta que no estás respirando es porque estás pensando y cada vez que te das

cuenta que no estás respirando debes volver a la respiración.

La respiración es el puente entre lo consiente y lo inconsciente, ya que la respiración es tanto consiente como inconsciente. Así si hacemos consiente nuestra respiración por algunos segundos también nos haremos conscientes de nuestra mente.

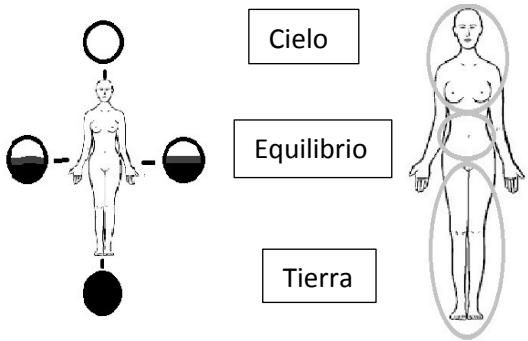
Esta es solo una de las formas hay muchas y diversas, pero esta es una de las más básicas y simples.

Capítulo 3

Frio y Calor

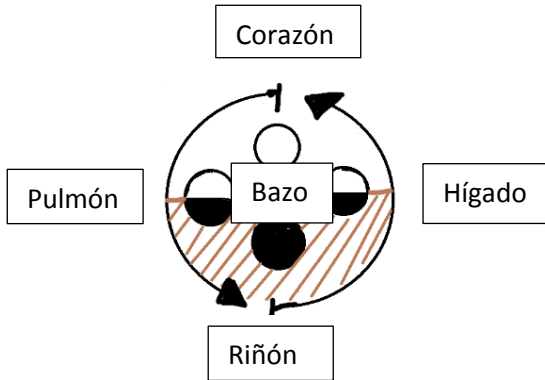
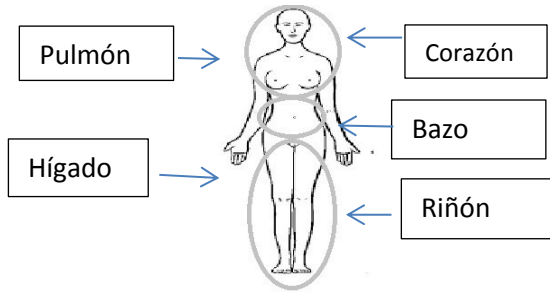
Capítulo segundo sobre las temperaturas dijo: En el cielo las temperaturas están determinadas por los movimientos del sol, así podemos distinguir una temperatura caliente del verano y una temperatura fría del invierno, una temperatura cálida de la primavera y una temperatura fresca del otoño, de esta forma las temperaturas están determinadas por las cuatro estaciones.

Joven del bosque dijo: el cuerpo humano lo podemos dividir en tres partes; una parte del cielo, otra de la tierra y a la otra la llamaremos espacio entre cielo y tierra, lugar donde habitamos los humanos.

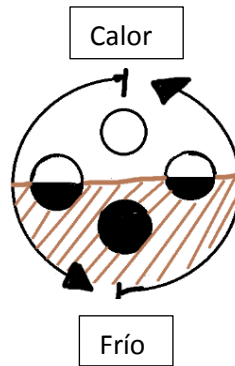
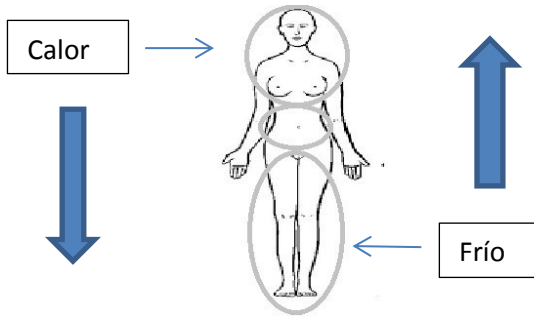


El corazón y el pulmón se encuentran en la región del cielo, desde la boca superior del estómago hasta la cima de la cabeza. El bazo está en el espacio que hay entre el cielo y tierra. Los riñones y el hígado están en la región de la tierra, desde la salida de la boca del estómago bajo la cicatriz umbilical y se extiende hasta los dedos del pie.

El corazón así como el verano es el hogar, la residencia del calor y controla la región superior del organismo; El riñón así como el invierno son el hogar, la residencia del frío y controla la región inferior del cuerpo. El pulmón nace en el calor pero tiene tendencia al descenso y el hígado nace en el frío pero tienen tendencia a subir y el bazo tiene el equilibrio entre el frío y el calor.



De esta forma el calor es la energía del cielo, y el frío la energía de la tierra, el cielo y la tierra deben combinar sus fuerzas para crear la vida. El cielo se mueve hacia la tierra y la tierra se mueve hacia el cielo, vistos de esta manera.



El calor que reside en la parte superior del organismo debe descender a la parte más baja y el frío que tiene su residencia en la parte baja debe ascender hacia la parte más alta, a fin de que en el cuerpo las temperaturas se equilibren y éstas circulen con la misma energía, ni demasiado caliente ni demasiado frío.

Joven del bosque: como hemos mencionado nuestra temperatura está determinada por los ciclos naturales, en

verano se está más propenso a enfermedades por calor, en invierno se está más propenso a enfermedades por frío, en el día se está más propenso a enfermedades por calor y en la noche más propenso a enfermedades por frío, cuando el sol está en lo más alto y brillante nuestra circulación será libre y fluida, en los climas fríos y nublados nuestra circulación será lenta y pegajosa.

Pero recuerda un desequilibrio en nuestra temperatura equivale a un desequilibrio en la circulación de la energía vital, por eso se dice: un fuego fuerte causará un debilitamiento de la energía, un fuego moderado causará un fortalecimiento de la energía, el fuego fuerte devorará la energía y un fuego moderado alimentará la energía, el fuego fuerte dispersa la energía y el fuego moderado genera energía, esto quiere decir que la moderación del fuego (calor) es sinónimo de vida por el contrario el fuego en un prolongado tiempo producirá consumo y agotamiento de la energía vital.

Un frío fuerte causará un debilitamiento de la circulación pero un frío moderado causará un fortalecimiento de la circulación, el frío fuerte estancará la circulación pero el frío moderado alimentará la circulación, el frío fuerte hace que la circulación sea más lenta pero el frío moderado genera circulación.

Capítulo 4

Sangre y Energía

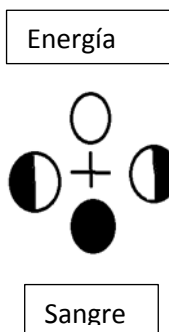
La sangre es producto de la transformación de alimentos proveniente de la naturaleza, una vez que estos entran al estómago son procesados por el bazo y convertidos en sangre por el hígado. La sangre contiene la energía de la tierra y ello se ve representado en los grandes ríos del mundo, así sus funciones son: nutrir, lubricar, enfriar. Además es de origen material por ello es densa, pesada y lenta, se encarga del total abastecimiento de la forma física

La energía es producto del alimento proporcionado por el cielo y una vez absorbidos por el pulmón éste se encarga de toda la actividad energética del cuerpo, tiene la función de calentar, defender, proporcionar movimiento, además es de origen no material por ello es liviana, rápida y cálida

La sangre y la energía aúnan sus fuerzas para mantener y propagar la vida del millón de seres, la sangre sin energía no se puede desplazar, la energía sin la sangre no encuentra un contenedor para habitar, de esta forma ambas deben estar en perfecto equilibrio y armonía circulando en conjunto a través de los vasos sanguíneos para proteger y nutrir todo el cuerpo.

La sangre y la energía están determinadas por los ciclos naturales y pueden ser abundantes o escasas siguiendo el orden relativo a las fases de la luna, el sol, las estaciones y los climas.

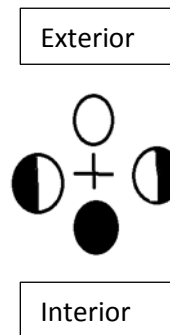
De esta manera en verano, en luna llena, en un clima de calor, a las 12 del mediodía, es la energía la que está en situación de exceso y por ende la sangre está en situación de deficiencia, (ya que la sangre corresponde a la Tierra y la energía al cielo) y cuando el cielo está en exceso la tierra está en deficiencia y cuando la tierra está en exceso el cielo está en deficiencia, por ello se dice: la Tierra tiene poca energía en el nor-este y el cielo tiene poca energía en el sur-oeste.



Francisca: *ya comprendo, la sangre y la energía se mueven con los climas pero por lo que he comprendido la sangre y la energía deben de circular ambas con la misma frecuencia y armonía, pero en la naturaleza hemos visto*

que hay excesos y deficiencias ¿cómo puedo yo mantener un equilibrio entre los dos?

Joven del bosque dijo: En verano y en invierno la sangre y la energía estarán en exceso y deficiencia según con su correspondencia, en primavera y otoño estarán equilibradas. ahora es momento en que debes relacionar toda la información, ya que esto también pasa en un día, con los ciclos de la luna y en las cuatro estaciones, se mueven con los ciclos, reuniéndose y separándose, aumentando y disminuyendo, dirigiéndose hacia el interior y hacia el exterior del cuerpo respectivamente.



Francisca pregunto: *¿Y cómo se pueden desequilibrar?*

Joven del Bosque: La sangre corresponde a la tierra en nuestro cuerpo y circula dentro de los vasos sanguíneos nutriendo y lubricándolo. La energía corresponde al cielo

en nuestro cuerpo y circula por fuera de los vasos sanguíneos calentando y defendiéndolo. Por ello a la energía la llamaremos energía defensiva que es comparable a la atmósfera y circula en la región externa del cuerpo, y a la sangre la llamaremos nutrición comparable a los ríos de la tierra que circula por la región interior del cuerpo; A la nutrición lo afectan los factores provenientes del interior tales como las emociones, los desequilibrios en los hábitos alimenticios y la actividad física. Dentro de las emociones podemos distinguir dos grupos, uno de calor y otro de frío, por ello las emociones del calor son, la ira y la alegría y las emociones de frío son la pena y el miedo. La nutrición es fría (porque la sangre corresponde a la tierra y la tierra es representada por el agua que es fría) y cuando esta se encuentra con emociones frías genera un doble frío y este doble frío perjudica a la energía que es de calor, sin energía defensiva la sangre se estanca provocando enfermedades por retención de sangre, estancamiento, flemas, y acumulación de agua, manos y pies fríos, desánimo, falta de voluntad y esto se produce ya que la energía incita al movimiento y sin movimiento las cosas se estancan y el agua estancada se pudre, además como la energía está en situación de carencia se es más propenso a la invasión de agentes patógenos; ahora bien, si las emociones como la alegría y la rabia son excesivos en el interior del cuerpo, el calor abrasador evaporará a la sangre, ya que el calor consume el frío, el fuego vence al agua y ya que la energía también es calor, un doble calor interno y externo ataca a la

sangre evaporando y desgastándola hacia el exterior, produciendo movimientos agitados y acelerados, actividades rápidas y agresivas, se pierde la calma y la tranquilidad incitando al desgaste del aliento.

Ahora bien, la defensa es una energía de calor, a la defensa lo atacan las energías provenientes del exterior (los climas) y estos entran por los poros y una vez dentro del organismo se encuentran con la energía. Dentro de los climas se encuentran, por un lado el calor y el viento y por otro el frío y la humedad; el calor y el viento son dos energías de fuego y la energía defensiva del cuerpo también es de fuego y si estos se combinan causaran un doble fuego, de esta manera éste doble fuego ataca a la sangre que es de agua, evaporándola, consumiéndola y desgastándola, sacándola hacia el exterior por medio de los poros (ya que el calor abre los poros y produce transpiración). Ahora si las energías del frío y la humedad atacan el organismo desde fuera, esta se encuentran con la energía y si la energía es deficiente el frío y la humedad se instalan en el cuerpo provocando que la sangre se estanque, no circulando, de esta manera causará sensaciones de frío, circulación deficiente y estancamiento de sangre y sin defensa el cuerpo queda expuesto a otros agente patógenos provenientes del exterior.

Francisca pregunto: *¿A qué te refieres con agentes patógenos?*

Joven del Bosque contestó: los agentes patógenos son los climas que lesionan al cuerpo

Francisca pregunto: *¿cómo lesionan los climas al cuerpo humano?*

Joven del bosque: El frío, el calor, el viento, la humedad y la sequedad sólo destruyen a los árboles débiles, Así que si se tiene la energía defensiva deficiente estos 5 climas dañan el cuerpo y la energía, los climas penetran por los poros causando diferentes manifestaciones; el frío cierra los poros , por ello en invierno se deberán tener los poros cerrados para prevenir la invasión del frío y la humedad (esto mismo se aplica a la noche) y en verano se deberán abrir los poros para limpiarse del frío y humedad acumulados por el invierno por medio de la transpiración, además los climas también penetran al interior por medio de la respiración, así el calor penetra por la nariz calentando y secando el interior, la humedad produce flemas y retención de líquidos, el frío contrae, enfría y estanca la circulación, el viento se caracteriza por provocar movimientos involuntarios, la sequedad provoca sequedad de la piel, la garganta y también en la estructura corporal, de esta manera hay que equilibrarse con los climas cuando estos son muy preponderantes en el cielo.

Joven del bosque: Que buena pregunta. El este corresponde a la primavera y sus funciones son propiciar el nacimiento y el crecimiento de todas las cosas, el oeste corresponde al

otoño y sus funciones son propiciar la muerte y las reservas para el invierno, por ello se dice: la lluvia de la primavera hace crecer todas las cosas y la lluvia del otoño hace morir a todas las cosas, el viento de primavera impulsa el nacimiento de todas las cosas y el viento del otoño impulsa la muerte de todas las cosas, de esta manera si en primavera corre viento del oeste es un viento de muerte en la fase de nacimiento, por ello el crecimiento se detendrá y las hierbas y árboles se secarán más rápido para la creación de semillas; cuando en otoño corre viento del este, es un viento de nacimiento en la fase de muerte, por ello la creación de semillas se retrasará y las cosas seguirán creciendo; Todo esto es un retrato del cuerpo humano, y de la misma manera que los climas afectan las estaciones, las estaciones afectan a los órganos internos. En la naturaleza está lleno de ejemplos de esta índole sin que nosotros sepamos la causa de todo esto.

Joven del bosque dijo: Con el viento soplando en las 4 direcciones, con la luna creciendo y menguando, calentando como el verano y enfriando como el invierno, expandiendo como la primavera y contrayendo como el otoño, así la vida es consecuencia de los climas y el ser humano debe adaptarse a ellos como el resto de los seres que viven en este mundo.

Capítulo 5

Defensa y Nutrición

Joven del bosque dijo: el cuerpo humano tiene una inteligencia que ni siquiera de nosotros depende, la defensa y la nutrición están activos día y noche para proteger y nutrir nuestra vida, todos los movimientos están determinados por los climas y a su alternancia le llamamos ciclos naturales. Ahora bien, la naturaleza no posee a ningún ser, este sólo entrega las condiciones, el escenario y el cómo moverse por esas condiciones, por ese escenario, depende de cada uno.

Francisca preguntó: *¿podrías especificar un poco más por favor?*,

Joven del bosque contestó: El cuerpo humano para protegerse tiene un mecanismo de defensa y nutrición que están activos constantemente, de esta manera la defensa es de origen energético y la nutrición es de origen material, ellos circulan en conjunto por medio de los vasos sanguíneos sin interrupción durante toda tu vida y deben estar equilibrados para su buen funcionamiento; el pulmón situado en la parte alta del cuerpo controla la defensa por

medio del aire y el corazón también situado en la parte superior controla la circulación de la nutrición por medio de la sangre.

Francisca: *¿podrías darme un ejemplo de la defensa y la nutrición?*

Joven del bosque: está bien. Vamos a simular una invasión de frío por tener los poros abiertos en invierno.

Una vez que el frío llega a la primera capa de la piel controlada por el pulmón, el cuerpo necesita defenderse para que este no dañe el organismo y no penetre hacia los órganos internos, entonces el primero en llegar es la energía de defensa, ya que esta es de origen no material equivalente a la atmosfera en nuestro planeta, la energía se puede mover rápida y fluidamente a través de las estructuras corporales, atravesar músculos y tejidos y llegar a la parte externa del cuerpo, así la defensa llega y se produce la lucha entre la defensa y el agente patógeno externo, la energía dijimos tiene la cualidad del calor, así que este eleva la temperatura del cuerpo produciéndose la llamada fiebre (que no es más que la capacidad de defenderse del cuerpo para que el agente patógeno externo no penetre hacia el interior), de modo que la energía defensiva son los guerreros encargados de la defensa y como todo guerrero necesita tener una buena alimentación para poder luchar sus batallas con todo su potencial. Así la nutrición también llega al campo de batalla y una vez

llegada los guerreros podrán alimentarse y seguir la lucha y salir victoriosos del enfrentamiento.

Entonces para que la situación planteada se realice eficazmente se necesita una buena nutrición y defensa; una defensa deficiente provocará la invasión reiterada de agentes patógenos externos y una nutrición deficiente provocará que cuando se produzca el enfrentamiento el cuerpo quede en situación de vacío provocando debilidad generalizada y hasta te manda a la cama.

De modo que la energía defensiva es la fiebre expresada por el calor y la nutrición es la transpiración que expulsa al agente patógeno desde el cuerpo y después se encarga de enfriar el organismo, de modo que el calor abre los poros de la piel y el líquido proveniente del interior expulsa al agente patógeno, arrojándolo fuera del cuerpo y este al enfriarse provoca que los poros se cierren nuevamente. De modo que los poros son la entrada y salida de los agentes patógenos hacia nuestro cuerpo.

De esa manera podemos concluir que: la defensa y la nutrición funcionan bien cuando hay fiebre y transpiración; cuando hay fiebre sin transpiración la defensa anda bien y la nutrición está deficiente; cuando ataca el agente patógeno y el cuerpo siente frío la defensa es deficiente, entonces los poros no se abrirán y la transpiración no se presentará; si el cuerpo queda débil después de la lucha, la energía nutritiva estaba débil; si el cuerpo resiste la lucha no presentando

síntomas de debilidad la energía nutritiva esta fuerte; si la lucha te manda a la cama con incapacidad de estar de pie hay deficiencia de nutrición. De modo que la defensa y la nutrición deben estar en armonía y bien fuertes para poder resistir las influencia del medio externo, y ya vemos que esto también se aplica a los sentimientos, por ejemplo: Si el corazón está triste la defensa será triste, si el corazón está alegre la defensa será alegre, así el estado anímico es el estado anímico del cuerpo.

Francisca preguntó: *¿Las emociones repercuten en la defensa y la nutrición?*

Joven del bosque: claro las emociones frías debilitan el calor del organismo y las emociones calientes debilitan el frío del organismo.

Francisca pregunto: *¿cómo puedo conocer el estado de mi energía defensiva y de nutrición?*

Joven del bosque: que preguntas tan estúpidas haces, eres la persona más distraída y tonta que he conocido.

Francisca quedo perpleja, sus ojos se llenaron de lágrimas, su rostro se desvanecía cual hielo expuesto al fuego, le invadió el frío y de sus labios no salía palabra alguna, quedó inmovilizada al escuchar las palabras de Joven del bosque

Joven del bosque dijo: de esa forma actúa tu mecanismo de defensa, yo fui un agente patógeno externo que te atacó y tu reacción frente el ataque fue: la pena invadió todo tu cuerpo, tu mente y cuerpo quedaron inmovilizados, tu capacidad de reacción fue nula, mostraste un lenguaje incoherente, tu cuerpo temblaba y parecía que tu espíritu se había refugiado en lo más profundo de tu ser. Esa es tu energía defensiva; si tu energía defensiva fuera aún más pobre, las lágrimas hubieran invadido todo tu cuerpo no reteniendo la circulación de tus líquidos adecuadamente, tu mente hubiese entrado en un estado de oscuridad y depresión, te hubiese invadido la incertidumbre y posiblemente habrías entrado en un colapso emocional resguardándote en tu interior y sintiéndote inferior al resto de las personas. Ahora, si tu energía defensiva hubiese sido agresiva te hubieses enfrentado a mi gritándome y diciéndome todo tipo de groserías para defender tu integridad y posiblemente me hubieses golpeado y así sería tu energía defensiva, pero si tuvieses una energía defensiva algo más estable podrías a verme dicho “Realmente mi pregunta fue porque tenía una duda y si al preguntar me hubiese imaginado que tu serías tan prejuicioso y juzgador mejor no la habría hecho, de hecho déjame decirte algunas cosas, quítate eso de andar juzgando y tratando a la gente de estúpida, eso no te beneficia ni te ayuda al cultivo de tu persona más bien deberías mostrarse tranquilo y humilde”. Si tu respuesta hubiese sido esa me harías entrar en razón y

así aprenderíamos los dos, esa es una energía defensiva potente.

Y Francisca cambió su rostro, su mente había recuperado el equilibrio, su respiración se había armonizado y entendió que era sólo un ejemplo para conocer su energía defensiva.

Joven del bosque dijo: Para conocer el estado de la nutrición debemos recurrir a la observación de la forma física, así las personas gordas tienen más sangre que energía y las personas flacas tienen más energía que sangre, las personas que no son ni gorda ni flaca tienen equilibrada la sangre y la energía.

Si observamos la naturaleza nos daremos cuenta que en los lugares como los bosques la vegetación es abundante, por ende la fauna también lo es y esto se debe a que en ese lugar hay suficiente agua y abono que proporcionan la vida, de esta manera el abono y el agua son la nutrición, la sangre de la Tierra. En el cuerpo humano los vellos de la piel deben ser sustentados por la nutrición del organismo representada por la sangre y si el cuerpo está desprovisto de pelos hay escases de sangre, si en el cuerpo hay mucho pelo hay abundancia de sangre, si los vellos corporales están ausentes hay escases de sangre; la sangre en los seres humanos tienen diferente naturaleza y tiene diferentes características tanto en el hombre como en la mujer, de esta manera el hombre corresponde al cielo y la mujer a la Tierra, la sangre del hombre es cálida y esta se dirige y se

acumula hacia la parte superior y proporciona la nutrición dando paso a la barba y el bigote. La sangre de la mujer es fresca por eso está tiene naturaleza descendente, por ello la sangre baja todos los meses por medio de la menstruación, por eso la mujer carece de barba y bigotes.

El cielo es energía, la tierra es nutrición y dado que el hombre corresponde al cielo y la mujer corresponde la Tierra se puede concluir que el hombre tiene más energía que sangre y la mujer más sangre que energía, la sangre es fría, la energía caliente, así la sangre del hombre tiene tendencia al calor y la sangre de la mujer tendencia al frío, esto vendrían siendo los esquemas normales del orden establecido

Francisca preguntó: *¿Qué pasaría si el hombre tuviera sangre fría y la mujer tuviera sangre caliente?*

Joven del bosque: eso sería condiciones anormales del orden establecido y recuerda en todos los casos el equilibrio es la norma de la salud. Cuando el hombre tiene la sangre fría quiere decir que tiene deficiencia de calor y si la mujer tiene la sangre caliente quiere decir que tiene deficiencia de frío. Una de las formas para reconocer el frío o al calor se debe al hecho de los colores por ejemplo: el fuego es la expresión material del calor, el fuego es de color rojo, claro y luminoso, Por ende si se ve en la tez un color rojo, luminoso y claro es síntoma de calor en la sangre, si se ve

un tono de piel oscuro, opaco, sombrío es sinónimo de frío la sangre.

De esta manera los que tengan sangre caliente deberán comer abundantes alimentos frescos y fríos para regular su calor y los que tengan sangre fría preferir alimentos cálidos para regular su frío, esto los veremos cuando pasemos a todo lo relacionado con la alimentación, pero recuerda todas estas reglas no son algo estático, se mueven con los ciclos ya que las temperaturas y la alimentación están regidos por los climas, así en verano se debe tonificar el frío y sedar el calor y en invierno tonificar el calor, para protegerse del frío (esto también hay que asociarlo a los otros ciclos, día, noche, etc.). No tomes esto como algo estático ni definido ya que todos tenemos distinta naturaleza para ello debes comenzar por conocerte.

Joven del bosque dijo: La energía defensiva y el calor son equivalentes a la energía del cielo gobernadas por el sol, y la nutrición así como el frío son equivalentes a la energía de la tierra. Como vimos al principio el cielo y la tierra tienen sus momentos de plenitud y escases a lo largo de los ciclos naturales. Así pasados el amanecer, el medio día y el atardecer predomina la energía del cielo y en ese momento el calor y la energía defensiva estarán en su máxima expresión y esto también se aplica al espíritu, a la mente, las emociones y todo lo relacionado a la energía del cielo, pero pasado el atardecer, la media noche y el amanecer las energías del cielo son deficientes, de modo

que la energía defensiva y el calor estarán en situación de escasas y en este momento es cuando el cuerpo está más propenso a la invasión de agentes patógenos provenientes del exterior; así en la noche, climas fríos, en invierno y la luna nueva será necesario alimentar la energía defensiva por medio del calor para prevenir cualquier ataque hacia el interior de nuestro cuerpo, y en el día, clima caliente, luna llena y verano, debemos alimentar la nutrición. De esta manera las temperaturas, la defensa y la nutrición se mueven con los ciclos naturales, algunas veces en exceso y otras en deficiencia.

