

# EL ENTREDICHO



N°35  
JULIO-AGOSTO 2025



HOJAS INFORMATIVAS DE LA  
ASOCIACIÓN SAN JUAN

# CONTENIDOS

## **Vacaciones 2025:**

<i>De la hoguera a La Gomera.....</i>	<b>1</b>
<i>Merecidas vacaciones en Gran Canaria.....</i>	<b>3</b>
<i>Dicen que te vas para La Gomera.....</i>	<b>4</b>
<i>Memorias compartidas, Gran Canaria 2025.....</i>	<b>6</b>

<b>Tejer comunidad.....</b>	<b>8</b>
-----------------------------	----------

<b>Tiempo Estival.....</b>	<b>9</b>
----------------------------	----------

## **Creando Comunidad Educativa:**

<i>Asentar y madurar los frutos del año.....</i>	<b>11</b>
--	-----------

## **Multiculturalidad,**

<i>Exposición colectiva de la Universidad de Verano de Adeje.....</i>	<b>12</b>
---	-----------

<b>De la mano con San Juan.....</b>	<b>14</b>
-------------------------------------	-----------

<b>Agüitas de casa.....</b>	<b>18</b>
-----------------------------	-----------

<b>Una cita con Luisa Inés Suárez.....</b>	<b>19</b>
--	-----------

<b>Cuidar lo humano.....</b>	<b>22</b>
------------------------------	-----------

<b>Los árboles.....</b>	<b>26</b>
-------------------------	-----------

**Para recibir el entredicho mensualmente en formato digital  
envía "suscripción" al correo:  
[entredicho@asociacionsanjuan.es](mailto:entredicho@asociacionsanjuan.es)**

## **Contenidos:**

La información presente en los artículos es aportación y creación propia de cada autor. Por tanto, la Asociación no se hace responsable de la misma.

## **Proyecto Gráfico:**

Centro de Pedagogía Curativa y Terapia Social San Juan.

## **Consejo Editorial:**

Sergio Sosa y Patricia González.

# VACACIONES 2025

Un año más, con gran ilusión los compañeros se dispusieron a disfrutar de sus esperadas vacaciones de verano, una oportunidad para el encuentro, para descubrir nuevos lugares, para concluir un año de trabajo y entrega, para descansar y llenarse de la alegría del tiempo estival. Fueron cuatro los grupos de viajeros que se conformaron y dos los destinos escogidos: Gran Canaria y La Gomera, islas vecinas que en sus preciados rincones les ofrecieron bellos instantes que hoy desean compartir a través de estas letras.

## DE LA HOGUERA A LA GOMERA



Humeando aún la hoguera de San Juan, amanecimos para emprender rumbo a la Gomera. Despuntando