Francisca dijo: *déjame ver si comprendí bien, en el solsticio de invierno, con un clima frío y nublado más la luna nueva. Esa es la energía oscura predominante, por ende energía luminosa escasa, entonces en ese momento debemos ayudar a la energía del cielo en nuestro cuerpo. Por consiguiente el solsticio de verano con un clima caliente despejado y luna llena es la energía del cielo predominante y escasas de energía de la tierra debemos ayudar a la temperatura fría de nuestro cuerpo. Muchas gracias, tus explicaciones realmente son bastante simples y fácil de entender, las guardaré y sólo se las transmitiré a personas que deseen aprender a moverse con la naturaleza.*

Francisca dijo: *en algunas enfermedades se produce calor externo o frío externo y en otras se produce calor interno o frío interno, algunas veces se presenta calor externo y frío*

interno y otras veces frío externo y calor interno ¿A qué se debe?

Joven del Bosque contestó: De la región externa del organismo es responsable la energía, de la región interna del organismo es responsable la nutrición, por ello si la región externa está caliente se produce exceso de calor, si la región externa está fría se produce deficiencia de calor, si la región interna está fría se produce exceso de frío, Si la región interna está caliente se produce deficiencia de frío, los pies corresponden a la región interna y la cabeza corresponde a la región externa, de esta manera conociendo las temperaturas de las extremidades se puede comprender el estado del interior y del exterior de la parte superior e inferior, el estado de la sangre y de la energía

Capítulo 6

Diagnostico

Joven del bosque dijo: antes de hablar de diagnóstico necesitamos comprender más a fondo la cosmovisión del cielo y de la tierra, Así podemos encontrar una explicación bastante simple basándonos en el modelo del yin y el yang.

Francisca dijo: *¿el yin y el yang? ¿Eso no es un símbolo chino? ¿Podrías explicarme bien que es eso de yin y yang?*

Joven del bosque respondió: el yin y el yang son una representación natural de los movimientos existentes entre el cielo y la tierra, yin y yang son solo 2 nombres para referirse a la dualidad que es una forma de división en 2 polos opuestos pero complementarios.

Francisca preguntó: *¿qué es eso de dualidad?*

Joven del bosque respondió: la dualidad es un pensamiento muy simple que es en base a 2 cosas. El yin y el yang se basan en un único principio y ese principio es el cielo y la tierra y una vez estipulados el cielo y la tierra,

quedaran definidos los opuestos que no son más que la división de lo igual.

Joven del bosque dijo: para entender bien el yin y el yang te haré una pregunta que necesito me respondas. Lo igual y lo diferente ¿son iguales o diferentes?

Francisca titubeo y al cabo de unos segundos contestó:
mmmm... Son diferentes, porque son dos cosas

Joven del bosque dijo: lo mismo se puede decir del yin y el yang que son dos cosas diferentes pero déjame decirte algo

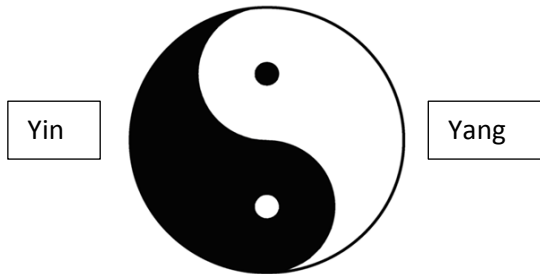
De la reunión de lo diferente nace lo igual y de la separación de lo igual nace lo diferente, diferente e igual no existirían sin el otro, de modo que son una y la misma cosa pero con sus particularidades propias y esto es así ya que contamos con una forma de pensamiento dual, donde podemos percibir dos polaridades, a una de ellas le llamaremos yin y a la otra yang y esto lo podemos comprobar en base a los ciclos.

Existe el día y la noche, el invierno y el verano, la luna llena y la nueva, el frío y el calor, el arriba y el abajo, Lo material y lo no material, lo que es y lo que no es, lo bello y lo feo y si sigo así podría seguir hablándote de todas las polaridades y nombrar todo cuanto mi conocimiento alcanza a conocer; de esta manera el cielo y la tierra son la cima y el fondo, el frío y el calor, el verano y el invierno

son los extremos y tomar como referencia y guiarse por los extremos es solo mirar una cara de la moneda, ¿no sería mejor tomar como referencia la cuarta creciente o la cuarta menguante en vez de la luna llena o la luna nueva? aunque déjame decirte que ninguna es más valiosa que la otra, ya que todas estas fases son divisiones de la misma luna; de La reunión de los extremos nacen los equilibrios y la separación de los equilibrios nacen los extremos, la acumulación propicia el nacimiento y la separación propicia la muerte.

Así el yang es el cielo y el yin es la tierra, el yang es el calor y el yin el frío, el yang es expansión y el yin contracción, el yang es el día y el yin es la noche, el yang es lo luminoso y el yin lo oscuro, el yang es energía y el yin sangre, el yang es defensa el yin nutrición, el yang es vacío el yin es lleno, el yang es liviano y el yin es pesado, el yang es exceso y el yin deficiencia, el yang es fuego y el yin agua, el yang es masculino y el yin femenino y si sigues así sería seguir dividiendo todo cuanto existe y se podrían nombrar el millón de cosas , pero con el yin y el yang podemos decir, todas estas polaridades son yin y aquellas son yang así reunimos a toda la multiplicidad de cosas que existen entre el cielo y la tierra.

Bueno con este esquema te quedara un poco más claro ya que puedo notar la cara de confusión en tu rostro.



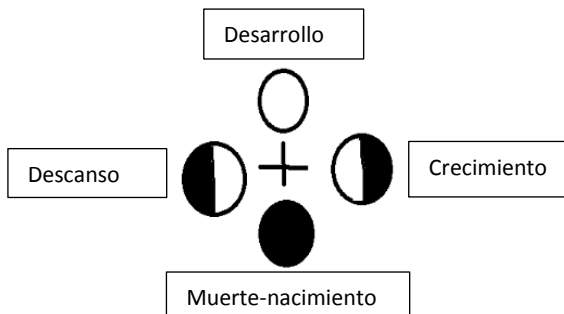
Joven del bosque dijo: me interesa mucho la medicina y más que la medicina me interesa mucho la vida, y quiero hacer esto lo mejor posible, la medicina es muy compleja ya que esta en relación con la vida y la vida está en relación al cielo y la tierra, el cielo y la tierra se comunican través de los movimientos, por ello hay claridad y oscuridad, día y noche, movimientos ascendentes y descendentes, escases y abundancia, pérdidas y ganancias, bienestar y malestar. Alegrías y penas, muertes y nacimiento, enfermedades y salud, certezas y dudas, comprensión e incomprensión, aceptación y rechazo, movimiento y quietud, mis capacidades son muy limitadas y mi comprensión bastante reducida, pero lo que te quiero transmitir hoy es algo que creo que te será de mucha ayuda a fin de comenzar tu propia búsqueda.

Para hablar de diagnóstico debemos primeramente definir que es salud y dijimos que: el cielo y la tierra crean el escenario para la vida, a su reunión le llamaremos vida y a

su separación muerte, y el tiempo que dura esta reunión le llamaremos armonía vital,

De modo que la armonía es sinónimo de salud y para conservar la salud debemos prolongar esta armonía, así la enfermedad no es más que un desequilibrio en las polaridades

Las llamadas enfermedades al igual que todas las cosas que viven en este mundo pasan por cuatro etapas, muerte-nacimiento, crecimiento, desarrollo y descanso , de esta manera cuando aparece la enfermedad pasa por estas cuatro etapas, pero nosotros solo nos percatamos cuando ya está en el plano de lo visible, cuando ya agarró forma, en su fase de plenitud-desarrollo, que es la tercera etapa de estos ciclos, por ende, ya pasó por el proceso de nacimiento y crecimiento, entonces la enfermedad ya lleva un periodo prolongado de tiempo en tu interior y sólo es reconocida cuando ésta no nos deja realizar las actividades cotidianas.

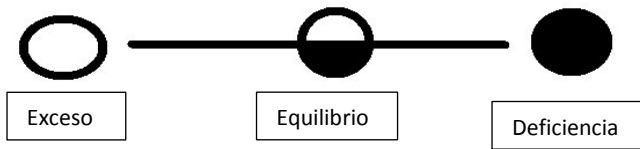


Te contaré una historia sobre tres hermanos que eran médicos, uno era el más famoso, otro más o menos famoso y el otro no era famoso. Un día la comunidad decidió entregarle un premio al más famoso y destacarlo por sus habilidades como médico, y cuando esto ocurrió el más famoso dijo: yo tengo otros dos hermanos y de los tres yo soy el menos hábil y el hecho de que me reconozcan por ser el más famoso da señal de su ignorancia y les contare por qué. Yo atiendo la enfermedad cuando esta ya es visible, cuando se manifiesta, porque no soy tan hábil para distinguirla cuando aún no se ha manifestado, por eso todos pueden ver mis resultados y alabarme, mi otro hermano que no es tan famoso como yo tiene una capacidad superior a la mía, porque puede ver las enfermedades en su etapa de crecimiento, cuando la enfermedad está a punto de agravarse y complicarse y de esa manera previene que se desarrolle, pero el otro de mis hermanos realmente es el más hábil, ya que previene la enfermedad, la mantiene a rallas pudiendo ver lo que aún no tiene forma, él se encarga de la salud no de la enfermedad, él se encarga de la prevención, pero como nadie tiene sus capacidades y no pueden ver lo que aún no existe, nadie puede reconocerlo y sólo actúan cuando la enfermedad ya existe, más encima crece y se desarrolla y después acuden a mí cuando ya no pueden más, esto no es algo de lo que yo pudiese enorgullecerme.

Joven del bosque dijo: de la reunión de pequeñas cosas nacen grandes cosas, de la acumulación de pequeños descuidos nace un gran descuido, todo lo grande comienza desde lo pequeño, así la pérdida de la prevención es la ganancia de la enfermedad; tratar una enfermedad cuando ya se manifestó es como cavar un pozo cuando se tiene sed, es como fabricar armas cuando se está en plena guerra, Ósea que puede ser demasiado tarde.

Bueno para que no sea demasiado tarde te enseñaré a reconocer las manifestaciones, las primeras fases de los desequilibrios corporales a fin de que los reconozcas y puedas estar atento a ellos.

Una enfermedad comienza con síntomas muy sutiles como pequeños problemas para evacuar (no defecar todos los días), problemas para dormir, acides, dolores de cabezas ocasionales, tos prolongada, descargas nasales y después de un prolongado tiempo esas pequeñas desatenciones se transformaran en una gran desatención, provocando problemas mucho mayores, por ello es necesario prevenir estos síntomas.



El equilibrio se encuentra en medio y es lo que mantiene a las cosas reunidas, así podemos distinguir dos extremos, uno de ellos se manifiesta como exceso y el otro extremo como deficiencia.

El exceso es algo que está demás, algo que sobra y la deficiencia algo que no está, algo que falta. Así la sangre, la energía, el calor y el frío pueden estar en exceso y deficiencia, siendo éste el motivo principal de la desarmonía en el cuerpo.

Francisca preguntó: *¿Qué pasaría si el fuego estuviera en exceso?*

Joven del bosque respondió: para hablar de los síntomas del frío y calor, de la sangre o la energía debemos remontarnos a sus funciones.

Así el fuego Produce calor, seca, ilumina, quema, devora, consume, abriga, es rápido, impredecible, agitado, depende de combustible para vivir, arde, evapora, produce gases, expande y tiene movimiento ascendente (el fuego siempre llamea hacia arriba). Cualquier manifestación corporal con estos síntomas es producto del calor.

El agua enfría, lubrica, oscurece, aumenta, humedece, es más lenta, es material, más predecible, se junta, se reúne, es blanda, necesita de estructura para circular, en movimiento limpia, en quietud se empantana, tiene naturaleza descendente (agua siempre se moviliza hacia los lugares bajos) y así un montón de cualidades que deberás descubrir en tu conexión y percepción de estos elementos.

De esta manera podemos concluir que un exceso en el fuego evapora el agua y un exceso en el agua apaga el fuego, pero el fuego y el agua en equilibrio mantienen una agradable temperatura, humedad, sequedad necesaria para la vida, de esta manera al exceso en un elemento significará la carencia en el otro.

Francisca preguntó: *¿Cómo puedo saber qué elemento predomina en las personas?*

Joven del bosque Respondió: las personas, rápidas, agitadas, flacas, muy alegres, activas, habladoras, competitivas, conflictivas, altas y bulliciosas tienen personalidad de fuego y las personas más tranquilas, calladas, silenciosas, gordas, tristes, miedosas, tímidas, pequeñas, flojas, lentas, tienen personalidades de agua, recuerda siempre que doy un ejemplo debes de entender que no es absoluto, todas estas cualidades son polaridades que se combinan para determinar la personalidad de cada uno y así definir su naturaleza propia.

Francisca dijo: *y en las emociones ¿cómo es la correspondencia?*

Joven del bosque contestó: Las emociones las podemos clasificar en dos grupos uno frío y otro de calor, ya que en las emociones frías uno se siente, débil, retraído, sin ganas de movimiento, con frío, se refugia en el interior, acumula, no quiere ver a nadie, se siente inferior, se refugia en la oscuridad, ejemplo de esto es la pena y el miedo. Las emociones de calor son rápidas, agresivas, incitan al movimiento, al calor, a sacar hacia afuera, se expande, inclusive se creen superiores, creen que la culpa está en los demás. Todas estas son manifestaciones del frío y del calor y de todos los movimientos existentes entre el cielo y la tierra.

Los principios del tratamiento dicen: el exceso hay que sedarlo, sacarlo o reducirlo y la deficiencia hay que tonificarla, aumentar y estimularla, en otras palabras hay que reducir lo que está de más y aumentar lo que falta, relajar lo tenso y tensar lo relajado, enfriar el calor y calentar el frío, parar el movimiento y activar lo estancado, humedecer lo secado y secar lo humectado, subir lo que ha bajado y bajar lo que ha subido, expandir lo contraído y contraer lo expandido, llenar lo vacío y vaciar lo que está lleno, creo que ya me entendiste, por ello el tratamiento lo veremos al final de las clases cuando aprendamos de hierbas y alimentación.

Joven del bosque dijo: así como existe el cielo y la tierra nosotros tenemos un cuerpo y un espíritu, y la armonía del cuerpo y el espíritu originan la vida y su circulación a través de los movimientos es la llamada armonía del cuerpo y el espíritu, por eso se dice: no hay que perjudicar el cuerpo a favor del espíritu, no hay que perjudicar el espíritu a favor del cuerpo.

Francisca preguntó: *¿a qué se refiere ese dicho?*

Joven del bosque contestó: el espíritu es al cielo como el cuerpo es a la tierra. Así, las raíces de la enfermedad pueden estar en cualquiera de esos dos planos, si una enfermedad comienza en el espíritu se puede quedar en ese plano o avanzar y ramificarse en el cuerpo, o este puede comenzar en el cuerpo y ramificarse al espíritu. ¿Cómo sabemos que esto es así?

La ira es una manifestación emocional que afecta al espíritu, ahora esto lo puedo trabajar internamente mediante, calma, reflexión, aceptación y comprensión, pero si este tiene manifestaciones corporales como, cara roja, contracción de músculos, gritos u ojos saltones, eso quiere decir que avanzó y afectó el cuerpo también, pero la raíz esta en las emociones, además esto afecta la circulación y puede ser la causa de un sinnúmero de enfermedades.

Ahora si me caigo y me hiero la mano derecha la enfermedad tiene su raíz en el cuerpo, pero si la mano derecha es mi mano favorita, ya que con ella escribo los

poemas más lindos de la vida y ya no los puedo escribir, me invadirá la pena y una depresión gigante al no poder ocupar mi mano, de esa manera una enfermedad física avanza al plano emocional provocando un sin número de enfermedades, por eso el dicho: no hay que perjudicar al cuerpo a favor de la mente ni la mente a favor del cuerpo.

Joven del bosque dijo: De esta manera en el tratamiento de la medicina natural no se tiene en mayor estima al cuerpo que al espíritu, ni tampoco al espíritu que al cuerpo. Cuerpo y espíritu no existirían si el otro, esto ya lo hemos visto, por eso el tratamiento es integral, no se deja de lado ninguno de los dos aspectos, descuidar al cuerpo o al espíritu sería como guiarse por el día y no por la noche, preferir la luna llena y no la luna nueva, contentarse con los días despejados y entristecerse con los días nublados, alegrarse por las ganancias y entristecerse por las pérdidas, esto es sin duda no haber comprendido cómo es la alternación de los ciclos que se producen entre el cielo y la tierra.

Francisca preguntó: *¿podría hablarme de la energía y la estructura en el cuerpo?*

Joven del bosque dijo: el dolor no tiene forma física a eso le llamaremos energía y la hinchazón tiene forma física a eso le llamaremos materia. Si me golpeo y primero me duele y después se me hincha, primero se dañó la energía y después la estructura, si me golpeo y primero se me hincha

y después me duele, primero se lesiona la estructura y después la energía, ahora solo puede que me duela o solo que se inflame, de esa manera podemos saber si es energético o corporal el problema.

La energía es la cualidad del cielo y el cielo es movimiento constante nunca se detiene y la tierra se manifiesta en quietud, ya que es más densa, más pesada y podemos ver sus transformaciones. La energía debe circular y si no circula se llama congestión, la congestión produce dolor; las formas físicas se acumulan, la acumulación produce inflamación y la inflamación puede producir congestión, de esta manera la estructura puede producir cambios en la energía y la energía puede influir en la estructura.

Francisca pregunta: *¿cómo tratamos el dolor o la hinchazón?*

Joven del bosque: el dolor es energía y la energía debe circular y el movimiento es proporcionado por el calor, por ello los masajes son lo más recomendado, la hinchazón es acumulación y la acumulación se debe de movilizar.

Francisca preguntó: *¿Podrías hablarme de los colores en el diagnostico?*

Joven del bosque contestó: ¡Qué buena pregunta! el color rojo y amarillo indican calor, el color verde indica dolor, el color blanco indica deficiencia de sangre y el color negro indica estancamiento. Todas estas coloraciones pueden

aparecer en los ojos, nariz, boca, en todas las estructuras corporales, por ejemplo: si me golpeo y el moretón es rojo se lesionaron los vasos sanguíneos, si es amarillo se lesionan los músculos, si es verde es a nivel de tendones, si negro a nivel de huesos y blanco a nivel de la piel.

Francisca preguntó: *¿Cómo puedo conocer el estado de los órganos internos?*

Joven del bosque contestó: Puedes llegar a saber el estado de los órganos internos a través de los sentidos ¿recuerdas?

Si los ojos son grandes el hígado será grande, si los ojos son pequeños el hígado será pequeño, si los ojos están relucientes el hígado estará reluciente, si los ojos están deprimidos el hígado tendrá deficiencia de energía, si los ojos no distinguen tanto lo lejano como lo cercano el hígado estará falto de energía, si los ojos están rojos habrá calor en el hígado, Si los ojos no se pueden cerrar en la noche habrá exceso de energía en los ojos, si en el día cuesta despertar y abrir los ojos habrá deficiencia de energía del hígado.

Si los labios son grandes el bazo será grande, si los labios son pequeños el bazo será pequeño, si los labios están secos el bazo estará seco, si los labios son fuertes el bazo será fuerte, si los labios son débiles el bazo estará débil, el color en los labios también nos dirá acerca de su estado de salud.

Si las orejas son grandes los riñones serán grandes, si las orejas son pequeñas los riñones serán pequeños, si las orejas están secas el riñón estará seco, si las orejas están lubricadas el riñón estará lubricado, si las orejas son fuertes los riñones serán fuertes, si las orejas son débiles los riñones serán débiles, si no se puede oír los sonidos, el riñón estará falto de energía, también debemos fijarnos en el color de las orejas para conocer su estado de salud.

Si la lengua es grande el corazón será grande, si la lengua es pequeña el corazón será pequeño, si la lengua está seca el corazón estará seco, si la lengua está lubricada el corazón está lubricado, si la lengua es débil el corazón será débil, si la lengua es fuerte el corazón será fuerte, si la lengua no reconoce los sabores habrá deficiencia de energía en el corazón, también debemos de fijarnos en los colores de la lengua para evaluar el estado de nuestro corazón.

Si la nariz es grande el pulmón será grande, si la nariz es pequeña el pulmón será pequeño, si la nariz es fuerte los pulmones serán fuertes, si la nariz es débil el pulmón será débil, si no se huelen los olores el pulmón estará falto de energía, si la nariz está tapada habrá congestión en el pulmón, si de la nariz salen mocos habrá exceso de humedad en el pulmón, también debemos evaluar los colores de la nariz para conocer su estado de salud.

Por este motivo se dice que la observación es base para el diagnóstico, también podemos analizar otros factores como

la inclinación, la temperatura, la sensibilidad, debes de observar atentamente.

Joven del bosque dijo: Ahora que ya conocemos los principios directrices del diagnóstico vamos un poco más adentro del cuerpo humano. Todos los órganos del cuerpo pueden estar en situación de exceso, armonía o carencia

Francisca preguntó: *¿Cómo puedo conocer el exceso y la deficiencia de una persona?*

Joven del bosque contestó: Para ello podemos tomar como referencia las estructuras corporales, en caso de exceso de alimentación se nota gordura en el cuerpo y en caso de deficiencia se notara delgadez, en caso de equilibrio no se notara delgadez ni gordura. El cuerpo humano lo podemos dividir en dos, una parte del cielo (parte superior) y otra parte de la tierra (parte inferior). El hombre generalmente tiene exceso en la parte del cielo y deficiencia en la parte de la tierra y la mujer tiene exceso en la parte de la tierra y deficiencia en la región del cielo. Por ello si el hombre tiene gorda la región superior e inferior tiene tanto exceso arriba como abajo, si tiene flaca la región inferior y superior, tiene deficiencia arriba y abajo, si solo se ve gorda la región del cielo o de la tierra o solo flaca la región del cielo o de la tierra, el exceso o la deficiencia estará en esa zona. En el caso de la mujer es exactamente lo mismo; si el exceso está en la región del cielo el movimiento descendente no se está llevando acabo y si el exceso está en la región inferior el

movimiento ascendente esta deficiente. La gordura es acumulación, la delgadez es vacío, en caso de exceso hay que reducir y en caso de deficiencia hay que aumentar; la gordura es símbolo de la tierra, la delgadez símbolo del cielo; la gordura es quietud, la delgadez movimiento.

Francisca pregunto: *¿podría haberme de los trastornos del estómago?*

Joven del bosque: Para reconocer que es lo que está sucediendo con el estado de nuestro estómago, debemos de revisar cuáles son sus síntomas. El calor en el abdomen, sed, falta de apetito, problemas para evacuar, hinchazón abdominal, acides, ardor, dolor, fiebre y vómitos. Todos estos síntomas son productos del calor, a fin de hacer un diagnóstico debemos al menos identificar uno de estos síntomas, si se han ingerido abundantes alimentos hasta causar hinchazón podemos decir que es un exceso y su causa es un desequilibrio en los hábitos alimenticios. Los alimentos ingeridos se acumulan en el estómago y si se siguen ingiriendo alimentos se agravaran los síntomas, el estómago lleno produce calor, el calor por su naturaleza tiene movimiento ascendente, lo que produce que los alimentos no bajen y se estanquen, lo cual produce más calor y si este calor perdura consumirá los líquidos, por este motivo se seca la garganta que es la entrada del estómago y sin líquidos el cuerpo tendrá sed, el calor por sus características produce inflamación, gases, ardor, dolor y si el calor aún predomina los alimentos circularan en forma

ascendente produciéndose el vómito, así el vómito es la respuesta del cuerpo para eliminar el estancamiento de comida, no es la enfermedad.

El bazo en deficiencia se manifiesta por frío en el abdomen, debilidad de los cuatro miembros (manos y pies), plenitud abdominal, diarrea con alimentos sin digerir, pesadez del cuerpo, somnolencia,

Francisca pregunto: *¿podrías hablarme de las enfermedades del pulmón?*

Joven del bosque: Cuando se presenta tos seca, fiebre, calor, ardor, nariz reseca, jadeo, respiración ruidosa, garganta seca, cara roja y brillante, dolor de cabeza, son todos aquellos síntomas de calor en el pulmón y esto se reconoce ya que nariz que es la abertura del pulmón al exterior, y la tos es sintomático de pulmón.

Francisca preguntó: *¿y la enfermedad fría del pulmón?*

Joven del bosque: el pulmón enferma de frío y de humedad principalmente en otoño e invierno, ya que aquí predomina la energía fría, entonces podemos reconocer sus causas en el clima, y si además se ingieren alimentos húmedos y fríos, será un frío externo e interno el que ataque al pulmón produciéndose las manifestaciones del frío y la flema; la flema es producto de los líquidos del cuerpo y como el frío y la humedad están presentes los líquidos se estancan y se juntan, ya que el frío contrae, condensa y

comprime, esto lleva al estancamiento de los líquidos y a su condensación y de esa manera la mala circulación de los líquidos es lo que llamamos flemas

Francisca pregunta: *¿cómo reconocemos los desequilibrios del hígado?*

Joven del bosque respondió: el hígado al igual que todos los órganos tiene dos movimientos uno ascendente y otro descendente y estos están impulsados por los ciclos, las manifestaciones de los ciclos son los climas, así el calor y el frío pueden manifestarse como exceso o deficiencia que aceleran o entorpecen sus funciones; así un exceso de calor en el hígado promueve aún más la circulación ascendente de este, produciendo dolor en el hígado bajo las costillas, calor generalizado, dolores de cabeza, acides, ardor, ojos rojos, acné y manifestaciones de calor en la cara, además la circulación se vuelve rápida y agitada. El calor es la manifestación y eso ya lo hemos visto,

La deficiencia del hígado produce frío, circulación deficiente, la sangre y la energía no consiguen llegar a la parte alta del cuerpo produciendo mala visión, ya que la sangre no llega hacia los ojos y los ojos son las confluencias de los vasos sanguíneos, además podemos ver que la sangre no llega a las uñas, la circulación es deficiente produciendo manos frías, cara fría, falta de motivación y voluntad, lentitud, falta de calor, de esta manera si el calor no está presente, el frío estará predominante por este

motivo la sangre se junta, se coagula, produciéndose estancamiento sanguíneos y el estancamiento conduce a formar masas y aglomeraciones de cosas sólidas y la reunión de pequeños solidos llevan a una gran reunión de sólidos, produciendo masas con forma en el interior de los vasos sanguíneos y si se siguen acumulando estas masas se transformarían en masas malignas. El agua estancada se empantana y el agua fría se congela y para desempantantar y descongelar nada mejor que una corriente y calor para que todo circule nuevamente, el hígado se encarga de la circulación de la sangre, de nuestros grandes ríos, recuerdas? y la circulación libre y fluida es vida.

Francisca preguntó: *¿podrías hablarme el riñón?*

Joven del bosque contestó: El riñón es la base de los líquidos, así el calor disminuye sus funciones, produciendo calor, sed, piel áspera y seca, sequedad y debilidad del pelo, falta de lubricación en las articulaciones, huesos secos, deficiencia en general de estructura, los líquidos se tornan deficientes, para ello te recomiendo que pienses que le sucedería a este mundo sin agua, bueno eso mismo le sucede al cuerpo, así que el riñón padece de calor principalmente en verano. La espalda baja es la recámara del riñón así que cuando hay problemas en el riñón duele la espalda baja.

Francisca preguntó: *¿y cómo es la deficiencia del riñón?*

Joven del bosque contestó: El riñón en deficiencia se caracteriza por manos y pies fríos, pérdida de la voluntad, cansancio generalizado, deficiencia de líquidos, dolor en la zona lumbar, problemas para estar de pie, dolores de huesos y articulaciones, músculos y tendones (las estructuras corporales).

Francisca preguntó: *¿podrías hablarme del corazón?*

Joven del bosque: cómo puedes ver las manifestaciones del exceso y la deficiencia son bastante parecidos en todos los órganos y esto es así porque las causas son producto del frío y del calor, de la defensa y la nutrición, de las emociones y del cuerpo, manifestándose por exceso o deficiencia, de esta manera cualquier problema que ataque a algún órgano todo el resto del cuerpo también se verá afectado y cuando se trata muy específicamente una sola parte del cuerpo se descuida de todo lo demás, por eso el dicho: aquel que se concentra en la punta de una aguja no puede ver la tremenda montaña que está enfrente suyo. Por ello es necesario entender que el organismo es un cuerpo íntegro y comunicado entre sí, pero también necesitamos saber que cada una de las partes del cuerpo tiene una función correspondiente. Y la función de las funciones de los órganos es mantener una circulación fluida y libre de obstáculos, una agradable temperatura, un mecanismo de absorción, acumulación y liberación de desechos armónicos y equilibrados, te daré un ejemplo:

El corazón concuerda con el verano, el verano es el momento donde todas las cosas llegan a su desarrollo, es el momento de las flores, de los frutos, de la exuberancia del calor, si se produce un exceso de calor en verano hará que todo se caliente, que flores y frutos se sequen prematuramente, que ríos, lagos y lagunas se evaporen más rápidamente de lo normal, que la creación de semillas se adelante, que el otoño sea más seco de lo normal y llegue mucho antes de lo normal, entonces el corazón estará más propenso a enfermedades del calor, luego llegará prematuramente el otoño para la creación de semillas y el momento de las cosechas se adelantara, los arboles estarán más secos de lo habitual plantas y frutos estarán más secos, el otoño será caluroso y como en esta estación el pulmón es responsable también sufrirá a causa del calor, produciéndose sequedades de la piel, tos seca, jadeo, respiración forzada y ruidosa , sequedad de la garganta, en casos graves asma , insomnio y de seguir así las lluvias del invierno se anticiparan, ya que el agua evaporada del verano dará lugar a que el invierno tienda a regularizar el calor provocando lluvias intensas tempranas. Pero por otro lado, si el invierno esta en deficiencia, éste quizás no llegará, produciendo aún más calor, con escasas lluvias, sequias, muertes de árboles, frutos y flores con manifestaciones de debilidad en los riñones y calor generalizado en todo el organismo y si esto perdura el invierno no podrá ejercer sus influencia de otorgar el nacimiento en la primavera, ya que la lluvia no se produjo y

la función de nacimiento será escasa y cuando llegue el momento de la primavera ésta no tendrá a quién nutrir ni alimentar y las cosas crecerán tardíamente.

Este es solo un ejemplo entre el millón de casos y variantes que existe en la naturaleza, pero como hemos visto la capacidad de regulación de la naturaleza está fuera de nuestro alcance y comprensión, de esta manera el calor estuvo en exceso en ese año y las cuatro estaciones sufrieron por ello.

Por este motivo se mantiene que la circulación es lo más importante, que los movimientos ascendentes y descendentes del frío y del calor y las funciones de las cuatro estaciones son los principios básicos de la medicina.

Francisca dijo: *ya veo, la observación de la naturaleza me dirá que es lo que está pasando con los ornaos internos ¿podrías darme más herramientas para diagnosticar?*

Joven del bosque dijo: El corazón provoca eructos, los pulmones provocan tos, el hígado provoca habla excesiva, el bazo provoca reflujo y acides al tragar, los riñones provocan bostezo y estornudos, el estómago produce vómitos, los intestinos gruesos y delgados producen diarrea, el riñón produce edema (inundación de agua), la vejiga produce retención de líquidos en caso de disfunción, y causará incontinencia urinaria en caso de pérdida de control, la vesícula biliar producirá enfado.

Al corazón no le gusta el calor, a los pulmones no les gusta el frío, al hígado no le gusta el viento, al bazo no le gusta la humedad y a los riñones no les gusta la sequedad.

Francisca preguntó: *¿cómo se sabe cuándo alguien está muy enfermo?*

Joven del bosque contestó: se puede saber si alguien está muy enfermo si aparecen juntos los síntomas de las cinco enfermedades de exceso o las cinco enfermedades de deficiencia.

Francisca preguntó: *¿cuáles son esas enfermedades?*

Joven del bosque contestó: las cinco enfermedades de exceso de energía perversa son: el pulso fuerte corresponde al corazón, la piel caliente corresponde a los pulmones, la hinchazón abdominal corresponde al bazo, el estreñimiento y la retención de orina corresponden a los riñones y la visión nublada corresponde al hígado; las cinco enfermedades de deficiencia de energía sana son: el pulso débil corresponde al corazón, la piel fría corresponde a los pulmones, la falta de energía corresponde al hígado, la diarrea e incontinencia de orina corresponden a los riñones, la incapacidad para comer corresponde al bazo.

Francisca preguntó: *¿cómo podemos ayudar a resolver estas enfermedades?*

Joven del bosque contestó: una persona que padezca las enfermedades de deficiencia mejorará si puede comer y abastecer sus órganos internos y una persona que padezca los síndromes de exceso mejorará si se le aplica el método de inducir la transpiración y el método de inducir la diarrea.

Francisca preguntó: *¿podrías hablarme de la relación de los órganos con las actividades cotidianas para comprender mejor?*

Joven del bosque contestó: si alguien come mucho tendrá transpiración proveniente del estómago, si alguien tiene miedo la transpiración vendrá del corazón, si alguien lleva una carga pesada en un viaje largo la transpiración vendrá de los riñones, si alguien camina rápido y con miedo la transpiración vendrá del hígado y si alguien se mueve mucho y trabaja mucho la transpiración vendrá del bazo. Estos son tan sólo unos ejemplos.

Francisca preguntó: *¿por qué algunas personas se enferman más que otras?*

Joven del bosque contestó: Las personas de contextura gorda son más fuertes frente a los factores patógenos externos y las personas de contextura flaca son más débiles frente a los agentes patógenos externos, las personas que tienen los órganos pequeños son fuertes ante los agentes patógenos externos pero débiles frente a las emociones y si

los órganos son grandes son débiles ante los agentes patógenos externos pero fuertes frente a las emociones.

Francisca preguntó: *¿el frío es perjudicial para la forma física y el calor es perjudicial para la energía?*

Joven del bosque respondió: sí.

Francisca preguntó: *¿por qué algunas personas tienen enfermedades en las cuatro estaciones?*

Joven del bosque contestó: Si alguien es perjudicado por el frío del Invierno padecerá fiebres en primavera, si alguien es perjudicado por el viento de la primavera padecerá diarrea de alimentos sin digerir en verano, si alguien es perjudicado por el calor de verano producirá fiebres en otoño, si alguien se ve dañado por humedad en otoño sufrirá tos en invierno.

Francisca preguntó: *¿podrías hablarme de algunas enfermedades y sus causas?*

Joven del bosque contestó: el frío puede entrar al cuerpo por los poros cuando estos están abiertos y provocar una joroba; si el viento y el frío atacan a una persona cuando aún está transpirando provocará que los poros se cierran y el calor queda atrapado en el interior del cuerpo y provoca una enfermedad llamada fiebre de viento; si una persona se sobre alimenta demasiado su estómago e intestinos se relajarán y pueden provocar hemorragia anal y hemorroides

sangrantes, si un hombre eyacula demasiado sus riñones se debilitarán. En un clima húmedo una persona puede tener sensaciones de pesadez en la cabeza como si estuviera cubierta.

Joven del bosque dijo: el hígado se manifiesta por el grito, los riñones se manifiestan por los gemidos, el pulmón se manifiesta por el llanto, el corazón se manifiesta con la risa.

Capítulo 7

Pulsología

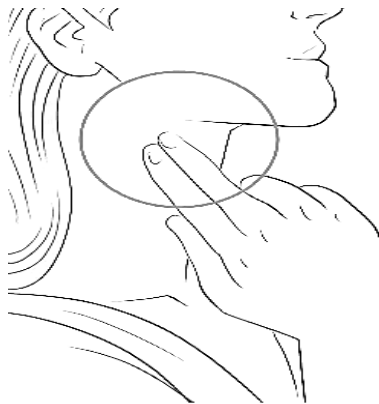
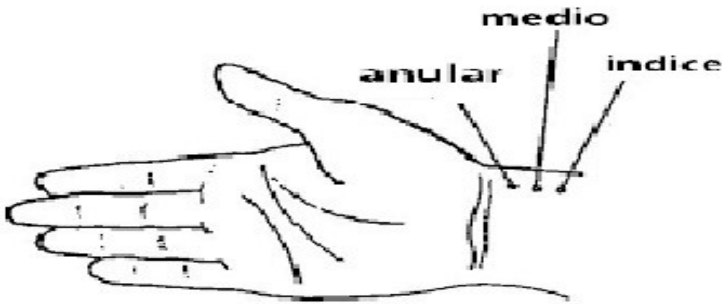
Francisca preguntó: *Me has hablado del diagnóstico y comprendo bien que todas las manifestaciones son muy sutiles ya que el cuerpo está interrelacionado y cualquier problema en la función de un órgano específico afecta en los demás, pero me gustaría algo más preciso para así poder distinguir el exceso y la carencia, el frío y el calor, lo que está en la superficie y en el interior del cuerpo. ¿Tendrás algún método que puedas enseñarme para poner fin a mis dudas?*

Joven del bosque: Que pregunta más interesante, realmente eres una persona con muchas ganas de aprender, admiro tu capacidad, está bien, te enseñaré un método para que puedas resolver tus dudas.

Francisca dijo: *Muchas gracias, pondré mucha atención y dedicación para aprender la medicina natural y velar por el cuidado de mi salud y la de mis seres queridos.*

Joven del bosque dijo: El pulso de los brazos y del cuello nos dirá el estado de nuestra sangre y energía, para ello

debes apoyar los dedos índice, medio y anular simultáneamente en la arteria radial del brazo y en la arteria carótida del cuello.



Un pulso largo quiere decir energía normal y se percibirá en los tres dedos, un pulso corto quiere decir energía enferma y no llegará a sentirse en los tres dedos (un pulso que no se siente en el dedo índice o anular)

Un pulso que se percibe grande, que da la impresión como si pasáramos un collar de perlas grande por entre los dedos, se le conoce como “pulso grande” y es síntoma de exceso. Un pulso que se percibe pequeño, que da la impresión como si pasáramos un collar de perlas pequeñito por entre los dedos se le conoce como “pulso pequeño” y es síntoma deficiencia.

El exceso significa exceso de energía patógena y la deficiencia significa carencia de factores anti-patógenos.

Joven del bosque contestó: El pulso de la mano corresponde a lo que ya ha entrado hacia nuestro cuerpo (al interior) y el pulso del cuello representa a lo que está entrando al cuerpo (exterior), ya hemos visto que el interior está gobernado por la nutrición y el exterior por la defensa (sangre y energía respectivamente)

Si se observa que el pulso del cuello es más grande, se trata de la hiperactividad de la energía defensiva y es sintomático de exceso de calor, y si el pulso del cuello es más pequeño, se indica deficiencia de la energía defensiva y es sintomático de síndrome de frío, si el pulso es tenso es síntoma de frío o humedad en la estructura corporal (piel,

vasos y músculos). En casos de exceso se debe dispersar y de deficiencia se debe tonificar.

Si se observa que el pulso de la mano es más grande indica exceso de energía patógena en el interior del cuerpo, y si el pulso de la mano es más pequeño, indica deficiencia de nutrición y se presenta síntomas de calor en el interior, si el pulso es tenso es sintomático de frío en el interior de los órganos. En casos de exceso se debe dispersar y de deficiencia se debe tonificar

Si el pulso es veloz, es porque existen excesivos agentes patógenos, por lo tanto se debe tomar medida de sedar; y si el pulso es frágil, indica debilidad de sangre y energía y es recomendado que el paciente descanse, y se debe tonificar

Francisca preguntó: *¿Cómo se puede saber si la enfermedad se está agravando o mejorando?*

Joven del bosque contestó: Se puede saber por las manifestaciones del pulso del cuello que nos revelará el estado del exterior, y el pulso de la mano, que nos revelará el estado del interior; si el pulso de la mano es pequeño, tenso y profundo, es por el exceso de factores patógenos en la sangre y es sintomático que se va agravar la enfermedad y la afección está en el interior; si el pulso del cuello es tenso grande y superficial, es por el exceso de

factores patógenos en la energía defensiva, y la enfermedad se va a agravar también, pero la afección se encuentra en el exterior; Si el pulso de la mano se siente superficial, suave y resbaladizo, es porque se están debilitando los factores patógenos en el interior, y la enfermedad se aliviará pronto; y si el pulso del cuello se presenta profundo, suave y resbaladizo, es porque también se están debilitando los agentes patógenos en el exterior y la enfermedad se resolverá pronto; si el pulso de la mano se observa resbaladizo, suave y profundo, la afección se encuentra en el interior y la enfermedad se desarrolla más; y si el pulso del cuello se presenta resbaladizo, grande y superficial, la enfermedad se desarrolla más y la afección se encuentra en el exterior;

Si la afección se encuentra en los órganos internos y el pulso es profundo y grande, eso quiere decir que son fuertes los factores anti-patógenos y la afección se curará fácilmente, pero si el pulso se presenta profundo y pequeño, indican que los factores anti-patógenos son débiles y son insuficientes para luchar contra los factores patógenos, y la enfermedad es de difícil curación; Si la afección se encuentra en el exterior, y el pulso se manifiesta superficial y grande, eso quiere decir que los factores anti-patógenos aún son fuertes y la enfermedad se cura fácilmente; y si el pulso del cuello se presenta grande y tenso, es por ser lesionado por el frío y viento; y

el pulso grande y tenso en la mano, indica una lesión por el exceso de alimentación

Joven del bosque dijo: Si el pulso es lleno en la zona del cuello, indica que la energía sube repentinamente a la cabeza y se estanca allí; y el pulso lleno en la mano, indica estancamiento en el interior ; si el pulso de la mano se presenta profundo y duro, tiene alguna afección interna, el que tiene el pulso superficial y grande, tiene alguna afección externa; Si el pulso en la mano aparece superficial, pero se mueve fuertemente, quiere decir que existen factores patógenos en la superficie del cuerpo y sucede la fiebre; el pulso en la mano grande, resbaladizo y fuerte, indican exceso de calor, la afección se encuentra en el exterior; el pulso en la mano pequeño, débil y frágil, indican deficiencia de sangre y energía y es una enfermedad prolongada;

El exceso es causado por la invasión de factores patógenos y la deficiencia, por el escape de factores anti-patógenos: debido al exceso de factores patógenos se siente calor, y debido a la insuficiencia de factores anti-patógenos se siente frío

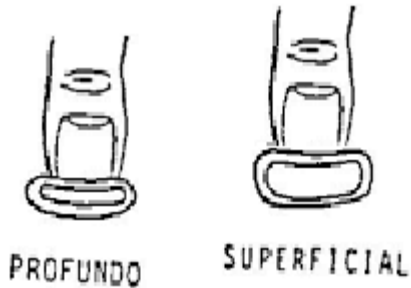
Francisca preguntó: ¿Cómo distinguimos una enfermedad nueva de una que lleva un prolongado tiempo?

Joven del bosque contestó: si el pulso cambia, pero los 5 colores faciales no se manifiestan aún con intensidad, se trata de una nueva enfermedad; si el pulso no cambia, pero aparece alguno de los 5 colores sintomáticos, se trata de una antigua enfermedad; si ni el pulso, ni el color son normal, se trata de una enfermedad prolongada; si se tiene un pulso normal y un color normal con manifestaciones de enfermedad, la afección es muy reciente.

Joven del bosque dijo: podemos tomar como referencia el diagnóstico el antebrazo (sobre la muñeca y debajo del codo); si la parte del antebrazo está caliente es sintomático de fiebre; si la parte del antebrazo es fría, es sintomático de frío; si la parte del antebrazo está reseco, se debe a la debilidad de los líquidos; si la parte del antebrazo está tenso, se deben a tensiones musculares; si la parte del antebrazo está flácida, se debe a la deficiencia de sangre y energía.

Generalmente el pulso tenso es sintomático de frío y el pulso relajado sintomático de calor; pulso grande, sintomático de exceso de patógenos y pulso pequeño deficiencia de factores anti-patógenos.

Francisca preguntó: *¿Cómo distinguimos lo superficial de lo profundo?*



Joven del bosque contestó: Para ello debes apoyar con la punta de los dedos la arteria del cuello o de la mano y hacer una presión suave para sentir la región superficial y una presión fuerte para la región profunda

Francisca preguntó: *¿Cuáles son los parámetros para determinar un pulso enfermo de uno normal?*

Joven del bosque: una persona que no se encuentre enferma se le podrá tomar como parámetro para evaluar el pulso, por ello por cada inhalación hay 2 pulsaciones y por cada exhalación habrá otras 2 pulsaciones, dejando una pulsación entre la inhalación y la exhalación dando un total de 5 latidos por ciclo respiratorio, para ello se deberá regularizar la propia respiración para así tomarla como referencia,

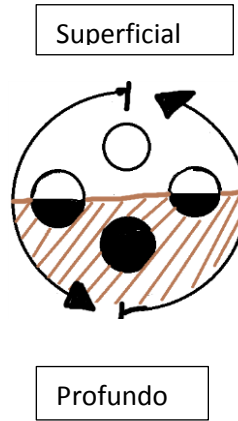
Si en un pulso se cuentan 6 pulsaciones por ciclo respiratorio y la parte del antebrazo está caliente, se debe a síndrome de calor; si se sienten 7 latidos da señal de calor y a excesivos agentes patógenos, fiebre y exceso de factores patógenos, si hay 8 latidos el calor ya estará manifestándose en todo el cuerpo e indica la debilidad de los factores anti-patógenos; por el contrario si se sienten 4 latidos por ciclo respiratorio eso dará señal de debilidad, si hay 3 latidos por ciclo respiratorio la circulación será deficiente, se estará con sensaciones de frío y debilidad de factores anti-patógenos, si hay 2 pulsaciones por ciclo respiratorio ya se estará ante un cuadro de mucha deficiencia y debilidad

De esta manera reconociendo el pulso grande y pequeño, rápido o lento y superficial o profundo podremos hacer un pequeño diagnóstico más preciso.

Francisca preguntó: *hay veces que el pulso no siempre está con las mismas características ¿cómo explicas eso?*

Joven del bosque contestó: el pulso al igual que todas las cosas está determinado por los movimientos de las cuatro estaciones y los climas, por ello en verano el pulso se manifestara en la región superficial, en otoño el pulso se profundizara cada vez mas hasta llegar a la zona media entre lo superficial y lo profundo, en invierno se profundizará cada vez más hasta llegar a la región profunda y en primavera el pulso subirá hasta llegar a la mitad entre

lo profundo y superficial (esto mismo ocurre con las fases del día y la luna)



En primavera el pulso deberá flotar como un pez deslizándose sobre las olas sin asomar a la superficie; en verano el pulso deberá aparecer en la piel y parecer tan lleno como el exceso de diez mil cosas; en otoño el pulso debe aparecer bajo la piel de la misma manera que los insectos se encuentran apunto de esconderse del crudo invierno; en invierno el pulso deberá estar tan profundo como los huesos de manera similar a los insectos que ya se han refugiado bajo tierra. De esta manera el pulso sube y baja al ritmo de las cuatro estaciones sumergiéndose y asomándose

Joven del bosque dijo: El pulso tenso, apretado como si se palpara una cuerda rígida es síntoma de frío en el cuerpo y el pulso relajado y flácido es síntoma de calor.

Joven del bosque: Si apoyamos los dedos para tomar el pulso y aparece en la región superficial y en la región profunda no está, quiere decir que la nutrición está deficiente, si por el contrario aparece en la región profunda y en la región superficial no se encuentra, quiere decir que la energía defensiva esta deficiente, si no se encuentra en ninguna de las regiones hay tanto deficiencia de nutrición como de energía y si por el contrario las sentimos en ambas regiones es porque está presente la energía y la nutrición. Para tomar como parámetro siempre debemos ubicarnos dentro de las cuatro estaciones, ya que en verano es predominante la energía en la región externa y en invierno es predominante la sangre en la región profunda (interna).

Francisca dijo: *hay veces en que me confundo, no sé bien diagnosticar si se trata de exceso o deficiencia para saber si hay que tonificar o sedar ¿podrías aclarar mis dudas?*

Joven del bosque respondió: que buena pregunta, si hay exceso de calor quiere decir que hay deficiencia de frío, si hay exceso de frío quiere decir que hay deficiencia de calor, de la región externa es responsable el calor y de la región interna es responsable el frío (de la misma manera que en verano predomina el calor y esta deficiente el frío y en invierno esta en exceso el frío y deficiente el calor),

Por ello si la afección está en la región externa se puede eliminar causando la transpiración y si por el contrario la afección está en la región interna se puede eliminar propiciando la defecación,

Francisca dijo: *el exceso se puede sacar o reducir ¿qué quiere decir esto?*

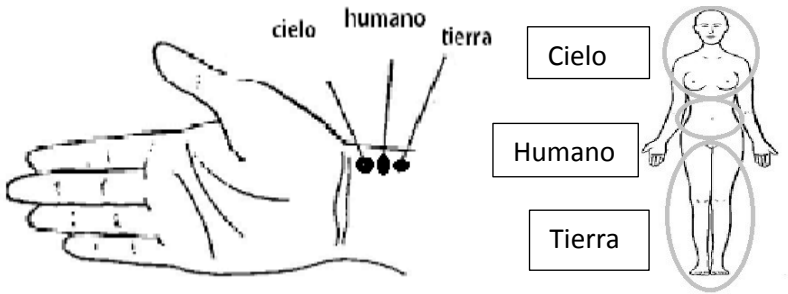
Joven del bosque contestó: si la nutrición esta fuerte se puede sacar el agente patógeno por el método de inducción de la transpiración o la defecación, pero si la nutrición está débil, ésta se debe tonificar y así el cuerpo podrá eliminar al agente patógeno por su propia cuenta, ya que si se elimina cuando el cuerpo está débil causara un debilitamiento aún mayor y eso es perjudicial para la sangre y la energía, por ello primero se debe tonificar la carencia y después sacar el exceso. Si por el contrario el calor se manifiesta por deficiencia, solamente con tonificar la deficiencia el cuerpo logrará su equilibrio (si hay calor por deficiencia, tonificando el frío se calmara el calor)

Si es una enfermedad grave se debe reducir la potencia del exceso con el elemento opuesto, consumir hierbas frías para enfermedades calientes y hierbas calientes para enfermedades frías y esta información la complementaremos cuando veamos la alimentación.

Francisca dijo: *Hay veces que el pulso sólo se siente en el dedo anular, o sólo en el dedo medio, o sólo en el dedo índice, otras veces se siente en el dedo índice y anular y*

otras en los dedos medio y anular, en la mano izquierda o derecha ¿cómo explicas esto?

Joven del bosque: El pulso lo podemos dividir en 3 regiones y estas son cielo, humano y tierra

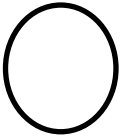


La región del cielo corresponde a la parte superior del cuerpo, la región de los humanos corresponde a la parte media del cuerpo y la región de la tierra a la parte inferior del cuerpo.

La región del cielo en la mano derecha es sintomática del pulmón, la región del humano en la mano derecha es sintomática del bazo y la región de la tierra en la mano derecha es sintomática del riñón derecho, por otro lado la región del cielo de la mano izquierda es sintomática del corazón, la región de los humano en la mano izquierda es sintomática del hígado y la región de la tierra en la mano izquierda es sintomática del riñón izquierdo

Por ello si el pulso aparece grande en la región del cielo es síntoma de exceso en la cabeza, si aparece débil en la región del cielo quiere decir que hay carencia en la región de la cabeza, la región de los humano corresponde a la zona abdominal por ello si el pulso es grande en esta zona quiere decir exceso y si es débil quiere decir deficiencia, la región de la tierra está en correspondencia con los pies y la zona lumbar, aquí también se puede evaluar el exceso y la carencia. Con este esquema quedara más clara esta idea.

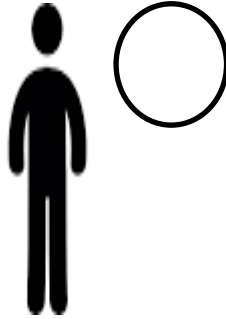
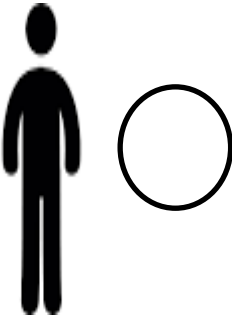
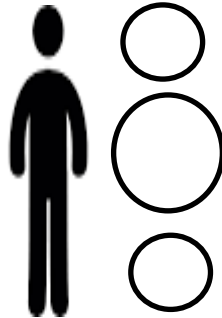
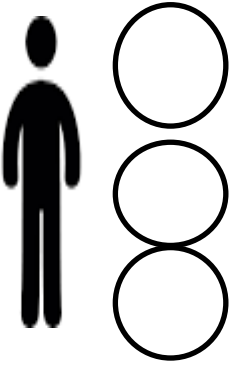
EXCESO

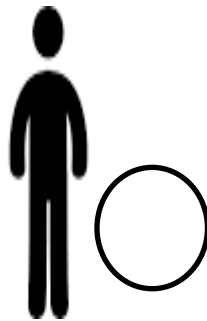
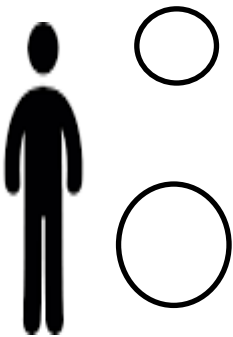
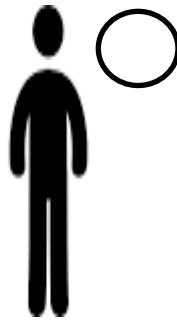
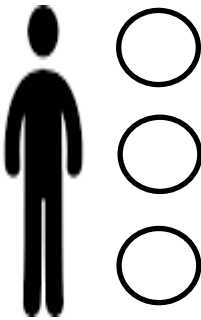
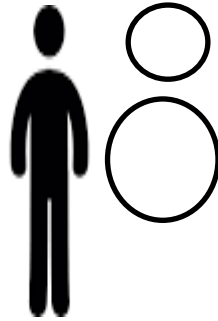
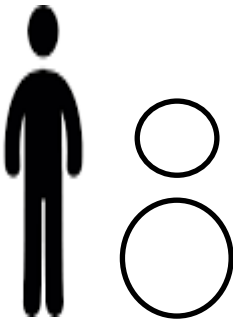


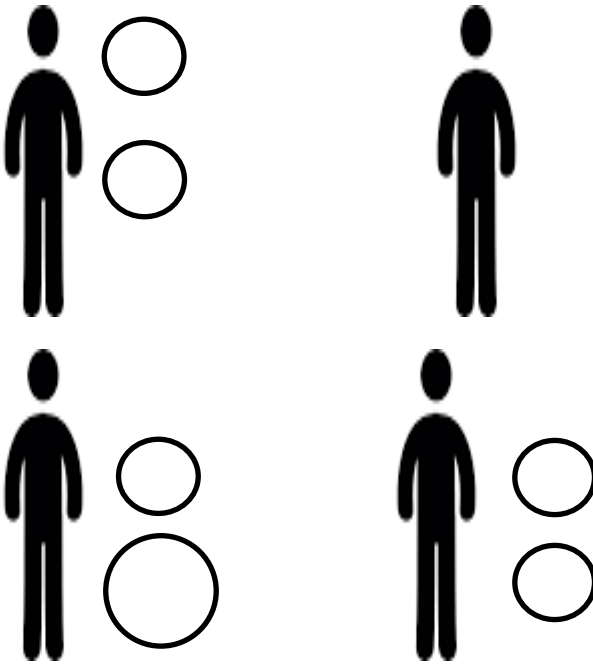
NORMAL



DEFICIENCIA







(en estos esquemas podemos apreciar como tomando el pulso con los tres dedos índice, medio y anular puestos en las regiones del cielo, humano y tierra en la zona del antebrazo, podremos diagnosticar las zonas del cuerpo humano conociendo sus correspondencias y según su tamaño de grande, mediano, pequeño o inexistente, podremos hacer un diagnóstico sobre el exceso, la normalidad, la deficiencia , o el agotamiento. ya sea a nivel superficial para registrar la energía o a nivel profundo para

registrar la sangre, además tomando también como parámetro la velocidad rápida o lenta y recordando que en cada mano estas secciones son sintomáticas de un órgano específico) (Ver más arriba)

Francisca preguntó: *¿cuándo se debe tomar el pulso?*

Joven del bosque contestó: el pulso se debe tomar en la mañana cuando aún no se han ingerido alimentos, cuando las energías estén tranquilas y en calma, este es el momento para diagnosticar el estado de salud general.

Francisca preguntó: *¿por cuánto tiempo me debo tomar el pulso?*

Joven del bosque contestó: con 50 pulsaciones bastara para conocer el estado de la sangre y la energía; si durante 50 pulsaciones el pulso se interrumpe y no llega, indicará que 1 de los 5 órganos estará falto de energía, si durante 40 pulsaciones se interrumpe 2 de los órganos estará falto de energía, si durante 30 pulsaciones se interrumpe 3 de los 5 órganos estará falto de energía.

Francisca preguntó: *¿si una persona es gorda y tiene un pulso deficiente qué significa?*

Joven del bosque dijo: los pulsos deben concordar con la forma física, por ello si el pulso es grande la forma física también debe ser excesiva y si por el contrario la forma

física es deficiente (flaca) se dice que hay allí un proceso maligno que está consumiendo la energía del cuerpo; si el pulso es débil la estructura física también debe ser deficiente y eso sería un fenómeno normal, pero si por el contrario la forma física es excesiva (gorda) se puede concluir que hay un estancamiento producto del exceso en el cuerpo y ello hace que la energía no llegue al órgano correspondiente y no lo pueda nutrir y por ello estará falto de energía.

Joven del bosque dijo: El pulso al igual que todas las cosas debe corresponderse con la estación en que nos encontramos, por esta razón el pulso tiene diferentes manifestaciones en las cuatro estaciones.

Francisca pregunto: *¿cómo era el pulso de la primavera?*

Joven del bosque respondió: el pulso de la primavera corresponde al hígado y es el nacimiento de todas las cosas, por lo tanto, el pulso debe parecer suave, débil, ligera y escurridiza. Cualquier pulso que se manifieste de forma contraria será un pulso enfermo.

Francisca preguntó: *¿cómo es un pulso enfermo en la primavera?*

Joven del bosque contestó: si el pulso se presenta sólido y fuerte es exceso y la enfermedad es externa, si por el

contrario llega débil y desaparece por momentos significa deficiencia y la enfermedad es interna.

Francisca preguntó: *¿cómo se manifiesta el exceso y la carencia en primavera?*

Joven del bosque contestó: si el pulso en primavera está en exceso dará tendencia a la ira, malestar, vértigo, desorden en la parte superior de la cabeza, por otro lado si el pulso de la primavera está en deficiencia dará lugar a dolor en el pecho que afectará a la espalda y plenitud en las regiones situadas bajo las axilas, visión borrosa, sordera, y también miedo como si se estuviera siendo perseguido.

Francisca preguntó: *¿cómo es el pulso del verano?*

Joven del bosque contestó: el pulso del verano corresponde al corazón y es el crecimiento de todas las cosas, por ello su energía se presenta grande, superficial y rápido. Cualquier pulso que se presente contrario es un pulso enfermo.

Francisca preguntó: *¿cómo es un pulso contrario al del verano?*

Joven del bosque contestó: si la llegada del pulso es fuerte y sólida significa exceso y si se manifiesta débil y ligera es deficiencia.

Francisca preguntó: *¿qué manifestaciones tiene el pulso en exceso y deficiencia del verano?*

Joven del boque contestó: si el pulso del verano está en exceso dará lugar a sensaciones de calor en el cuerpo y dolor en la piel debido al exceso de calor en la región superficial; si por el contrario el pulso está en deficiencia se presentará debilidad, tos y expulsión de flemas en la región superior.

Francisca preguntó: *¿cómo es el pulso de otoño?*

Joven del bosque contestó: el pulso en otoño corresponde al pulmón y es la cosecha de todas las cosas, por esta razón el pulso se manifiesta ligera, débil, superficial y viva, y también se le llama pulso flotante. Cualquier pulso que se manifieste contrario es un pulso enfermo.

Francisca pregunto: *¿cómo es un pulso enfermo en otoño?*

Joven del bosque contestó: si la energía con que se percibe en el dedo es dura, significa exceso y es síntoma de enfermedad externa, si llega débil es indicativo de deficiencia e indica que la enfermedad es interna.

Francisca preguntó: *¿cuáles son los síntomas del exceso y la deficiencia en otoño?*

Joven del bosque respondió: si el pulso está en exceso dará lugar a tos, jadeo, náuseas y si el pulso está en deficiencia dará lugar a respiración débil y tos, ruido de jadeo en los pulmones y garganta seca.

Francisca preguntó: *¿cómo es el pulso en invierno?*

Joven del bosque contestó: en invierno el pulso corresponde a los riñones que refleja la acumulación de todas las cosas, por eso en invierno el pulso se presenta profundo y potente y se le llama pulso concentrado. Cualquier pulso que llegue de forma contraria en invierno es un pulso enfermo.

Francisca preguntó: *¿cuál es un pulso enfermo en invierno?*

Joven del bosque contestó: si la llegada del pulso se presenta tan duro como si te cayera una piedra es indicativo de exceso y de enfermedad externa, si por el contrario, el pulso se manifiesta débil es indicativo de deficiencia y la enfermedad es interna.

Francisca preguntó: *¿cuáles son las manifestaciones del exceso y la deficiencia en invierno?*

Joven del bosque respondió: si el pulso es excesivo dará lugar a pereza, dolor en la columna vertebral y escases de energía sin ganas de hablar, sudor nocturno y miedo al viento, si por el contrario, el pulso se manifiesta en deficiencia, dará lugar a angustias como cuando se tiene hambre, sensaciones de frío, dolor en la columna vertebral, bajo vientre tenso e hinchado y cambio de color en la orina.

Francisca preguntó: *¿cuáles son los desequilibrios de los órganos internos y sus manifestaciones?*

Joven del bosque contestó: si el hígado está enfermo provocará dolores por debajo de las costillas a ambos lados, afectará al bajo vientre y también causara nerviosismo; si el hígado tiene deficiencia, dará lugar a visión borrosa y sordera, y también miedo como si estuviera siendo perseguido.

Si el corazón está enfermo provocará dolor de pecho, sensación de congestión en las ramas de las costillas y dolor entre los pectorales mayores, espalda y omóplatos; si el corazón padece deficiencia dará lugar a hinchazón del pecho y dolor bajo las costillas,

Si el bazo está enfermo dará lugar a pesadez en el cuerpo, debilidad de los músculos, hinchazón abdominal; si el bazo padece de deficiencia dará lugar a hinchazón abdominal y ruidos intestinales y diarrea de alimentos sin digerir.

Si los pulmones están enfermos eso dará lugar a jadeo y tos, dolor en los hombros y la espalda, y transpiración; si los pulmones están en deficiencia producirán respiración interrumpida, sordera y garganta seca.

Si los riñones están enfermos darán lugar a hinchazón abdominal, jadeo, tos, sensaciones de pesadez en el cuerpo, sudor nocturno y miedo; si padece deficiencia dará lugar a sensaciones de frío y de malestar.

Capítulo 8

Alimentación

Francisca preguntó: *¿Cómo sería una alimentación acorde con la naturaleza?*

Joven del bosque respondió: En mi mano tengo dos semillas, una natural y otra industrial. En frente mío tengo dos terrenos, uno natural y otro industrial. Entonces si planto la semilla natural en el terreno natural va a encontrar sus condiciones adecuadas y florecer con todas sus capacidades naturales. Si planto la semilla industrial en el campo natural me va a contaminar todo el campo. Si planto la semilla industrial en el campo industrial esta va a crecer con todas sus capacidades industriales que a la larga significará la muerte de ambos (ya que la semilla industrial no se reproduce por si misma). La semilla y el campo natural tienen sus influencias del cielo y de la tierra, la semilla y el campo industrial tiene sus influencias en la industria.

Francisca preguntó: *¿Cuál es la diferencia entre lo natural y lo industrial?*

Joven del bosque respondió: Lo natural proviene del cielo y de la tierra y lo industrial proviene de los humanos, así ríos y montañas son naturales, lápices y cuchillos son de los humanos. De esta manera podemos distinguir que en la naturaleza no hay ríos de lápices ni montañas de cuchillos, ni llueven lápices ni crecen cuchillos, así a modo de remontarme a los orígenes es mejor tomar el modelo del cielo y de la tierra sin tantos intermediarios.

De este modo podemos distinguir lo natural de lo industrial y la medicina natural necesita un cuerpo natural y la medicina industrial necesita un cuerpo industrial. Al cuerpo natural lo alimenta la naturaleza, al cuerpo industrial lo alimenta la industria, por ello si tenemos un cuerpo natural y consumimos cosas industriales, nuestro cuerpo se convertirá en un cuerpo industrial y las medicinas naturales funcionan de la misma manera que si pusieras una semilla en un campo, este necesita tener las condiciones apropiadas para que crezca y actúe de la mejor manera.

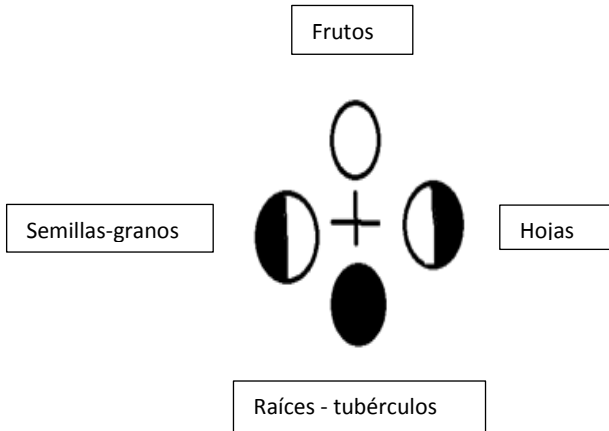
Nuestro cuerpo es como la gran tierra, es un gran campo y el alimento son todas las semillas que se plantan, así la medicina natural no es más que el retorno y la conservación de un cuerpo natural.

Francisca preguntó: *Y entonces, ¿qué debo comer?*

Joven del bosque respondió: El qué comer y cuándo comer está determinado por las cuatro estaciones y por tus necesidades. No hay un camino fijo ni trazado pero en

todos los casos siempre será mejor seguir los ciclos de la naturaleza. y a modo que comprendas te enseñaré a como poder distinguir los alimentos de una forma natural.

El invierno es el momento de tubérculos y raíces, la primavera es el momento de hojas, el verano es el momento de flores y frutos, y el otoño es el momento de granos.



De esta manera para concertar un equilibrio en la comida Primero Debemos identificar qué estación se está haciendo cargo del año

el orden de las cuatro estaciones implica que la primavera nutre al verano, el verano nutre el otoño, el otoño nutre al invierno y el invierno nutre la primavera; donde el verano

nutre al otoño, domina al invierno y es alimentado por la primavera, donde el otoño nutre al invierno, domina la primavera y es alimentado por el verano, donde el invierno nutre la primavera, domina al verano y es alimentado por otoño, donde la primavera nutre al verano, domina al otoño y es alimentado por Invierno.

Así por ejemplo en verano se deberá comer un 45% de frutas, dado que la primavera alimenta el verano se deberá comer un 30% de hojas, ya que el invierno es dominado por el verano se deberá comer un 15% de Raíces y tubérculos, ya que el otoño aún no ha llegado se deberá comer un 10% de granos y semillas, de esta forma en concordancia con las cuatro estaciones se tiene una dieta equilibrada natural y armoniosa.

En primavera se deberá comer un 45% de hojas, un 30% de tubérculos y raíces, un 15% de semillas y granos y un 10% de fruta.

En invierno se debería comer un 45% de tubérculos y raíces un 30% de granos y semillas, un 15% de frutas y un 10% de hojas.

En otoño se deberá comer un 45% de granos y semillas, un 30% de frutas, un 15% de hojas y un 10% de tubérculos y raíces.

Pero recuerda, esto no es una regla fija ni estática, ya que en otoño e invierno también hay hojas, en primavera hay

frutas, esto es sólo para que tengas una referencia, esto lo puedes modificar, sólo tómalo como referencia, como una base y estos porcentajes se van moviendo a medida que vamos movilizándonos con los climas y las estaciones. Esto mismo se aplica a las fases del día y a los climas, de esta manera los días calurosos tienen correspondencia al verano y los días fríos correspondencia con el invierno

Joven del bosque continuo diciendo: Los grano y raíces generalmente son de temperatura cálida, duros, secos y consistentes y esto es así porque en el cielo las temperaturas son frescas y frías (otoño e invierno) y las energías son de contracción; las hojas y frutas generalmente son de temperatura fresca y frías, ya que en el cielo las temperaturas son cálidas y caliente (primavera verano), además son húmedas, blandas y con poca consistencia, por esta razón en la naturaleza todo se da de una manera propicia para la vida del ser humano y nosotros debemos comprender estos ciclos y saber no ir en contra de ellos.

Joven del bosque dijo: te daré una pequeña lista con las alimentos mas comunes que consumimos en esta zona

Granos: Porotos, lentejas, garbanzo, habas, arvejas, avena, trigo, cebada, arroz, maíz, quínoa, amaranto, castaña, piñón, chía, linaza, sésamo, maravilla, calabaza, almendra, nueces, maní

Raíces: Papas, zanahoria, betarragas, cebollas, ajos, rábano, nabo

Hojas: Lechuga, acelga, espinaca, repollo, rúcula, romaza, achicoria,

Frutas: Ají, palta, pimentón, pepino, zapallos, tomate, plátano, manzana, limón, pera, melón, sandía, guinda, frutilla, damasco, durazno, naranja, níspero, ciruela, arándano, mora, tuna, piña, membrillo, coco, granada, kiwi, mandarina, uvas, pepino

Estos son solo algunos ejemplos y dependiendo de donde uno viva irán apareciendo más alimentos y los puedes clasificar, por ejemplo: brócoli, coliflor, alcachofa son flores; Nalca, penca, apio son tallos

Joven del bosque dijo: El reino vegetal se mueve con los ciclos pasando por diferentes procesos. Semilla, brotes, tallo, hojas, flores, frutos y semillas. Y todo esto en armonía con las 4 estaciones

Francisca dijo: *¿Podrías enseñarme algo acerca de las plantas medicinales?*

Joven del bosque: Te voy a enseñar algo acerca de las plantas medicinales, pero en general te voy a hablar sobre los alimentos

En eso joven del bosque agarró una manzana verde que tenía cerca de él se la arrojó a Francisca y le dijo: ¿cuáles

son los beneficios medicinales que te entrega esa manzana?

Francisca contestó: *Tiene vitaminas*

Joven del bosque contestó: vitaminas y... ¿tú sabes lo que son las vitaminas?

Francisca respondió: *Nos hacen bien*

Joven del bosque dijo: ese conocimiento sobre las vitaminas, hormonas, células y todo lo demás provienen de un pensamiento industrial, ya que para saber de ellos necesitas toda clase de artilugios industriales para comprobarlos, yo no hablo de ellos mejor tomo como modelo el cielo y la tierra sin tantos intermediarios, así que te enseñare una forma muy simple que es en base a los sentidos, que es tan antiguo como las más remota antigüedad.

Joven del bosque agarro la manzana y dijo: la manzana tiene un olor y el olor penetra por la nariz, la nariz es la comunicación del pulmón con el exterior, de esta manera todos los olores estimulan el pulmón y ya vimos que el pulmón alimenta el riñón, el riñón alimenta el hígado, el hígado alimenta el corazón y todos ellos tienen su apoyo del bazo; el pulmón está encargado de la energía y tú ya sabes todo lo que eso representa. Dentro de los olores podemos encontrar cinco tipos: el olor a óxido que una vez absorbido por el pulmón se dirigirá al hígado para nutrirlo,

el olor a quemado se dirige al corazón, el olor perfumado se dirige al bazo, el olor a fresco que penetra al pulmón. El olor a putrefacto (podrido) que penetra al riñón, por ello también en el diagnóstico si se detesta alguno de estos olores, el órgano correspondiente estará afectado.

Todos los alimentos también tienen un color y el color nos va a decir cuál es el destino final del alimento, todos los colores previamente son identificados con los ojos y de los ojos se encarga el hígado, y dentro de los colores podemos distinguir cinco, el color verde que una vez absorbidos por el estómago se dirige hacia el hígado, el color amarillo que se dirige hacia el bazo, el color blanco se dirige al pulmón, el color rojo al corazón y el color negro u oscuro va a los riñones. De esta manera los alimentos que contengan estos colores irán a alimentar los órganos respectivos.

Te contaré una historia. Un día llegó un amigo tocándose el estómago con signos de molestia, entonces me dijo: me siento hinchado, me duele el estómago y me siento Pesado, tengo sueño, ¿que podrá ser? - yo le pregunté ¿qué comiste?- Me dijo maní, -Entonces le dije, Bueno eres un maní, compacto pesado y duro.- Luego le dije: mira yo estoy comiendo una lechuga, me siento muy fresco, liviano, ágil.

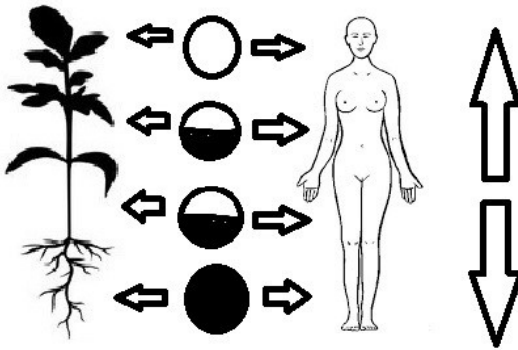
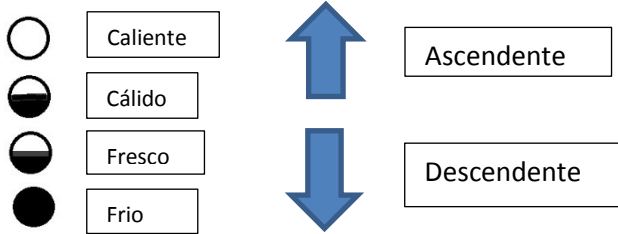
Por eso se dice que somos lo que comemos, nos transformamos en lo que comemos, así alguien come manzana se transforma en una manzana, alguien que come

porotos se transforma en un poroto, si alguien toma agua se transformará en agua.

Joven del bosque dijo: Los alimentos son producto de la transformación que se lleva a cabo entre el cielo y la tierra, de esta manera tienen una parte corporal física y otra parte energética. Su estructura alimenta nuestra estructura, así podemos encontrar alimentos duros y blandos, gruesos o delgados, con consistencia o poca consistencia, secos o húmedos, rígidos o flexibles, de esta manera van a alimentar músculos, huesos, tejidos, pelo, toda la parte estructural de nuestro cuerpo según su correspondencia.

También dijimos que tiene una parte energética y ésta se ve representada en sus temperaturas. Así podemos distinguir cuatro temperaturas: la temperatura caliente del verano, la temperatura fresca del otoño, la temperatura fría del invierno y la temperatura cálida de la primavera.

La temperatura cálida y caliente son las expresiones del fuego y el fuego por su naturaleza tiene movimiento ascendente, hacia arriba. La temperatura fresca y fría son las expresiones del agua y ésta tiene movimiento descendente, hacia abajo. De esta manera quedan estipulados los movimientos, y veamos cómo son estos movimientos en el cuerpo con este esquema.



Joven del bosque continuo diciendo: La temperatura caliente es como la luna llena, es la máxima expresión del calor, su movimiento es hacia arriba y hacia afuera. Expulsa al agente patógeno por los orificios superiores, por los ojos, por la nariz, por la boca y a través de la transpiración. Y recuerda cuando decimos caliente tenemos que pensar en sus funciones; calienta, seca, sube y se usan como tratamiento para síndromes de frío.

La temperatura cálida es como la cuarta creciente que impulsa al movimiento de forma ascendente, tiene la cualidad de subir, pero no de sacar y estimula la circulación de la energía. (Aporta calor, seca, evapora)

La temperatura fresca es como la cuarta menguante que impulsa el movimiento de forma descendente, promueve la eliminación por medio de la orina y la excreta. (Enfría, humedece, fluye etc...)

La temperatura fría es como la luna nueva, es la máxima expresión del frío, que induce el movimiento descendente y elimina al agente patógeno por orificios inferiores, produciendo la orina y materia fecal. Y recuerda, cuando decimos frío hay que hablar de sus funciones, enfría, lubrica, contrae, baja etc.

Joven del bosque preguntó: ¿Te acuerdas del dicho, el fuego fuerte consume la energía y el fuego moderado alimenta la energía? bueno eso mismo se aplica a los alimentos, ya que las temperaturas frescas y cálidas tonifican y las temperaturas frías y calientes dispersan, sacan, expulsan.

Una forma de poder distinguir bien los alimentos es basándose en su estructura, así podemos clasificarlas en dos grupos, una seca y otra húmeda, de esta manera las temperaturas cálidas y calientes generalmente son alimentos secos y las temperaturas fría y fresca generalmente son húmedos.

Joven del bosque dijo: Ahora tienes que empezar a relacionarte con la naturaleza para poder sacar tus propias conclusiones, y así podrás saber que a los alimentos que más le llega el sol su temperatura es más cálida, los alimentos que más están a la sombra generalmente son más frescos y fríos, lo que crecen en Lagos, ríos y lagunas, cerca del agua son más fríos, los que crecen en zonas secas generalmente son más cálidos; Los colores más claros, más luminosos son porque le llega más el sol, los colores más oscuros más sombríos es por la ausencia de sol, de esta manera el entorno determina la temperatura, además las plantas tienen una estación determinada, así que es momento de relacionarte, de conocer los alimentos solo así podrás saber cuáles son sus características

Joven del bosque dijo: Los alimentos además tienen un sabor, y los sabores nutren el cuerpo a través de los órganos correspondientes, además proporcionan movimientos y son parte de la circulación, Así una vez que los cinco sabores penetran por el organismo a través del estómago, se desplazan a los cinco órganos para nutrirlos y alimentarlos, el sabor ácido se dirige hacia el hígado, el sabor picante se dirige hacia el pulmón, el sabor amargo se dirige hacia el corazón, el sabor dulce va al bazo y el sabor salado se dirige al riñón .Por ello cada vez que un órgano está débil se le podrá alimentar a través de su sabor correspondiente.

De esta manera podemos distinguir un picante caliente que tiene tendencia al movimiento rápido y enérgico, su acción

es el movimiento libre y fluido, es como el viento que disuelve, moviliza y transporta todo cuanto hay a su paso, y al ser de naturaleza de fuego su acción ayuda a la defensa del cuerpo, así cuando el picante entra al cuerpo circula a través de los vasos sanguíneos liberando los estancamientos, movilizándola hacia la parte alta del cuerpo, y si el picante es caliente provocará la eliminación a través de la parte superior por medio de los ojos, nariz, boca, a través de la región externa por medio de la transpiración. Un ejemplo de esto es el ajo, que es de sabor picante, de temperatura caliente, cuando éste entra al cuerpo, su acción es tan rápida y fugaz que moviliza la sangre y la energía llevándolas hasta la cima de la cabeza, de esa manera el calor inunda al cuerpo, pican los labios, los líquidos son expulsados por la nariz, la cara se pone roja, aparece sudoración en la cara y lágrimas en los ojos y el aliento es como el de un dragón, todas estas son las cualidades del sabor picante con temperatura caliente.

En el picante de temperatura cálida los efectos son parecidos, pero ya que el cálido es el atributo de la primavera, su acción es un poco más tierna y menos agresiva.

El picante fresco-frío tiene las mismas funciones de movimiento que el de fuego, pero como éste es de agua lo hace de forma descendente, así el picante de agua es como el torrente de un gran río, movilizándolo todo lo que hay a su paso para ser eliminado por la orina y la excreta, ejemplo

de esto es la salvia que es de naturaleza picante fresca, que cuando esta entra al cuerpo se produce el gran torrente movilizandoo sangre, energía y todo cuanto obstruya el camino de nuestros ríos (vasos sanguíneos y conductos de transportes). Así promueve la eliminación de desechos y residuos alojados en nuestros canales y los moviliza por la zona inferior del organismo. (Orina y excreta)

El dulce caliente, produce hiperactividad de la energía, movilizandoo y calentando el interior del cuerpo ejemplo de esto son las pasas

El dulce cálido tiene la misión de estimular la sangre y la energía de todo el organismo, podemos comparar esta acción como cuando la primavera despierta a todos los insectos del largo sueño para que estos se activen durante todo el año, por ende esta acción debe ser suave, armónica y pacífica, pero siempre estimulando el movimiento. Un ejemplo de esto es el anís, es de sabor dulce de naturaleza cálida, cuando entra al cuerpo su función es movilizar sangre y energía de manera ascendente, pero esta subida es armónica y pacífica a diferencia del picante que es más agresiva, así el dulce es un tonificante, activa y energiza, y como es de temperatura cálida calienta el cuerpo y como no es tan caliente no produce tanto trastorno en los líquidos, nos los consume, no los seca, no los daña.

El dulce fresco tiene la cualidad de armonizar, equilibrar, apaciguar los trastornos del calor, movilizandoo sangre y

energía de manera descendente, promueve la eliminación por los orificios inferiores, tonifica los líquidos y la temperatura fría del organismo. Ejemplo de esto es la Melisa hierva dulce y fresca, que cuando entra al organismo su función es apaciguadora de la corriente de energía

El dulce frío tiene la cualidad de eliminar por los orificios inferiores, relaja y humedece y abre los canales para que puedan circular de manera descendente, ejemplo de esto es la borraja.

El amargo cálido tiene la función de secar la humedad principalmente, además de sus cualidades calóricas. Recomendado altamente para acumulación de líquidos en el interior del cuerpo, como por ejemplo flemas y una hierba con estas cualidades es la manzanilla que es de sabor amargo y naturaleza cálida

Amargo fresco o frío es de vital importancia, ya que éste es uno de los sabores principales que se encargan de mantener controlado el calor de todo el organismo y que éste no se propague, tiene la función de propiciar la eliminación por los orificios inferiores, ejemplo de esto es la Artemisa o matricaria, que es una planta de sabor amargo de naturaleza fría recomendado para síndromes de calor en el organismo.

Ácido cálido tiene la función de reagrupar de juntar de almacenar los líquidos y llevarlos hacia el interior del organismo y como es cálido promueve el movimiento de

este de manera ascendente ejemplo de esto es el cedrón que es ácido y cálido.

Acido fresco-frío. Tiene las cualidades de reagrupar, de juntar, de almacenar los líquidos y llevarlos hacia el interior del organismo, cerrar los poros, bajar el calor, detiene la pérdida de líquidos, lubrica y tonifica los líquidos, ejemplo de esto es el limón. Acido frío útil para calores extremos provenientes del clima, para que los líquidos no se evaporen y queden resguardados en el interior del organismo

El sabor Salado cálido tiene la particularidad de nutrir tonificar y estimular la función del riñón derecho de calentar y vigorizar el cuerpo, ejemplo de esto es el huevo, es de sabor salado y puede tonificar a incrementar la acción del riñón derecho.

El Salado fresco-frío tiene la función de lubricar, enfriar, disolver masas sólidas y estimular el movimiento descendente. Otro de los principales controladores del calor del organismo, ejemplo de esto es el llantén planta de Sabor Salado y de naturaleza fría recomendada para todo tipo de calor en el organismo.

De esta manera se puede concluir que: la temperatura de las plantas repercute directamente en la energía de nuestro cuerpo, propiciando los movimientos de manera ascendente y descendente, calentando y enfriando. Y los Sabores originan movimientos en las estructuras ya sea expandiendo

y contrayendo, dispersando y reagrupando, de esta manera los sabores corresponden a la Tierra y las temperaturas corresponden al cielo y los colores son el lugar hacia el cual va dirigido su acción

Francisca preguntó: *¿Podrías hablarme de las temperaturas y en qué alimentos se encuentran?*

Generalmente las temperaturas calientes las podemos encontrar en las plantas y alimentos de sabor picante, por ejemplo: ají, ajo, cebolla, jengibre, pimienta.

Generalmente la temperatura cálida la podemos encontrar en frutos secos, legumbres y frutos ejemplo de esto: maíz, avena, nuez, almendras, maravilla, garbanzo, porotos, papás, zapallo, pasas, canela, anís, manzanilla, arroz, trigo. Generalmente su estructura es seca

Generalmente la temperatura fresca la podemos encontrar en hojas y frutos ejemplo de esto es: la menta, hierba buena, manzana verde, lechuga, acelga, espinaca, repollo, hinojo, té verde, plátano, apio, morrón verde, rábano, perejil. Principalmente su consistencia es húmeda

Generalmente la temperatura fría la podemos encontrar en los alimentos y hierbas provenientes de lagos, lagunas, ríos y el mar, ejemplo de esto es: mariscos, algas, llantén, hierba del platero, ruda, pepino, su consistencia es húmeda

Francisca preguntó: *¿podrías hablarme de los Sabores en alimentos y plantas por favor?*

Picantes: Ajo, cebolla, ají, jengibre, pimienta, menta, rábano, nabo, eucalipto, poleo, Romero, salvia, perejil, albahaca

Dulces: Manzana roja, plátano, melón, sandía, frutilla, Stevia, Melisa, hinojo, maíz, papá, zapallo, avena, anís, canela, tuna, zanahoria, miel.

Amargos: Acelga, espinaca, ruda, toronjil cuyano, ajenjo, manzanilla, nuez, nuez moscada, cacao, café, maravilla, trigo, té verde, té rojo

Ácidos: Limón, naranja, durazno, piña, kiwi, membrillo, ciruela, manzana verde, queso, fermentados, cedrón, boldo.

Salados: algas, mariscos, pescado, huevo, llantén, sal.

Estos son muy pocos ejemplos y la idea ahora es que tu vayas descubriendo por ti misma cuales son los verdaderos sabores de los alimentos.

Joven del bosque dijo: Ahora también debes de comprender que los alimentos tienen más de un sabor por ejemplo: el durazno es ácido y Dulce a la vez, la piña es ácida y Dulce a la vez, el morrón es picante y Dulce a la vez, el anís es picante y Dulce a la vez. El membrillo es ácido y Salado a la vez, la manzana verde es ácida, salada y Dulce a la vez, el kiwi es ácido y Dulce a la vez, la naranja

ácida y dulces a la vez, de esta manera los alimentos tienen más de un sabor, Pero hay uno que es predominante y ese será el que tomaremos en cuenta y para poder saber cuál es el sabor predominante debes de reconocer cuál es la sensación que te queda en la boca una vez ingerido los alimentos

También debes de entender que los sabores se combinan con las temperaturas como por ejemplo, un picante caliente sería el ajo y un picante fresco es la menta, picante caliente la cebolla, picante frío eucalipto

Ahora dado que nosotros cocinamos los alimentos debemos tomar en consideración nuestra alquimia, así los alimentos crudos son fríos, las infusiones son frescas, las cocidas por más de 30 minutos son cálidas y Las Asadas al fuego directamente son calientes, de esta manera nosotros también transformamos la temperatura de los alimentos según la exposición al fuego, al secarla o humectarlas.

Francisca preguntó: *¿Podrías hablarme de las combinaciones de los alimentos y de hierbas?*

Joven del bosque contestó: Ahora debemos de combinar toda la información aprendida sobre la clasificación de los alimentos, te mostraré unos ejemplos: el jengibre tiene naturaleza picante, caliente y es amarillo, esto quiere decir que el picante es función del pulmón, porque el picante una vez que entra al estómago se dirige hacia el pulmón, pero su color es amarillo esto quiere decir que desde el pulmón

se dirige hacia el estómago y es allí donde termina su recorrido, este es de naturaleza caliente y esto quiere decir que el jengibre estimula el movimiento de manera ascendente desde el pulmón dirigiéndose hacia el estómago calentando todo el organismo.

El ajo es de naturaleza caliente, picante y blanco como es picante su acción viene del pulmón y como es blanco su acción se dirige hacia el pulmón y como es caliente su función es calentar el organismo y dado que el pulmón tiene naturaleza descendente, se dice que el ajo seda la energía del pulmón.

La menta de naturaleza fresca, sabor picante y color verde, el picante se dirige al pulmón y el verde quiere decir que va a terminar su acción en el hígado, su sabor es fresco, la temperatura quiere decir que estimula y tonifica la energía fría del organismo, Por ende nutre a la sangre, el pulmón tiene energía descendente y este enfría al hígado, el hígado tiene energía ascendente de subida y ya que la temperatura es fresca este no deja que el hígado sigue elevando su temperatura, principalmente recomendado para síndromes de calor en el hígado y en el pulmón.

La acelga de naturaleza fresca, sabor amargo, color verde. El sabor amargo una vez que penetra en el estómago se dirige hacia el corazón, pero como el color es verde desde el corazón va a terminar su recorrido en el hígado, la temperatura fresca tonifica el frío en el organismo por ende

la sangre. El amargo dijimos tenía la cualidad de bajar el calor, así de esta manera la acelga elimina el calor del hígado y del corazón.

Ahora recuerda que el hígado nutre al corazón y el corazón al pulmón, así al bajar el calor del hígado bajas el calor de todo el cuerpo.

Por ello el recorrido de las plantas que te explique sólo es para comprender que el organismo está íntegramente relacionado con la alimentación, Pero recuerda el dicho: el que se centra en la punta de un alfiler no puede ver la tremenda montaña que tiene frente suyo, así que sólo tómalo como referencia, lo más importante es que al consumir plantas frías vas a bajar el calor y al consumir plantas calientes vas bajar el frío.

El calor tonifica la defensa y el frío tonifica la nutrición, La defensa se tonifica en invierno y la nutrición se tonifica en verano, la defensa es débil en la noche y en el día es débil la nutrición, de esta manera con la alimentación podremos apoyar las temperaturas, la defensa y la nutrición en las fases del día y en las cuatro estaciones.

Francisca dijo: *Podrías darme una pequeña lista con algunos alimentos ya clasificados.*

Joven del bosque dijo: Lo principal para conocer los sabores y las temperaturas es probar los alimentos, hacerse conscientes de ellos, probar su sabor natural, para ello te

recomiendo que no le echas sal ni azúcar a cada una de tus comidas, relaciónate con cada cosa que te consumas, date un tiempo para degustar su sabor, solo así podrás identificarlo y además asegúrate de saber de qué estación es el alimento, ejemplo: el tomate es de verano pero hoy en día también lo puedes encontrar en invierno por medio de los invernaderos que simulan temperaturas artificiales y así se rompe el ritmo de las 4 estaciones y podrás comer tomates en invierno cuando solo deberías comerlo en verano y bueno qué decir de la cantidad de químicos que incorporan en sus procesos, en fin, para ello debes de relacionarte con la comida.

Ajenjo: frío, amargo

Ají: caliente, picante

Ajo: caliente, picante

Albahaca: cálida, picante

Alcachofa: fresca, amarga

Alfalfa: salado, neutral

Apio: dulce, salado, fresca

Artemisa: amargo, frío

Anís: dulce, cálida

Avena: dulce, cálida

Achicoria silvestre: amarga fresca

Boldo: ácido, frío

Bolsa de pastor: amarga, fresca

Borraja: fría, dulce

Caléndula: neutral, dulce

Cacao: amargo, cálido

Café: amarga, cálida

Canela: dulce cálida

Cola de caballo: fría, amarga

Canelo: picante, caliente

Cannabis: dulce, fresca

Cedrón: ácido, cálido

Clavo de olor: picante, cálido

Diente de león: frío, amargo

Espárrago: cálida, dulce

Espinaca: amargo fresco

Eucaliptus: picante, fría

Hierbabuena: neutral, picante

Hinojo: fresca, dulce

Jengibre: picante, caliente

Lavanda: amargo, fresco

Lengua de vaca: fría, amarga

Limón: frío, ácido

Llantén: frío, salado

Menta: picante, fresca

Melisa: dulce fresca

Molle: dulce, frío

Maíz: cálido, dulce

Malva: fresca, dulce

Manzanilla: cálida, amarga

Orégano: neutral, amargo

Ortiga: fresca, amarga

Platero: amargo, frío

Pingo Pingo: salado, cálido

Perejil: neutral, picante

Poleo: fresca, picante

Ruibarbo: frío, amargo

Romero: picante, cálido

Ruda: amarga, fría

Sábila: cálida, amarga

Salvia: fresca, picante

Sauce: fresco, amarga

Sanguinaria, dulce, fría

Flores de sauco: dulce, cálido

Sen: amargo, cálido

Tomillo: cálida, picante

Toronjil: fresco, amargo

Valeriana: cálida, dulce

Esta es una recopilación de hierbas medicinales para tener como referencia, una ayuda (para el correcto uso de estas

hierbas, buscar sus propiedades y sumar el contenido aquí descrito para así poder tener más conocimiento certero a la hora de elegir tus hierbas)

Francisca preguntó: *¿Qué hay de lo crudo y cocido de los alimentos?*

En verano se deberá comer preferentemente alimentos crudos y en invierno se podrán cocer los alimentos, en los climas cálidos comer alimentos frescos, en los días frescos alimentos cálidos, en los días calientes consumir alimentos fríos y en los climas fríos alimentos cálidos, no es muy recomendable comer alimentos calientes ya que estos devoran la energía.

Francisca preguntó: *¿de qué forma pudo ocupar los alimentos?*

Joven del bosque contestó: las hierbas medicinales atacan la enfermedad, los granos y tubérculos alimentan los órganos internos, los frutos y verduras ayudan a nutrir los órganos internos y las carnes llenan de energías los órganos.

Francisca preguntó: *¿cómo nos puede dañar la comida?*

Joven del bosque contestó: un consumo excesivo de alimentos ácidos provocara un exceso de fluidos en el hígado, un consumo excesivo de alimentos salados puede lesionar a los huesos, contraer los músculos y además

debilitar al corazón, un consumo excesivo de alimentos dulces provocara abundancia en el corazón y este debilitará a los riñones, un consumo excesivo de alimentos amargos secarán el bazo y el estómago produciendo hinchazón y un consumo excesivo de alimentos picantes dañará y relajará los tendones.

Francisca preguntó: *¿Podrías hablarme de la digestión?*

Joven del bosque respondió: al proceso de digestión podemos compararlo con una fogata, cuando a una fogata le ponemos leña delgada, esta se consume rápidamente y no calienta mucho, cuando ponemos un tronco grueso este se consume lentamente y proporciona mucho calor, si la leña esta húmeda producirá poco calor y si la leña esta seca ésta arderá sin dificultad; ahora bien la leña es el alimento y la fogata el proceso de asimilación del estómago y este tiene naturaleza de calor, por lo tanto, si consumimos alimentos livianos como por ejemplo hojas y frutos estos no producen tanto calor y además habrá que estar consumiéndolos constantemente para que mantengan el calor necesario para las actividades vitales, pero si consumimos alimentos pesados como por ejemplo carne, legumbres y granos, habrá que consumirlos en menor cantidad y en tiempos más prolongados para que el calor en el estómago no sea tan excesivo.

Francisca preguntó: *¿Podrías darme algunas recetas?*

Joven del bosque contestó: para enfermedades calientes consumir la receta fría: hierbas saladas-frías, amargas-frescas y dulces-frescas. Acompañada de alimentos fríos-frescos.

Para enfermedades de frío consumir la receta caliente que consta de hierbas dulces-cálidas, amargas-cálidas y picantes-cálidas. Acompañada de alimentos cálidos.

Francisca preguntó: *¿las 3 hierbas en una pura infusión?*

Joven del bosque: así es, tomas las 3 hierbas, un poquito de cada una, equivalente a media cucharadita de té, la echas a una taza, le dejas caer el agua hirviendo lo dejas tapadito, y en 15 minutos ya estará lista la preparación.

Francisca: *¿podrías darme una receta para provocar la transpiración?*

Joven del bosque: hierbas picante caliente, dulce cálido y amargo cálido (jengibre, canela y manzanilla)

Francisca: *¿podrías darme una receta para propiciar la defecación?*

Joven del bosque: hierbas saladas frías, dulces fresca y amarga fresca (llantén, Melissa y artemisa) (estas hierbas son solo para tener una referencia realmente sirve cualquiera con estas características)

Francisca preguntó: *¿podrías hablarme de la evolución de las enfermedades?*

Joven del Bosque dijo: si la enfermedad no se resuelve en el corazón este se la traspasara al bazo, la enfermedad del bazo se traspasa al pulmón, la enfermedad del pulmón se traspasa el riñón, la enfermedad del riñón se traspasa al hígado y la enfermedad del hígado se traspasa el corazón, de esta manera si un órgano se enferma el resto también podrá enfermar, por ello el hígado y el corazón enferman principalmente de calor; el pulmón y el riñón enferman principalmente de frío

El corazón es el órgano que impulsa el calor y el riñón el que impulsa el frío y el pulmón e hígado son sus ayudantes.

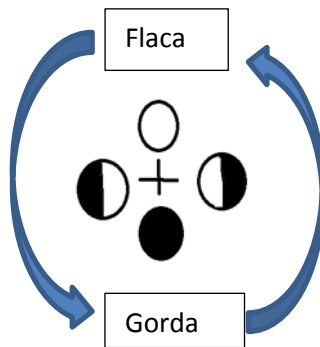
Por ello los alimentos cálidos y calientes actúan en el corazón y el hígado, los alimentos frescos y fríos actúan principalmente en el pulmón y el riñón, estimulando o relajando sus movimientos.

Capítulo 9

Tratamiento

Francisca pregunto: ¿Cuál es el peso o la contextura ideal?

Joven del bosque contesto: Lo masculino tiene tendencia a vaciarse y lo femenino tiene tendencia a la acumulación y ello lo podemos comprobar con base a los aparatos reproductores (el pene se vacía y la vagina recibe). La expansión es atributo yang y la contracción es yin, por ello la gordura es producto de la acumulación y la quietud, y la delgadez producto del movimiento y vaciado; la estructura física corresponde a la tierra y su expresión es sangre y por otro lado la energía carece de consistencia; la tierra se manifiesta en quietud y el cielo en movimiento y cada uno de ellos tiene el lugar que le corresponde. Por ello podemos concluir que la luna nueva (oscura) es una luna gorda en estructura y la luna llena (luminosa) es deficiente en estructura; la luna nueva es carente en energía y la llena es puramente energía esto ya lo hemos visto. Por ello nuestro peso está determinado por los ciclos naturales y nosotros debemos ir en armonía con ellos si queremos tener salud.



De esta manera en invierno es tiempo de acumulación, ya que los alimentos son a base de granos y tubérculos y generalmente su temperatura es cálida, eso hace que los alimentos no bajen y se estanquen en la zona media del cuerpo. El verano es tiempo de vacío, ya que los alimentos generalmente son a bases de hojas y frutos y su temperatura generalmente es fresca y tienen naturaleza descendente, por eso se dice: El llenado y el vacío están proporcionados por el cielo y por la tierra, se mueven con los ciclos.

Francisca dijo: haaaa, ¿eso quiere decir que en invierno debo engordar y en verano adelgazar siguiendo los ciclos?

Joven del bosque dijo: si eso dije, los alimentos de temperatura cálida se acumulan en la zona superior del cuerpo y los alimentos de temperatura fresca se acumulan en la región inferior del cuerpo, por esta razón las personas

que deseen vaciarse deberán preferir hojas y frutos de naturaleza fresca para propiciar el movimiento descendente y así eliminar por los orificios inferiores y de esta manera el alimento no se quedara estancado en la zona superior y las personas que deseen engordar deberán preferir granos y legumbres de naturaleza sólida y compacta, para que los alimentos no bajen y se queden en el cuerpo, pero recuerda hay momentos donde se debe acumular y momentos donde se debe vaciar y lo mismo con las temperaturas no seas rígida, se flexible como la naturaleza pero siempre siguiendo su curso; para sacar o vaciar preferir infusiones y alimentos con poca consistencia física y para llenar se necesita consistencia física.

Francisca dijo: *ya creo que he relacionado y aprendido todo lo que me has enseñado pero aun no comprendo bien como relacionar toda la información, hacer un diagnóstico para efectuar un tratamiento, esto es algo muy difícil, te pido que me ayudes para así poder cuidar de mi salud y la de mis seres queridos.*

Joven del bosque contestó: Yo a los 4 años de dedicación y estudio recién pude asimilar toda la información, pero te confieso que aún la sigo asimilando, ya que no es un estudio acabado. El aprendizaje y la comprensión de todos estos fenómenos lo encontraras con el transcurso del tiempo, no creas que ya puedes ir por ahí haciendo diagnósticos y creyéndote médica, además te recomiendo que no seas hipocondriaca, ya que cuando uno comienza a

reconocer su cuerpo, cree que tiene todas las enfermedades que existen, para ello te recomiendo tener siempre la mente tranquila y relajada, no te apresures. El autoconocimiento es la base para ayudar a los demás, primero vive esta experiencia, hazla real y no la asimiles hasta que la hayas vivenciado, solo así podrás distinguir con mayor claridad. Para ayudarte a conectar toda la información te daré algunos ejemplos para que tengas referencias.

Si tengo hinchazón abdominal, ganas de vomitar, no tengo hambre, y me duele mucho el estómago, la causa de todas estos síntomas no es más que las malas prácticas alimenticias y es el bazo es el que sufre por ello, si se nota un ligero sobrepeso, podemos concluir que se trata de un síndrome por acumulación de sólidos, si con ello se suma que no he ido al baño mínimo 2 veces al día, eso quiere decir que además se produjo un estancamiento, por ende la circulación de manera descendente no se está llevando acabo, a las personas que les sucede este tipo de situaciones se debe a que en su dieta no comen alimentos fríos-frescos, ni alimentos amargos, ya que estos alimentos incitan el movimiento descendente para así eliminar por los orificios inferiores, todas estas manifestaciones son por el exceso y para ello deben de sacar, ósea inducir la eliminación por medio de las heces.

En el caso de que se tenga calor en el cuerpo con transpiración abundante se puede consumir la receta caliente para provocar más transpiración y así eliminar al

agente patógeno por medio de la piel. Pero si hay calor y ausencia de transpiración jamás se deberá tomar esta receta, ya que sin líquidos el riñón está débil y si tomamos esta receta provocaremos aún más debilidad y potencializaremos el calor, por ello si hay ausencia de transpiración se debe tonificar los líquidos por medio de la receta fría

Joven del bosque dijo: Te daré algunos ejemplos de desequilibrios en las temperaturas.

Cuando en el cielo el frío se ha marchado se llama verano, por ende el calor es predominante, y en el cuerpo humano eso se traduce por calor en la región superior, por ello el tratamiento consiste en controlar el calor por medio de hierbas frías o frescas. Al haber mucho calor la actividad del corazón se vuelve excesiva, un corazón excesivo desencadenara en un riñón deficiente, el riñón controla el frío del cuerpo y por ello al consumir alimentos fríos y frescos estaremos tonificando al riñón y éste ayudará a enfriar el corazón para así equilibrar el cuerpo. Cuando hay frío en el cielo, el calor se ha marchado y esto en el cuerpo humano se traduce por sensaciones de frío. Con sensaciones de frío el calor del organismo se refugia en el interior, por ende la defensa se vuelve débil, el corazón se vuelve deficiente y el riñón excesivo, por ello debemos ayudar al corazón con alimentos cálidos. Las flemas en el cuerpo son producto del frío y la humedad, para ello el tratamiento debería consistir en alimentos cálidos –

calientes y picantes. La flema son acumulación de líquidos y la acumulación es función del pulmón, por ello el color blanco puede ser utilizado, el sabor picante tiene la función de movilizar, de dispersar, la flema se trata con alimentos cálidos y picantes.

Ahora bien, reconozco la complejidad de dar recetas con tan poco conocimiento que te he entregado, ya que hay que evaluar la energía defensiva, si está fuerte o débil, evaluar la nutrición, el frío y el calor, saber en qué estación estamos, qué luna estamos, además de nuestras actividades diarias, los sentimientos y nuestra alimentación, por ello se dice: tratar una enfermedad cuando ya se manifestó es como cavar un pozo cuando se tiene sed o fabricar armas cuando se está en plena guerra.

Francisca dijo: *uuii es tanta la información que me has compartido que me cuesta pensar por donde debo empezar.*

Joven del bosque contestó: primero debes empezar por cuidar de tu salud, generar un cambio y desde ese acto la aplicación de estos conceptos serán como el sol al medio día que alumbran tu camino

Todo lo que te he transmitido hasta ahora solo es una introducción a la medicina natural, realmente, para hacer un diagnóstico claro y preciso de enfermedades más complejas necesitas años de estudio, pero si quieres adentrarte en este conocimiento al final te entregare una bibliografía para que

tengas libros de medicina en que apoyarte, para así estudiar más y profundizar toda esta información.

Así para concluir te diré que lo más importante en medicina es la MODERACION en todas las actividades vitales, por eso se dice : La medicina natural es sabiduría, la sabiduría nos permite distinguir el beneficio y el perjuicio, conservar el beneficio y evitar el perjuicio es la realización de la sabiduría.

Francisca preguntó: *¿cómo puedo saber que lo que llamo beneficio, no es perjuicio y lo que llamo perjuicio no es beneficio?*

Joven del bosque dijo: esa es una muy buena pregunta, realmente te admiro, ya que todos hoy en día creen tener la respuesta a esa pregunta, pero las personas realmente inteligentes sabrán que nuestro beneficio y el beneficio de la tierra están íntimamente relacionados.

Joven del bosque dijo: las cuatro estaciones se alternan constantemente, llega el día y la noche le sede su lugar, los movimientos se alternan para dar vida al millón de seres, el cielo y la tierra proveen el alimento, este es el camino de la naturaleza fuente y principio de toda nuestra vida.

Francisca preguntó: *¿y entonces qué debo hacer y qué no debo hacer?*

Joven del bosque contestó: que el perro tenga cuatro patas a eso llaman naturaleza, que el perro tenga puesto un collar y una correa a eso llaman humanos, por eso el dicho: no destruyas a la naturaleza por los humanos.

Francisca dijo: *muchas gracias, agradezco tu tiempo y paciencia por haberme compartido tu sabiduría, realmente no esperaba que la medicina natural tuviera estos principios y que nuestra relación con la naturaleza fuese tan importante, yo antes no le tomaba mucha importancia a la luna, ya que vivo en la ciudad y la luz eléctrica y los edificios no me dejan ver muy bien el cielo, mi alimentación es bastante mala, ya que mi alimento proviene principalmente de la industria. Todo lo que me has enseñado me parece bastante simple y coherente.*

Francisca se despidió de joven del bosque para regresar a su hogar y pasado un mes quiso ir a visitarlo para resolver algunas dudas con respecto a lo que le había transmitido. Después de buscarlo por algunos minutos no lo pudo encontrar y de retorno a su casa se cruzó con un joven que comía unos frutos silvestres

Francisca le preguntó: *¿has visto al joven que vive en este bosque?*

Joven de los frutos silvestres contestó: sí, lo vi hace unos días pero creo que se marchó al sur y no sé cuándo regresara.

Francisca apenada dijo: *Pucha, quería preguntarle algunas cosas*

Joven de los frutos silvestres preguntó: ¿Cómo que querías preguntarle?

Francisca respondió: *quería preguntarle sobre medicina.*

Joven de los frutos silvestres dijo : medicina jajaja, la medicina solo es una herramienta para no morir prematuramente, te voy a contar una conversación que tuve con él el otro día cuando le pregunté sobre la verdad que rige todo el universo, esto fue lo que me dijo: “las minúsculas partículas del vasto universo realmente no son minúsculas, ni tampoco el vasto universo es vasto, son estas distinciones de la mente, que son como un cuchillo que buscan estructurar y dividir todo para así comprender la realidad de una manera intelectual, pero quiero que entiendas que el conocimiento sólo es una referencia, un punto de vista, y el intelectualismo jamás reflejará la realidad de las cosas. Pero existe un consuelo, aquel que suelte el cuchillo encontrará las respuestas en la punta de sus dedos”.

Alquimia sexual y anticoncepción natural masculina

En armonía con los ciclos femeninos

Francisco era un joven que quería aprender sobre el cuidado de su salud a través de la sexualidad, en eso Francisca, su amiga, le comentó que hay una persona al que llaman Joven del bosque, conocedor de las artes en el cultivo de la vitalidad que lo podría orientar, así Francisco decidió visitarle.

Francisco preguntó: *¿me podrías compartir tus conocimientos sobre sexualidad?*

Joven del bosque contestó: si claro te puedo contar todo lo que sé, pero primero debes haber leído el libro “Medicina natural ancestral para el auto cuidado”

Francisco dijo: *ya leí el libro*

Joven del bosque: Existe una única energía que está presente en todas las cosas, contiene dentro de sí al cielo y

la tierra, a la vida y a la muerte, al universo y sus planetas, a lo interno y lo externo. Si existieran hoyos negros sería lo que entra y lo que sale, incluso sería el mismo hoyo negro, es tanto lo sagrado como lo ordinario. Ésta energía es la gran unidad representada por todas las cosas.

Esta única energía está compuesta de 2 fuerzas; dos polaridades que interactúan entre sí, y el resultado de su interacción puede resultar en vida o muerte, en creación o destrucción, unión o separación y todas sus manifestaciones están determinadas por la compatibilidad o incompatibilidad de estas.

A estas polaridades los taoístas le llamaron por un lado yin, que quiere decir oscuro, y al otro yang, que quiere decir luminoso.

El oscuro yin se condensó y dio origen a la tierra, el luminoso yang se dispersó dando origen al cielo, la interacción entre el yin y el yang produjeron los miles de seres y entre todos ellos estamos los humanos.

Joven del bosque continuó diciendo por esta razón a la interacción entre estas polaridades, podríamos llamarle el sexo entre el yin y el yang, de modo que la interacción es lo que llamamos sexo y el resultado de su interacción puede dar vida y nacimiento a todas las cosas.

Joven del bosque continuó diciendo: el yin y el yang crean al cielo y a la tierra, el cielo y la tierra interactúan entre si originando la vida en este planeta, por ello la energía vital crece o disminuye, vive o muere, sube o baja, se expande o se contrae, se junta o se separa, mengua o se incrementa, se muestra o se oculta, es activa o pasiva, es yin o yang.

El ser humano y la energía forman una unidad, y aquella energía que le proporciona vida le llamaremos energía vital.

También en el ser humano actúa el principio de dualidad, el hombre y la mujer como principios masculino y femenino.

Francisco preguntó: *¿cómo son las características de la energía vital en el ser humano?*

Joven del bosque contestó: para explicar bien sobre la vitalidad en los seres humanos, debemos entender sobre la energía pre-natal y la post-natal.

Francisco preguntó: *¿a qué te refieres con pre-natal?*

Joven del bosque contestó: pre-natal quiere decir la energía adquirida antes del nacimiento. A la energía pre-natal le vamos a llamar energía ancestral.

Francisco preguntó: *¿energía ancestral?*

Joven del bosque contestó: La energía ancestral es la que vive solo dentro de los seres humanos y se traspasa de ser humano a ser humano a través de la esencia, (semen y ovulo), La energía ancestral habita en los riñones, estos son la base de los testículo y los ovarios, donde aloja la esencia del semen y del ovulo. Es por esta razón que la energía ancestral se ha traspasado de generación a generación desde los primeros seres humanos hasta los últimos.

La energía pre-natal es suministrada por nuestros padres, y a estos por sus padres y a estos por los padres de sus padres. Ahora bien la energía pre-natal es alimentada por la energía post-natal, y la energía pre-natal es la base de la energía post-natal.

Francisco preguntó: *¿a qué llamas post-natal?*

Joven del bosque contestó: la energía post-natal quiere decir, toda energía adquirida después del nacimiento proporcionado por el cielo y por la tierra. La respiración a través del cielo, los alimentos a través de la tierra, la adaptación a los climas, las actividades entre el reposo y la actividad tanto física como espiritual.

Joven del bosque continuó diciendo: la energía pre-natal y la post-natal interactúan entre sí formando la energía vital de los seres humanos.

Francisco preguntó: *¿de modo que la energía entregada por mis padres podríamos decir que es la base de mi energía vital y que después de nacer través de mi vida esta energía vital va cambiando de acuerdo a lo que hago o de lo que me alimento?*

Joven del bosque contestó: Claro, nuestros padres a través de su energía pre-natal y post-natal, nos entregaron nuestra energía pre-natal. La energía pre-natal tiene una cantidad y cualidad determinadas por nuestros padres, por esta razón nuestra energía pre-natal puede ser fuerte o débil, estar en exceso o deficiencia, equilibrados o desequilibrados. La estructura corporal, los sentidos, y los órganos internos en primer lugar son creados gracias a la energía prenatal, y a través de la alimentación y actividades de tu madre se terminaron de completar, todo eso está determinado por la energía vital de tus padres. Una vez que naciste recurre a la energía post-natal para seguir alimentándote. Ahora bien a través de la energía post-natal podemos beneficiar o perjudicar nuestra energía pre-natal que después, transmitiremos a nuestros hijos si es que los tenemos.

Francisco preguntó: *¿De qué manera podemos perjudicar nuestra energía vital?*

Joven del bosque contestó: como vimos en el libro de medicina natural, podemos entender que la armonía es lo

que mantiene la vida, por ello la moderación y regularización entre el comer, las emociones y las actividades cotidianas son la norma básica para una buena salud. Por ello debes entender que la actitud de cuidar es fundamental para mantener en armonía tu energía vital. Por ejemplo: una mujer que queda embarazada cambia por completo su forma de alimentarse, regula por completo sus hábitos y actividades y es porque sabe que dentro de su vientre está creciendo un ser que recién comienza a formarse, por ello dejará todo tipo de alimentos nocivos que lo perjudiquen. Ahora tú ya sabes que ese ser es creado por la energía prenatal, y que previamente es formado por la mezcla de energía pre y post-natal, por ello no hay que descuidarse, ese bebe depende de tu energía vital y de su calidad, por ello tanto hombres como mujeres aún sin gestar un hijo, ya lo tienen dentro de su cuerpo y es momento de empezar a cuidarlo, si comienzas a cuidar tu energía vital, su calidad será beneficioso para un hijo.

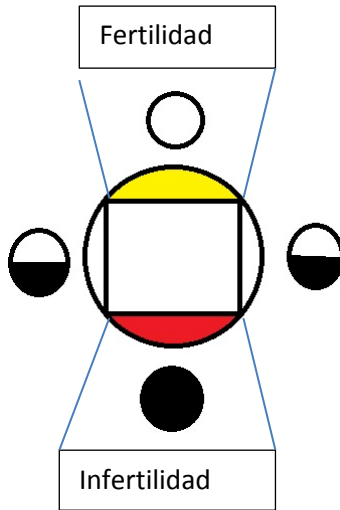
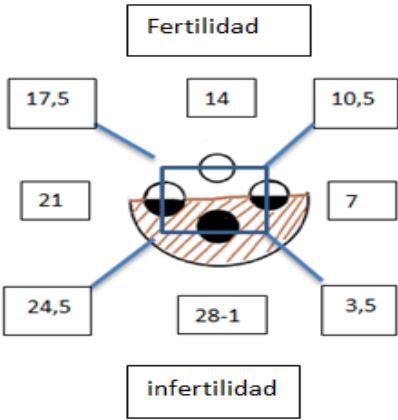
Joven del bosque dijo: ahora nos vamos a centrar netamente en la energía prenatal, el ovulo y el esperma, que son las semillas masculina y femenina. Todo el cuerpo humano y sus órganos están enfocados en mantener y propagar la vida, el ovulo y el esperma son en sí la energía prenatal, es por ello que la ruta de acceso a la energía prenatal más directa es través del acto sexual.

Francisco pregunto: *¿cómo podemos conocer la cantidad de la energía vital en las personas?*

Joven del bosque contestó: dijimos que la energía prenatal tenía su base en los riñones y existen ciclos tanto en los hombres como en las mujeres y que están asociados a la fertilidad, en el capítulo titulado cuerpo humano del libro “medicina natural ancestral” se afirma que el hombre y la mujer tienen ciclos de fertilidad, donde los ciclos de la mujer corresponden un periodo de 7 años y del hombre de 8 años (ver página 59 del capítulo cuerpo humano)

La mujer es fértil alrededor de 35 años en su vida, con un total de 450 menstruaciones (aproximadas), a lo largo de sus años tiene un ciclo regular y bien definido, la energía vital se vuelve fuerte a los 14 años, donde puede concebir hijos, y a los 49 se pierde esa capacidad, por ende la energía vital comienza a menguar cada vez más hasta llegar a la muerte.

La mujer también tiene un ciclo de fertilidad más corto relacionado con la luna, de un total de 28 días, en el cual al igual que la luna se compone de 4 etapas; nacimiento (menstruación), crecimiento (Pre ovulación), desarrollo (ovulación), descanso (pre menstruación) y muerte (menstruación)



(Los números del dibujo corresponden a los días del ciclo de 28 días, tomando como referencia el día 1 como principio de la menstruación)

Joven del bosque continuó diciendo: los días son sólo una referencia no lo tomes literal, ya que no todos los ciclos son de 28 días y no todas las menstruaciones duran 7 días, esto es relativo a cada mujer, por ello el autoconocimiento siempre es más valioso que un calendario definido.

La región de la tierra es el periodo no fértil en el ciclo de una mujer que comprende múltiples perímetros y los abordaremos desde lo macro a lo micro; del día 21 del ciclo hasta el día 7 corresponden a la región oscura y es el periodo no fértil con un perímetro grande, reduciendo el perímetro es mucho más infértil desde el día 24,5 hasta el día 3,5 y un rango mucho más infértil desde el día 28 al 1. Por esto podemos concluir que cerca de la menstruación es más infértil una mujer. Pero al otro lado desde el punto de vista de la fertilidad, en la región del cielo, desde el día 7 al 21, se es fértil en un parámetro grande, pero se es mucho más fértil desde el día 10,5 hasta el 17,5, (en estos días hay mucha probabilidad de embarazo) pero la fertilidad se encuentra en su máxima expresión el día 14 del ciclo. Por esta razón podemos concluir que hay mayores posibilidades de quedar embarazada cerca del día 14 y alejándonos desde allí hay menos probabilidades de quedar embarazada. (Ver dibujos de mas arriba)

Francisco preguntó: *¿cuáles son los indicativos corporales sobre la fertilidad de una mujer?*

Joven del bosque contestó: esa pregunta se la debes hacer a mujer misteriosa.

Francisco preguntó a mujer misteriosa y mujer misteriosa respondió:

El cuerpo de la mujer evidencia transformaciones durante todo su ciclo femenino, pero específicamente describiré su periodo fértil, momento el que en el cuerpo está preparado para recibir la energía vital masculina y la capacidad de engendrar. Primero, para tener claridad sobre nuestro periodo fértil, debemos observar nuestro periodo en su totalidad y hacer nuestro calendario lunar, una mujer que está en armonía con su luna presentará un ciclo de 28 días, para conocer cuánto demora nuestro ciclo se da inicio al conteo desde el día en que baja la sangre menstrual, el primer día de sangrado será nuestro día uno. La constancia de este periodo de tiempo determinará de cuantos días consta nuestro periodo y así poder determinar el periodo fértil, que al igual que la luna, sería el opuesto a la menstruación que representa la luna nueva, y la fertilidad nuestra luna llena, momento de máxima expansión de nuestra cuerpo reproductiva, que si fuese exacto se presentaría el día 14 (el día de máxima fertilidad) nuestro ciclo representa el viaje de está semillita capaz de dar vida, desde que está enraizada, brota, florece (fertilidad), madura, hasta su muerte (menstruación) y es

expulsada de nuestro cuerpo y así comienza otro nuevo ciclo.

Los días fértiles son 5 días antes y 5 días después desde que ocurre el desprendimiento de nuestra semilla (ovulo) que está lista para ser fecundada, este desprendimiento es perceptible si estás completamente consciente de tu ciclo luego de haber puesto atención a todas las manifestaciones del cuerpo, generalmente se logra percibir como un pinchazo o malestar en la parte baja de la espalda o molestias que se sitúan en la parte inferior del abdomen (cerca del hueso de la cadera). Estas molestias pueden sentirse en el lado izquierdo o derecho, dependiendo desde donde se desprenda, no existe un patrón que determine el lado en donde sentiremos estas manifestaciones, puede que se vayan entrelazando o que sean continuas en un sólo lado por varios ciclos y luego cambien al otro costado. Algunas veces se experimentan solo calambres o pinchazos leves, y otras veces dolores más agudos. Estos días son siempre aproximados porque el ciclo menstrual puede variar por muchos motivos, aún en mujeres que tienen ciclos regulares.

Francisco preguntó: ¿Siempre será entonces un periodo fértil de 10 días, contando los 5 días antes y 5 días después del día 14?

No, como ya dijimos estos periodos varían por múltiples factores, externos e internos que tenemos que considerar, como patologías u enfermedades, la alimentación, trastornos emocionales. Nosotras podemos darnos cuenta cuánto dura nuestro periodo fértil a través de la observación en nuestro cuerpo y cómo nos sentimos en esos días y de esta forma determinar en qué momento compartimos sexualmente sin tener el riesgo de engendrar.

Veamos primero cómo varían las secreciones vaginales durante el ciclo para ser capaces de distinguir en qué momento estamos ante moco cervical (lubricación que libera el cérvix en nuestros periodo fértil) indicador de que nos encontramos en nuestros días fértiles. Al observar los cambios en el fluido, se puede predecir la fertilidad. Y aunque es evidente que hay muchos otros factores implicados en que se logre el embarazo, estamos dando un paso importante al conocer con bastante certeza cuál es nuestro periodo más fértil al observar la mucosidad vaginal, el color, olor y la densidad son factores a considerar al momento de examinar.

Tras finalizar la menstruación, la parte más interna de la vagina es bloqueada por un tapón de mucosidad, un moco ácido y espeso. En esta fase el moco cervical es escaso por lo que se percibe unos días de sequedad o sólo un poco de

secreción blanquecino o transparente. Conforme pasan los días, el cuerpo empieza a prepararse para la posible implantación de un embarazo. A menudo entonces la consistencia del moco se transforma ganando elasticidad y aumentando en cantidad. Sólo en algunas ocasiones se percibe que ha caído el tapón de mucosidad: aparece un grumo relativamente grande, de color opaco y de consistencia mucho más densa y menos elástica que el moco fértil. Es el "tapón" que ha estado protegiendo la entrada al orificio del útero, que se desprende y es expulsado para dejar libre la entrada, indicándonos así el comienzo del periodo fértil. En estos momentos la mucosidad se incrementa, su olor es más neutro y su color más blanqueado, esa mucosidad es de carácter más elástico, forma hilos elásticos (si lo tomas con los dedos , y los abres se estira y no se corta), se puede comparar a la consistencia de la clara de huevo. Si no se produce la fertilización durante el periodo de tiempo en el que la semilla está dispuesta, el cuerpo de la mujer se va preparando para eliminar la semilla en la siguiente menstruación. Durante esta fase la mucosidad es aún más blanquecina pudiendo ser incluso amarillenta, espesa, más cremosa y de un olor más ácido.

Otro factor importante a considerar es la posición y forma del cérvix, a medida que se acerca el momento de la liberación de nuestra semilla, el cérvix (cuello del útero,

situado el fondo de la vagina, puerta de entrada y salida) se vuelve más blando y húmedo y te resultará más fácil palparlo al introducir los dedos para examinar, ya que se coloca centrado en la vagina. Además, el orificio de entrada, estará más abierto, alcanzará más o menos el tamaño de la punta del dedo meñique. En cambio, en el resto de los días del ciclo, estará más seco y duro, y el orificio cervical se presentará más cerrado de hecho no siempre se podrá alcanzar al tacto.

La Temperatura también se puede considerar como uno de los parámetros, pero es difícil poder tener exactitud, porque los cambios en que varía la temperatura son leves y son muchos los factores que hacen que la sensación térmica no sea constante. Pero durante el periodo fértil está aumentada, ayudando a la dilatación y expansión del cuello uterino y a vagina. También es posible percibir una sensación de calor generalizada en el cuerpo.

A nivel sensitivo el periodo de fertilidad es el proceso de máxima expansión, donde la mujer florece, está más abierta, más extrovertida, se siente cómoda con su cuerpo y está más perceptiva de los estímulos que la rodean, olores, sabores, vibraciones, al tacto y a todos los sentidos. El deseo o libido sexual aumenta por efecto de que nuestro cuerpo envía señales de que está preparado para recibir y de transmutar. Esta energía también se traspassa a

nuestras actividades cotidianas, evidenciando vitalidad y voluntad en la actividad que se realicen y nos sintamos más a gusto. A nivel emocional, estamos tan llenas y con tal acumulación que son claras las emociones relacionadas al calor, el enojo o la felicidad o emociones o relaciones pueden ser más extremas. Físicamente también podemos percibir manifestaciones relacionadas al calor y dilatación; dolores de cabeza, hinchazón en la zona inferior, sudoración, aumento y sensibilidad en los senos.

Todas estas observaciones y consideraciones no son una regla y están sujetas a factores tanto físicos como emocionales que hacen que el ciclo sufra anomalías, transformaciones y cambios. La alimentación, enfermedades y las emociones marcan un pulso al situar nuestra luna, incluso llegando a anular nuestra capacidad reproductiva y esto se ve reflejado en el atraso o ausencia de menstruación en ciclos determinados, posicionando nuestra luna interna en una fase diferente al ciclo lunar que nos determina.

Francisco preguntó: *¿Cuál es el ciclo lunar que determina a una mujer?*

Mujer misteriosa contestó: La fase lunar en el momento del nacimiento nos marca y nos determina tanto a hombres como mujeres, pero a nosotras nos influye en nuestro ciclo reproductivo, por esto es que se dice que la

menarquia (primera menstruación) en una mujer que está en armonía con los ciclos de la naturaleza será en la misma fase lunar en que la luna se encontraba al momento de su nacimiento. Es por esto que las mujeres no tenemos nuestro ciclo al unísono, esto nos determina de cierta forma pero tampoco es algo estático, nuestra luna se va posicionando según nuestras vivencias y experiencias tanto emocionales como físicas. Tomando en consideración la energía del cielo y la tierra en su conjunto.

Con esta pequeña introducción espero puedes entender un poco del ciclo femenino y poder comprender y tomar las consideraciones correspondientes cuando decidas compartir tu energía con la de una mujer, en concordancia y complemento a tu fertilidad, pero de eso te podrá explicar más Joven del bosque.

Francisco dijo: muchas gracias por compartirme tus conocimientos, me ayudas a comprender mejor los ciclos de mi compañera y de esta manera poder ir en armonía con nuestros ciclos. Francisco se despidió y partió respetuosamente.

Francisco dijo a joven del bosque: Ya he aprendido un poco sobre los ciclos de la fertilidad en las mujeres, ahora me gustaría saber *¿cómo es la fertilidad en los hombres?*

Joven del bosque contestó: Los hombres son fértiles desde los 16 hasta los 60 años aproximadamente, al igual que las mujeres, si es antes o después, si son fértiles o infértiles, está determinado por la energía prenatal, por ende el estado de nuestros riñones determinan la fertilidad. El hombre con una energía vital y unos riñones fuertes puede ser fértil siempre, pero problemas de disfunción de energía vital pueden hacer que un hombre no sea fértil, pero para asegurar un método anticonceptivo nos vamos a basar en la idea de que el hombre es fértil siempre.

Joven del bosque dijo: en el caso de la mujer su energía prenatal tiene una cantidad y estos determinan las 450 menstruaciones en su vida, es por ello que estas menstruaciones debilitan la energía vital, teniendo un ritmo ordenado y bien distribuido en su vida. En el caso del hombre su eyaculación es comparable a la menstruación femenina, que desgasta paulatinamente su energía prenatal. Por ello entre más eyacule un hombre, más rápidamente agota su energía vital.

Francisco quedo perplejo, comenzó a sacar cuentas de cuantas veces había eyaculado en su vida, no tenía ni siquiera registro y no se podía hacer una idea, ocupó unos número ficticios para sacar cuenta y pensó: si desde los 16 años me masturbo 1 vez al día como mínimo, en 10 años

serían 3.600 eyaculaciones y en 20 años 7.200 eyaculaciones, y concluyó que eso supera con mucho las 450 menstruaciones de las mujeres, entonces un poco asustado pregunto: ¿Cuántas veces debe eyacular un hombre en su vida?

joven del bosque contestó: Todo el cuerpo y nuestra energía está centrada en mantener la energía ancestral siempre dispuesta para formar una nueva vida, por ello tras cada eyaculación el cuerpo debe parar todas las funciones de su cuerpo y centrarse en reponer el esperma para que esté dispuesto otra vez y así poder generar vida, este proceso de recuperación necesita de muchos recursos y es el que más descasta la energía vital, este proceso de recuperación dura 3 días aproximadamente y este proceso de reponer el semen es equiparable a la menstruación femenina, de echo tiene los mismos síntomas como dolor en la zona lumbar, decaimientos de la energía, dolores en la estructura oca, dolores de cabeza, falta de energía y mucho sueño.

Francisco preguntó: *¿entonces eyacular es lo mismo que menstruar?*

Joven del bosque contestó: Claro, porque son equivalentes y complementarios. Cuando el hombre eyacula, o la mujer menstrua, su energía vital se desprende hacia afuera y queda en situación de vacío, y el

cuerpo necesita reponer ese vacío, desde la medicina natural le llamamos vacío de riñón, por ello el hombre y la mujer deben alimentar al riñón cuando esto ocurra.

Francisco preguntó: *¿de modo que si un hombre no eyacula, conserva su energía vital?*

Joven del bosque contestó: claro, entre más eyacula un hombre más desgasta o vacía su energía vital. El hombre actual desde su llegada a la adolescencia en donde demuestra más ímpetu sexual (los 16 años aproximadamente) eyacula de forma indiscriminada, desgastando así paulatinamente su vida y vaciando sus riñones y ello le lleva a vivir menos tiempo que un hombre que practica la inyacuación.

Francisco preguntó: *¿qué es la inyacuación?*

Joven del bosque contestó: es el arte de la sexualidad descrita por los taoístas, que consiste en ocupar la energía vital para nutrir el cuerpo y mejorar la salud.

Francisco dijo: *¿podrías enseñarme sobre ese arte?*

Joven del bosque dijo: el arte de la sexualidad es simple, los principios para una buena unión sexual son claros; en el hombre no tiene que haber un debilitamiento y la mujer debe gozar, ese es el arte de la sexualidad curativa.

Francisco dijo: *después del acto sexual generalmente tengo sueño y me quedo dormido enseguida, al otro día me cuesta levantarme y desempeñarme con energía en mis labores cotidianas, ¿eso quiere decir que no lo hago muy bien?*

Joven del bosque contestó: el hombre que desconozca el método de la inyacuación que consiste en no eyacular, siempre estará falto de energía, pero el sujeto que aprenda y practique este arte, siempre tendrá mucha energía, su vitalidad se incrementará, por consiguiente podrá vivir más tiempo.

Para practicar la sexualidad curativa debes entender que el cielo y la tierra se unen entre sí y se alimentan mutuamente siendo así eternos, de la misma manera un hombre y una mujer pueden alimentar su energía vital a través de su unión. El hombre y la mujer, al igual que el yin y el yang interactúan entre sí y el resultado de su interacción puede perjudicar o beneficiar su salud

El mecanismo de producir una nueva vida consiste en: La mujer recibe y el hombre entrega; el pene como atributo masculino crece, se pone duro y entrega, la vagina atributo femenino se abre, se pone blanda y recibe. En el acto de la penetración una parte de la energía del hombre abandona su cuerpo y se sumerge en el cuerpo de la mujer y una parte de la energía de la mujer sale de su cuerpo y se

sumerge en el cuerpo del hombre, generando como producto una energía sexual masculino/femenina. Una vez terminada la relación sexual la parte de la mujer que estaba en el cuerpo del hombre retorna a su cuerpo habiéndose nutrido de la energía del varón y la energía del varón debiese retornar a su cuerpo y recibir los beneficios de su parte que se nutrió de la energía de la mujer. Pero si el hombre eyacula dentro de la mujer, le entrega su parte de energía nutrida masculino/femenina, y también le entrega su energía, por eso la mujer queda llena y el hombre vacío; si al terminal el acto el hombre eyacula fuera, la mujer se queda con su energía, la unión de energía masculina/femenina producto de la unión, y el hombre por el contrario se vacía a fuera quedando en vacío también; pero si el hombre conserva su energía sexual (semen), ha logrado también adquirir la energía femenina y también conservó la suya pudiendo nutrirse sin sufrir los perjuicios del vacío. El hombre sufre a causa del vacío y la mujer a causa de la acumulación, es por esta razón que el hombre debe conservar su semen y la mujer alcanzar el orgasmo, esto determinará la buena unión que engendrará la vitalidad de ambos.

Joven del dijo: el acto sexual no tiene por único objetivo la diversión o el placer, también podemos a través de este acto engendrar nuestras energías y fortalecer nuestra vitalidad. Como base para una unión que beneficie la

vitalidad las energías deben corresponderse armónicamente, si la acción es brutal o sin consentimiento, o forzado, si el hombre no tiene ganas o viceversa, el resultado será desastroso para ambas personas.

Francisco dijo: *lo más placentero del acto sexual es la eyaculación, ¿Cómo habrá placer sin eyaculación?*

Joven del bosque contestó: después de la eyaculación el hombre siente su cuerpo cansado, el oído trastornado, somnolencia, la garganta seca, y los síntomas de vacío de riñones. Por su puesto que el hombre ha disfrutado pero es solo por unos pocos instantes, unos par de segundos. Pero si no eyacula, su fuerza aumenta, su oído se agudiza, su visión mejora y gracias a un acto de voluntad y control, el cuerpo se siente mejor, además el hombre puede alcanzar el estado de multiorgasmos u orgasmos internos.

Francisco preguntó: *¿cómo se puede llegar a estos estados?*

Joven del bosque respondió: lo primero que tenemos que tener en cuenta es que el sexo nos permite armonizar las energías yin y yang, masculinas/femenina. En el acto de la unión estas energías se mezclan y se nutren entre sí,

armonizando los excesos y las deficiencias, el frío y el calor, los beneficios y los perjuicios, los sentimientos y la salud, por ejemplo: si se une una mujer de 20 y un hombre de 30 años ambos quedan de 25, por estos ellos comparten su vida complementando a la otra, llenando sus carencias y vaciando sus plenitudes.

Lo segundo es apaciguar el espíritu, el espíritu está asociado al corazón y este es un órgano de fuego, el fuego cuando se exalta produce agitación, movimientos acelerados, impulsividad, ansiedad y locura. Todos estos atributos son causantes de la eyaculación temprana. La eyaculación puede ser comparada a un termómetro que cuando alcanza el máximo de calor, agitación, excitación explota.

Lo tercero es reforzar la voluntad, la voluntad de no eyacular. En el acto sexual cuando estemos en el llamado punto de no retorno, tenemos que tener la disposición y la fuerza necesaria para no atravesar esa delgada línea entre la eyaculación y la ineyaculación.

Francisco dijo: *anteriormente hablaste de los múltiples orgasmos o los orgasmos internos, ¿estos son diferentes a la eyaculación?*

Joven del bosque contestó: la eyaculación y el orgasmo son dos cosas diferentes, pero suelen presentarse juntos,

una eyaculación es un orgasmo hacia afuera, como si estuvieses cayendo en un precipicio que pareciera no tuviese fondo, el placer es explosivo a causa de la tensión entre contracción y vaciado que se produce. Hay diferentes tipos de sensaciones orgásmicas en el acto de la inyacuación.

Francisco dijo: *¿podrías darme algunos ejemplos?*

Joven del bosque contestó: a veces podrás experimentar un calidez tan envolvente recorriendo todo tu cuerpo, una implosión desde el interior que recorre todo el cuerpo, sensaciones eléctricas como hormigueos, alucinaciones o visiones o imágenes placenteras (como que la conciencia viaja en el universo), contracciones en la base del pene que producen placer, a veces emerge un destello de luz acompañada de múltiples sensaciones, además con un tiempo de práctica podrás experimentar múltiples orgasmos consecutivos.

Francisco preguntó: *¿cómo se puede llegar a los multiorgasmos, podrías enseñarme algún método?*

Joven del bosque contestó: lo primero es sentirte a gusto con tu pareja, si esto ocurre el pene crece y la vagina se abre, las secreciones fluyen y se puede comenzar la relación sexual, es importante mantenerse tranquilo, armonizar la respiración. La energía penetra y sale

suavemente, ninguna sensación de deseo viene a perturbar esta armonía, el placer y las sensaciones van en aumento y cuando el hombre siente que está cerca de atravesar el punto de no retorno, debe armonizar el espíritu, reforzar la voluntad, bajar la velocidad, armonizar el aliento, también puede parar unos segundos. En el punto de no retorno podremos experimentar unas pequeñas contracciones en la base del pene cerca de la zona del perineo. Si hacemos la analogía del termómetro la eyaculación se produce a los 100° y el punto de no retorno es el grado 99°, entonces es importante sentir en el grado 90 que nos estamos acercando y tener extremo cuidado; es como si caminamos por encima una cuerda que se encuentra en medio de un precipicio, por un lado está la eyaculación que equivale a caerse al precipicio y por el otro los beneficios de la práctica de inyacuación y los múltiples orgasmos, que equivaldrían a quedarse arriba de la cuerda. Entonces lo principal es quedarse entre el 90 y 99 el mayor tiempo posible, esto te hará sentir múltiples contracciones en la raíz del pene y la zona del pubis y aparecerán un sin número de sensaciones que tendrás que ir experimentando en el acto mismo. No es necesario quedarte siempre arriba en el grado 90 o 97, ya que con la práctica y los ejercicios que aprenderemos después de haber parado en el punto de no retorno y habiendo realizado los ejercicios comenzarás a moverte por los

senderos de la vitalidad. Puedes jugar con los grados como lo vayas sintiendo y experimentando.

Es importante entender que el placer multiorgasmico se encuentra traspasando los límites de la eyaculación. Por ejemplo si subimos una montaña y llegamos a la mitad, es propicio descansar, reponer las energías, para emprender el viaje nuevamente para llegar más alto. Bueno en el coito pasa lo mismo el punto de no retorno es la mitad de la montaña y si eyaculamos, tenemos que comenzar a subir la montaña desde el principio y sin energías, pero si conservamos nuestras simiente, bajamos el ritmo, nos armonizamos, podremos otra vez comenzar a subir por la montaña y llegar más alto, es decir al grado 150 sin explotar.

Para ayudarte aún más debes de comprender una serie de herramientas que te ayudaran en este camino hacia los orgasmos múltiples. Cuando uno está a punto de eyacular los testículos suben y se acercan al pene, por ello puedes tomar con tu mano la bolsa de los testículos y separarlos del pene tirando de ellos hacia abajo.

Joven del bosque dijo: la energía vital producida por el acto del coito también debe ser aprovechada y repartida a todo el cuerpo para que no existan congestiones a nivel de los testículos, una forma muy valiosa para vaciar los

testículos y aprovechar toda esa energía y nutrir el cuerpo es conducir la esencia a través de la órbita micro cósmica.

Francisco pregunto: *¿cuál es esa orbita?*

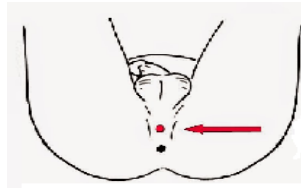
Joven del bosque contestó: La orbita micro cósmica se puede hacer durante, antes del punto de no retorno o después de finalizado el acto sexual, este ejercicio te ayudará a impulsar la esencia por todo el cuerpo y darle movimiento. Para ello es importante entrar en un estado meditativo, respirar pausadamente, con la atención mental sentir la esencia, la energía ancestral, y a través de la inhalación sentir como vacías tus testículos y haces subir la esencia a través de toda la columna vertebral para llegar al cerebro y cuando exhalamos conducimos la esencia para que baje por delante del cuerpo, desde el cerebro hasta llegar a la zona de los genitales y cuando lleguemos allí, inhalar otra vez para vaciar nuevamente los testículos y llevarlo por la columna para nutrir el cerebro, en la exhalación bajar nuevamente por la zona delantera del cuerpo, repetir este movimiento cuantas veces sea posible para movilizar la esencia, y todo esto con la punta de la lengua tocando la parte superior del paladar detras los dientes superiores.

Joven del bosque dijo: cuando estés en el acto sexual y estés cerca del punto de no retorno puedes hacer una pausa, apretar el punto del nacimiento y la muerte

ubicado entre el pene y el ano, hacer una aspiración para impulsar la vitalidad por la órbita micro cósmica un par de veces, esto ayudará a vaciar los testículos, te mantendrá preparado para seguir el acto por mayor tiempo. O mientras realizas el acto puedes hacer mentalmente la circulación por la órbita micro cósmica.



Orbita micro cósmica



Punto del nacimiento y la muerte (perineo)

Francisco preguntó: *¿cuánto tiempo es recomendado el acto sexual?*

Joven del bosque contestó: el hombre multiorgasmico no tiene límite de tiempo, con la práctica puede estar muchas horas, pero es importante destacar que un buen momento

para finalizar el coito es cuando la mujer haya logrado el orgasmo o ambos estén satisfechos.

Si el coito finalizó el pene del hombre aun estará duro y firme y se mantendrá así por algunos minutos y cuando lo decida podrá levantarse otra vez con todo su potencial.

La erección del pene es sinónimo de vitalidad y este revela el estado de la energía vital, por esta razón no solo está limitado a la excitación sexual, ya que en los bebes si su energía vital es fuerte su pene se erectará con facilidad.

Francisco preguntó: *¿cuáles son las manifestaciones de debilidad de un hombre en su pene?*

Joven del bosque contestó: si el pene no se pone duro, es el riñón el que está débil; si no se para, son los tendones los que están débiles; si no se pone grueso, son los músculos los débiles; eyaculación precoz, asociado a la voluntad del riñón; semen con olor a putrefacción, impotencia, semen fluido (sin consistencia); eyaculación espontanea. Son todos aquellos síntomas de la energía vital deficiente.

Francisco preguntó: *¿entonces no debo eyacular más?*

Joven del bosque contestó: yo no he dicho eso, pero es importante para mejorar tu salud restaurar toda la energía vital que has perdido a lo largo de tu vida.

Francisco dijo: *Es importantísimo todo lo que me has comentado, ya que aún no quiero tener hijos y lo considero como buen método anticonceptivo. Si atravieso como dices el punto de no retorno solo debo eyacular fuera de mi compañera y así no corro riesgo de embarazarla.*

Joven del bosque dijo: si atravesamos el punto de no retorno hay técnicas para retener el semen dentro del cuerpo.

Francisco preguntó: ¿me puedes comentar sobre ese método?

Joven del bosque respondió: el punto de la cavidad y la muerte ubicado entre los genitales y el ano, son el paso de la esencia, si presionamos este punto con fuerza cuando el semen esté a punto de salir este se detendrá y evitará que se derrame en el exterior, al mismo tiempo que presionas deber hacer una gran inspiración e impulsar la esencia por la órbita micro cósmica, para no sufrir a causa de la congestión

Hay un método un poco más eficaz, en el momento de la eyaculación debes presionar con la musculatura el punto de la cavidad del nacimiento y la muerte, contraer el ano, apretar las manos, apretar los dientes y mediante una gran inspiración conducir la esencia hacia la sima del cerebro, este ejercicio es más difícil que el de presionar con el dedo,

pero con el tiempo, podrás controlar las descargas a voluntad y ya no saldrá el semen sin que tú se lo permitas.

Después de impedir la descarga de semen, es importante hacer circular la esencia por la órbita micro cósmico para prevenir congestiones en los testículos, repartir la vitalidad por todo el cuerpo.

Joven del bosque dijo: Cuando estés orinando prueba retener el flujo de la orina contrayendo el punto del nacimiento y la muerte (perineo), así podrás controlar y experimentar la sensación de controlar la descarga, puedes probar minimizar el flujo, interrumpirlo por unos segundos y luego soltar.

Francisco preguntó: *¿puedo practicar a través de la masturbación?*

Joven del bosque contestó: si claro es muy buena forma de practicar sin correr los riesgos del embarazo, pero esto no te ayuda a armonizar las energías, ya que al yang le faltaría su yin.

Francisco preguntó: *a mi compañera le cuesta mucho llegar al orgasmo, ¿podrías enseñarme algo para ayudarla?*

Joven del bosque contestó: cuando se practica la sexualidad y la inyacuación, el coito puede durar mucho

tiempo, entonces le das tiempo a tu compañera de lograr los orgasmos, inclusive podrás entregar las condiciones apropiadas para lograr los orgasmos múltiples.

Joven del bosque dijo: generalmente en el acto sexual toda la atención está en los órganos reproductores, eso crea presión y ansias al varón que lo lleva a eyacular más rápido, por ello te aconsejo que saques la atención del pene y la dirijas a todo el cuerpo, desde la cabeza, a la boca, a las manos y a los pies, inclusive los órganos internos, esto tiene la finalidad de distribuir las sensaciones a todo el cuerpo. También puedes ir más allá de tu cuerpo y sentir a tu compañera, esto te hace estar en conexión y más atento a ella, a su cuerpo y a su placer, esto creará las condiciones para una unificación en la unión

Joven del bosque dijo: los beneficios que entregarás a tu compañera son: el mayor tiempo en la duración del acto sexual, un efectivo método anticonceptivo que en armonía con los ciclos de fertilidad de tu compañera determinaran su efectividad, engendrar sus energías y reforzar su vitalidad.

Tras un coito sin eyaculación, tu vitalidad se fortalece; tras dos coitos sin eyaculación, esta vitalidad es multiplicada por dos; tras tres coitos sin eyaculación, la vitalidad se multiplica por tres y así sucesivamente; tras cien coitos sin

eyaculación, la energía será abundante y de muy buena calidad.

Joven del bosque dijo: al comienzo es muy difícil lograr dominar estas prácticas, ya que el semen se ha acostumbrado a salir, pasarás por diversas etapas y es importantísimo recurrir a la meditación y hacer circular la esencia por la órbita micro cósmico, en cualquier momento del día.

La comunicación con tu compañera será pieza clave para proporcionar la efectividad en esta práctica, y es de suma importancia. Ya sea a la hora de regular el ritmo, la intensidad y velocidad, respetar los tiempos, es importante que tu compañera sepa de tu practica y quiera ayudar y contribuir en tu desarrollo, porque el mas minino movimiento brusco en el punto de no retorno puede hacer que pierdas la esencia...

Francisco dijo: *has mencionado también que el coito puede perjudicar la salud.*

Joven del bosque contestó: si un hombre eyacula en exceso agota la energía de sus riñones; si se practica el sexo justo después de la comida cuando el estómago aún está lleno, puede estropear las entrañas; Cuando la vejiga está llena de orina y se tiene ganas de orinar; después de un extenso desgaste físico que procura cansancio; El forzar

el acto sexual; unirse en estado de ebriedad; Con ganas de evacuar.

Respiración consciente

En una visita de Francisca, joven del bosque notó que la muchacha respirada de forma agitada, forzada, corta y superficial. Tomó él su pulso y este era rápido, corto y agitado, además no llegaba a la región inferior del organismo, estaba estancado en la región superior y concluyó que se debía a que Francisca no sabía respirar.

Joven del bosque dijo: Francisca, tu corazón excesivo, tus pulmones secos, la hiperactividad del hígado y la debilidad en tus riñones se deben a que no sabes respirar de la manera apropiada.

Francisca un tanto confusa dijo: ¿todos esos desequilibrios se deben al hecho de que no sé respirar? ¿Cómo sería la manera apropiada de respirar?

Joven del bosque dijo: La respiración es lo más básico de la vida, se trata del intercambio de energías entre nosotros y el universo, lo que proporciona la circularidad y regularidad del espíritu. Es el pilar fundamental que determinará toda tu salud.

Joven del bosque dijo: La respiración es energía y de esta se hace cargo el pulmón. El pulmón situado en la parte

superior del organismo son femeninos y el corazón también situado en la región superior son masculinos, El riñón situado en la parte baja del cuerpo son femeninos y el hígado también situado en la parte baja son masculinos. El pulmón y el riñón son órganos frescos y fríos respectivamente; el hígado y corazón son cálidos y calientes respectivamente. Es por esta razón que el proceso de la inspiración nace del pulmón y debe dirigirse al riñón y la exhalación parte del hígado y termina en el corazón.

En un día con su noche las temperaturas varían de caliente a frío, lo mismo que en las cuatro estaciones. En total en un ciclo de 1 día hay cerca de 13.500 ciclos respiratorios que mantienen la regularidad rítmica de los procesos vitales.

Lo masculino (corazón- hígado) está gobernado por el fuego y lo femenino (pulmón-riñón) está gobernado por el agua; el fuego es liviano y tiene la cualidad de subir, y el agua es pesada y tiene la cualidad de bajar. Si el fuego está en exceso, el agua se debilitará, si lo femenino enferma lo masculino se encontrará en exceso, y de esta manera se producen desequilibrios y aparecerán un centenar de enfermedades y ninguna medicina podrá curar esta situación, ni ningún médico será capaz de ayudarte, si no regularizas tu respiración.

La administración de los 5 órganos es semejante a la organización de un país. Si los presidentes fueran sabios se preocuparían de todos los ciudadanos, pero los presidentes ignorantes irresponsablemente sólo centrarán su atención en las clases elevadas. Si sólo se le presta atención a las clases “elevadas” estos se volverán muy orgullosos y arrogantes, confiando únicamente en su poder, sólo se prestarán atención a sí mismos descuidando los problemas de los pobres. Aunque todos parecen vivir en felicidad, aparecen la hambruna y los escasos a causa de la acumulación de los ricos, la tierra empobrece a costa de la explotación por generar riquezas. Es entonces cuando el pueblo se enfurece y demuestra su descontento y posteriormente se revelan a causa de las injusticias de los gobernantes. Con un país debilitado a causa de la revuelta, los países ladrones intentan aprovechar el caos para sacar provecho y todo esto resulta en que la gente sufre aún más y todo entra en el más absoluto caos.

Por otro lado, si los gobernantes centrarán su atención en los estratos “inferiores” (el pueblo), todos vivirían modestamente, los gobernantes no olvidarían sus compromisos y no se olvidarían de la gente, los campesinos producen abundantes cosechas, todo el pueblo logra abastecer sus necesidades básicas, todos siguen el bien común, se logra el cooperativismo

desinteresado, las personas no discuten ni llegan a la violencia. Todo esto es un retrato del cuerpo humano.

Por esta razón la gente sabia dirige la respiración hacia las zonas inferiores (riñones), cuando lo consiguen los sentimientos se regularizan y armonizan, los agentes patógenos externos no encuentran debilidad para atacarle, la circulación de la sangre, la energía y el espíritu se vuelven calmados y armoniosos. Pero los ignorantes permiten que el espíritu solo gobierne la parte superior del cuerpo y cuando el corazón (fuego) se eleva como le gusta, este daña y debilita al pulmón, produciendo un sinnúmero de enfermedades

Por eso se dice: la respiración que conduce a la vitalidad inunda la región inferior, y la respiración superficial sólo llega hasta la garganta; si la respiración es profunda, esta será amplia, larga y lenta y si la respiración es superficial esta será corta, rápida y estrecha.

Joven del bosque dijo: Tu Francisca has dejado que el fuego de tu corazón ascienda demasiado, en consecuencia tu pulmón se encuentran secos, tus riñones se encuentran débiles, tu hígado hiperactivo y tu corazón disparado hasta las nubes, por eso el ruido y la agitación mental se apoderan de ti, por ello sientes a menudo ansiedad, te cuesta dormir por la noche, no puedes gozar de paz y tranquilidad, te aburres con facilidad y a menudo tienes

cansancio, le das rienda suelta a tu mente y te pierdes en la divagación, saltando de un pensamiento a otro sin parar. Francisca si no permites que el fuego de tu corazón descienda no podrás recuperar tu salud, pero no lo conseguirás a menos que realices una práctica continua y duradera. Y debes de recordar que también debes equilibrar la alimentación y todas las actividades vitales.

Francisca preguntó: *¿cómo puedo realizar una práctica diaria de respiración para calmar el fuego de mi corazón?*

Joven del bosque contestó: éste método es una extensión del ayuno mental que te comenté a hace algún tiempo, es la respiración que en concordancia con la atención mental generarán la alquimia vital necesaria para nutrir la vitalidad.

Francisca preguntó: *¿a qué te refieres con que la atención mental y la respiración general una alquimia?*

Joven del bosque contestó: la mente es energía, donde va la mente también va la energía. Los pensamientos corresponden al cielo, por esta razón tienen la capacidad de viajar más allá del cuerpo físico (el fuego tiende a subir). Si depositamos nuestra atención en nuestros pensamientos la energía abandona el cuerpo siguiendo a los pensamientos. La respiración también es energía y esta se puede realizar de forma consiente o inconsciente.

La forma inconsciente es no saber que se está respirando, en estas circunstancias la mente esta divagando en pensamientos y la atención no se centra en el cuerpo. Pero la respiración consciente supone que debemos fusionar la atención mental (energía interna), con la energía del cielo (aire externo) en una unidad y a través de la conducción mental dirigirla desde los orificios de la nariz atravesar la garganta, bajarla y atravesar el diafragma hasta depositarla en la zona llamada puerta de la vida situada 3 centímetros bajo el ombligo y 3 centímetros hacia el interior del cuerpo, una vez llegado a ese punto, el aire se irá acumulando en esa zona, de la misma manera que llenar un cuenco, y una vez que el cuenco esté lleno vaciar conscientemente el aire, conduciéndola y despidiéndola con la atención mental y una vez que el cuenco situado bajo el ombligo está vacío, comenzar otra vez a conducir el aire para llenar la cavidad de la vitalidad bajo el ombligo, y ciclo sin fin.

Cuando la energía interna (atención mental) y la energía externa (aire) se fusionan se llama respiración nutritiva; cuando la atención está en otro lado y la respiración entra de forma inconsciente se le conoce como respiración vacía

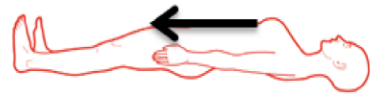
Francisca cerró sus ojos y comenzó a percibir conscientemente su respiración y al cabo de media hora

abrió los ojos y dijo: siento que mi respiración no llega hasta la zona del bajo vientre, ¿eso por qué es?

Joven del bosque contestó: para lograrlo necesitas saber algunos requisitos de postura. Cuando el pecho se encuentra levantado, como un pecho de paloma, el aire se estanca allí y no puede descender, por estos motivos debes abrir el paso del diafragma, hundiendo ligeramente el pecho, relajándolo. Para tener mayor conciencia del pecho te recomiendo que te estires en un lugar plano con la espalda apoyada al piso y veas que la punta de tus costillas apuntan hacia arriba en un Angulo de 15 grados app. Debes hundir ligeramente el pecho y las costillas, permitiendo que la columna toque casi por completo el suelo y las puntas de las costillas ahora miren hacia la planta de los pies.



Costillas inclinadas 15° hacia arriba



Costillas apuntando hacia el centro de la planta de los pies

Joven del bosque continuo diciendo: De esta manera descongionas tu pecho, de manera que la respiración si pueda asentarse en la zona situada bajo el ombligo y si aún no puedes llegar allí, te recomiendo relajar, soltar las tensiones que hay en el estómago para que permitas al aire llegar hasta la zona bajo el ombligo y desde allí pueda nutrir los órganos internos y la región inferior.

Francisca preguntó: *¿esto lo puedo hacer en cualquier posición?*

Joven del bosque contestó: sí, claro. Sentada o acostada, primero te recomiendo buscar tranquilidad e inmovilidad corporal para profundizar, pero con el tiempo debes prolongarlo a todas las actividades, caminando, trabajando, la idea es que logres concientizar y normalizar tu respiración.

Joven del bosque dijo: El corazón es un órgano de fuego y el fuego tiende a subir, si tú Francisca, depositas tu corazón en la base del bajo vientre, en los riñones de agua, estarás realizando dos procesos alquímicos muy beneficiosos para tu salud, el cual consiste en enfriar al corazón hundiéndolo en el agua del riñón y a través del fuego del corazón, calentando y fortaleciendo la función del riñón, logrando así un equilibrio entre el fuego y el agua, entre lo masculino y lo femenino, entre lo superior y lo inferior, entre el cuerpo y el espíritu. Y a través de una respiración consiente, estarás dando un paso realmente importante para lograr la autorregulación y equilibrio de las actividades vitales.

Joven del bosque dijo: la respiración debe ser tan suave, tranquila, lenta y pacífica, que si pusieras un cabello en la salida de la nariz, éste no debiese moverse por la agitación del flujo que entra y que sale.

Francisca pregunto: *¿a qué te refieres con puerta de la vida?*

Joven del bosque contestó: La puerta de la vida está situada en la zona de los riñones y son el hogar de la esencia, controla la región interna e inferior de nuestro cuerpo, es el centro vital de los seres humanos.

Francisca preguntó: *¿cuánto tiempo debiese practicar las respiraciones?*

Joven del bosque dijo: un antiguo sabio dijo que debemos contar 300 ciclos respiratorios. No puede entrar ni la más mínima brisa sin que nos demos cuenta y debemos conducirlos a la zona del bajo vientre.

Para comenzar te recomiendo empezar de apoco, como ayuda, al comienzo debes contar cada ciclo y un número recomendado son 100, lo importante es que todo debe estar lleno de conciencia y tranquilidad, cuando comiences a contar (ejemplo: inhalación y exhalación = 1, inhalación y exhalación =2, etc.,) no debes perder nunca la cuenta, si la pierdes debes recuperarla inmediatamente y si no recuerdas, debes comenzar de nuevo. Luego después de un tiempo debes ir aumentando gradualmente la cantidad.

Joven del bosque dijo: la respiración no debe ser forzada, debe ser espontáneamente natural, tal como entra es como sale. Es el cuerpo el que respira, la atención mental sólo acompaña como espectadora en un estado contemplativo; cuando respires visualiza los conductos nasales y relájalos, que se expandan y no estén apretados; relaja el abdomen para que la respiración se acumule allí y el aire empuje ligeramente el bajo abdomen abriéndose camino a través del cuerpo.

Francisca preguntó: *¿cuál es la relación entre la respiración con los sentimientos?*

Joven del bosque contestó: la respiración es energía vital y su rítmico fluir en nuestro cuerpo determinará nuestra salud. La alegría excesiva dispersa la energía vital y con ella la respiración se derrocha en el exterior; la ira produce agitación en la respiración interrumpiendo el rítmico fluir de la energía; la preocupación estanca la respiración y se revuelve en el centro del cuerpo; la pena coagula la respiración y produce estancamientos; el miedo detiene la respiración y con ellos los procesos vitales. Es por esta razón que es de mucha importancia cuidar nuestra respiración hacerla armónica y naturalmente suave acomodándose a los requerimientos que nos aportan vitalidad

Joven del bosque dijo: el arte de la respiración es bastante sutil y casi imperceptible a ojos del resto de los seres humanos, atender nuestra respiración nos abrirá la puerta para el camino de la vitalidad

Francisca dijo: *muchas gracias, la respiración es algo que no había cuestionado que fuese tan importante, pondré en prácticas tus enseñanzas*

Francisca se despidió de joven del bosque y caminó a su hogar, fue percibiendo cada brisa de aire que entraba y salía de su cuerpo.

Voluntad natural

Francisca preguntó a joven del bosque: *¿te ha pasado que sientes que no estás haciendo lo que debes hacer? es como si hubiera una voz diciéndome constantemente que el camino que llevo no es el indicado.*

Joven del bosque contestó: esa es la voz de la naturaleza que constantemente te recuerda que debes transitar por el camino adecuado

Francisca dijo: *según todo lo que me has enseñado el camino de la naturaleza es al que debo volver, pero es tan difícil ¿Por qué nos cuesta tanto volver a lo vida natural?*

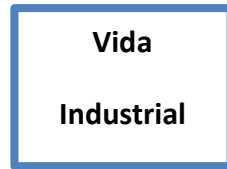
Joven del bosque contestó: la vida natural requiere de mucha voluntad.

Francisca preguntó: *¿voluntad?*

Joven del bosque dijo: sí, voluntad. Te lo explicaré de una manera simple y sencilla para que me entiendas.



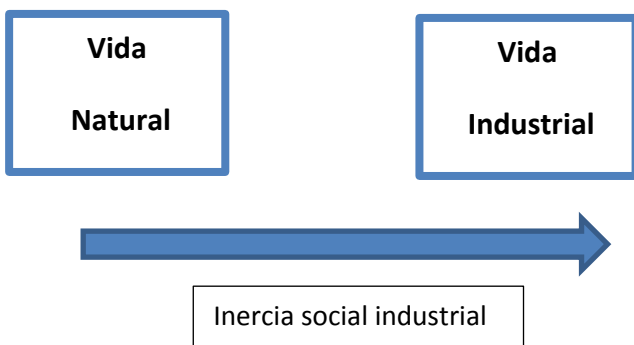
En el recuadro que dice vida natural son las personas que viven de forma natural, donde siguen los ciclos de la naturaleza, donde la luz y la oscuridad tienen un equilibrio, donde en las noches se alumbran con la luz de la luna, donde cocinan con leña, son simples, humildes y sólo tienen lo que el cielo y la tierra les provee de forma natural, su alimentación es en base de hojas, raíces, granos, frutos, tubérculos y carne natural, producen su propio alimento, donde no perjudican a la naturaleza, esa es la norma básica de la vida.



En el otro recuadro esta la vida industrial, donde se sigue los ciclos del trabajo remunerado, donde alteran las noches con luz eléctrica, donde cocinan con cocina y gas, donde buscan el progreso, la acumulación de riquezas y bienes materiales, donde quieren cada día más y tienen al éxito y progreso como norma de la vida, su alimentación es a base de productos industriales y químicos, tienen que comprar su alimento y perjudican a la naturaleza en cada acción de su

cotidiano, el cuidado y la preservación de ésta no es tan importante como cuidar sus bienes materiales.

Ahora bien, un día las personas industriales fueron a visitar a las personas naturales y les dijeron: si quieren les prestamos dinero para que se compren ropa y puedan ir a trabajar, como viven muy lejos de la ciudad, les pasamos una casa y con el sueldo que ganen se pueden comprar una cocina de gas, poner luz eléctrica, como tendrán que trabajar tienen que llevar a sus hijos al colegio donde les enseñaran a sumar, restar, ciencias y todo lo necesario para después tener una carrera, incorporarse a una empresa, ganar mucho dinero, así pueden en un futuro comprarse un auto y pasear a donde quieran, comprarse todo lo necesario para vivir bien y cómodamente, tendrán que lavar su ropa así que necesitarán una lavadora, comprarse una televisión para que no se aburran, disfrutaran de la bebida, los dulces y todo lo necesario, y si se enferman no se preocupen, que tenemos farmacias habilitadas en todo el país y hospitales para cuando lo necesiten.



Las personas que vivían de forma natural, en los campos, bosques y montañas, que se vieron seducidos por un estilo de vida industrial, tuvieron que dejar su modo de vida natural. Se dice que las personas que adoptaron un estilo de vida industrial no tuvieron voluntad y siguieron una inercia social industrial.

Pero las personas que dijeron no a este camino industrial y decidieron quedarse viviendo en armonía con la naturaleza, tuvieron mucha voluntad para negarse al estilo de vida industrial y mantenerse en su convicción natural.

Ahora bien, francisca tú, yo y muchas personas nacimos en un estilo de vida industrial, donde desde pequeños tomamos coca cola, leche en polvo, crecimos viendo televisión, empastillados indiscriminadamente con farmacéuticos, nuestra alimentación a base de comida

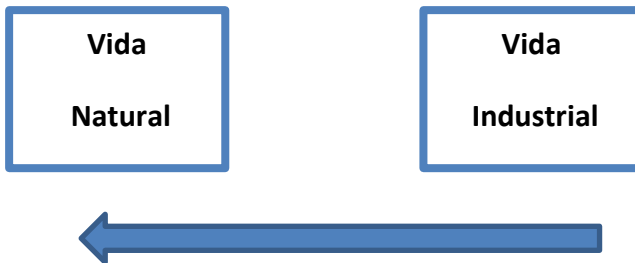
chatarra, donde el azúcar se volvió nuestro maspreciado alimento, siempre nos decían lo que debíamos hacer y cargamos con el peso de “ser alguien en la vida”, agobiados con el peso de estudiar una profesión para asegurar nuestro futuro, obligándonos a encajar en esta sociedad competitiva y machista que no se preocupa en absoluto de cuidar de la naturaleza y no agotar sus recursos. Entonces Francisca, como nacimos en esta inercia, nunca hemos tenido la voluntad de negarnos a nada, a decir que no, de escoger otro camino, porque siempre hemos seguido esta inercia social industrial y es por ello que no sabemos lo que es la voluntad, porque nunca la hemos tenido.

En el trascurso de nuestra vida, naturalmente espontaneo nos damos cuenta que el estilo de vida que llevamos, no es el que queremos y como tú preguntaste Francisca, es como si una voz nos dijese que no estamos haciendo lo que debiésemos hacer o que estamos en un camino equivocado, eso pasa porque nuestra voluntad y la voluntad del cielo y la tierra están unidos, somos naturaleza y la naturaleza nos pide que no la destruyamos, nos pide que la protejamos y regresemos a la armonía natural, que hagamos realmente lo que debemos hacer y no ocuparnos de necesidades sociales industriales adquiridas. Cuando espontáneamente comenzamos a darnos cuenta de esto, decidimos hacer un cambio, ya sea por alguna enfermedad, por opción o a causa del sufrimiento nos damos cuenta que debemos regresar por el camino. comenzamos a regresar poco a poco

al camino natural, es como un viaje de retorno desde la vida industrial, a la vida natural, cuando lo decidimos, inmediatamente dejamos de estar en esa inercia y nos armamos de voluntad para cambiar hábitos, alimentación, círculo de personas, trabajo e intereses, dejamos de hablar de ciertos temas y nos preocupamos de la naturaleza, pero después de un tiempo comenzamos otra vez a alimentarnos mal, a hacer cosas que no debiésemos hacer, o través recaímos en la inercia social, y cuando nos damos cuenta de ello, emprendemos otra vez el camino, decidimos cuidarnos ahora mejor que la vez anterior y ahora sí que sí, nos comenzamos a preocupar del agua que tomamos, que la alimentación no tenga químicos, a medida que nuestra conciencia se expande vamos adquiriendo nuevos hábitos, pero trascurrido algún tiempo, recaímos otra vez en las practicas alimenticias que nos perjudican, comiendo chocolate o tomando una cerveza o fumándonos un cigarro. Y lo hacemos parecer tan natural si total todos lo hacen y parecen divertirse.

Francisca dijo: Sí, me pasa que me cuesta mucho cuidarme y no hacer lo que no debo hacer ¿por qué es tan difícil?

Joven del bosque contestó:



Joven del bosque contestó: Es tan difícil porque no sabemos lo que es la voluntad, la voluntad de cuidarnos y cuidar a la naturaleza y cuando descubrimos la voluntad y nos armamos de ella, empleamos el camino de retorno, pero cuando transitas hacia el camino natural te das cuenta que todos van hacia el otro sentido, y es como si comenzaras a chocar con todas las personas que van hacia el otro lado, seguramente te dirán que busques un trabajo, que estudies una carrera, que seas alguien en la vida, que tengas una familia y vivas como la gente “normal”. Si te empiezas a alimentar bien, a comer frutas y verduras, te dirán que eres hippie y vegetariana y posiblemente se molestarán si no les aceptas la cerveza y el trozo de carne. Si no tienes luz eléctrica se dirá que ya eres de una secta y si decides vivir en comunidad y en armonía con la naturaleza ya te tildarán de loca y extremista.

Es por esta razón que es tan fácil perderse en el camino, porque el camino social industrial se ha metido en los

huesos de todas las personas, y días tras día se hace más fuerte y destructiva, por eso Francisca debes recuperar tu voluntad y una vez que la recuperes debes cuidarla, nutrirla y defenderla, en un tiempo cuando ya estés más consolidada en tu forma de vivir, debes compartir tus logros y promover la vida natural, porque tu salud y la salud de la tierra están unidas, y tú necesitas a todas las otras personas que viven en este mundo, porque necesitamos que la dejen de destruir innecesariamente..

Francisca dijo: *me siento como una pollita recién saliendo del capullo, aún no se bien por donde aportar.*

Joven del bosque dijo: todas las cosas tienen 4 procesos, nacimiento, crecimiento, desarrollo, descanso y muerte, tú Francisca, usando tu analogía del capullo estas comenzando el camino de retorno y al igual que un árbol solo aquel que ha llegado a la madurez puede dar frutos, bueno Francisca, yo llevo algún tiempo intentando generar conciencia y contribuir a la naturaleza y después de algunos años ya puedo dar frutos, todo va paso por paso, cuando sea el momento de contribuir lo sabrás.

Francisca dijo: *creo que tardaré harto tiempo en aprender y experimentar todo lo que me has enseñado y siento la necesidad de contribuir ¿por dónde puedo empezar?*

Joven del bosque dijo: existe la manera de contribuir a través de la acción y también de la no acción..

Francisca dijo: *¿cómo de la no acción?*

Joven del bosque contestó: no contribuyendo a la destrucción de la naturaleza se está contribuyendo en favor de la naturaleza.

Francisca dijo: muchas gracias, estoy profundamente agradecida de todo lo que me has mostrado, creo que una nueva francisca a aparecido y es momento que se comience a fortalecer.

Francisca muy agradecida se despidió de joven del bosque y comenzó el retorno hacia su hogar.

Joven del bosque dijo:

Estaba Iván Farías cortando leña con el hacha, lo hacía sin ninguna tensión y mucho menos con prisa, tal era su arte que no se movía ningún pelo de su cuerpo sin que él se percatara, su respiración tan armónica y pacífica como las semillas de diente de león flotando en plena primavera, su mente serena como el tenue germinar de una semilla tras la lluvia.

En eso llega Ricardo con su motosierra y le dice: << ¿Quieres que te ayude a cortar lo que falta con la motosierra? >>

Iván reusó, pero Ricardo insistió y no pudo convencer Iván con sus innumerables argumentos. Luego Ricardo continuo caminando hacia el bosque a cortar madera ¡! Rumm Rumm ¡! Los pajaritos escapaban volando ¡! Rumm Rumm!! Los oídos de los insectos se alborotaban sin saber a dónde escapar ¡! Rumm Rumm ¡! Los niños de Nigeria bebiendo agua contaminando suministradas por las petroleras Terminada su labor Ricardo agarro su camioneta y volvió hacia su casa

Al otro día volvió Ricardo, se topó con Horacio, miro hacia los lados como buscando a alguien y preguntó: << yyyy... ¿no está tu amigo el extremista? >>

En eso Horacio recordó que Iván le había contado que Ricardo le había ofrecido cortar leña con la moto-sierra y el reusó por su firme convicción de hacer las cosas lo más natural posible sin utilizar de la industria. Entonces Horacio de preguntó a Ricardo: << Ricardo ¿cómo le dirías a alguien que fortalece y desarrolla sus capacidades naturales en su cotidiano para no depender del

petróleo, la electricidad y demases artilugios industriales, porque sabe que tras la industria caen día tras día ecosistemas completos, animales en peligro de extinción, civilizaciones arraigadas a la tierra y una incalculable lista de tesoros y riquezas que solo la naturaleza en su estado puro nos puede proveer? ¿Cómo le dirías a alguien que prefiere usar su cuerpo de forma consciente para satisfacer sus necesidades de forma natural en vez de ocupar de la industria para llevar a cabo sus labores? >>

A lo que Ricardo contesto: >> Yo diría que es una persona muy consciente, consecuente en estos tiempos de inconsecuencia, diría que tiene mucha voluntad a la hora de satisfacer sus necesidades, le daría las gracias por hacer lo que muchos debiésemos estar haciendo para cuidar nuestro planeta y no heredar un mundo contaminado a nuestros hijos y nietos, le diría que si todos fuésemos como el haríamos de este un mundo mejor >>

A lo que Horacio respondió: << NO, TU LE DIRÍAS EXTREMISTA >>

Bibliografía

La mayoría del contenido medico fueron extraidos de libros de la medicina tradicional china y han sido adaptados hasta nuestro territorio

- Huang di nei jing su wen - parte 1
(canon interno de medicina del emperador amarillo)
- Huang di nei jing su wen – parte 2
(canon interno de medicina del emperador amarillo)
- Nan jing
(81 dificultades del emperador amarillo)
- Zhen jiu jia yi ying
(Tratado clásico de acupuntura y moxibustión)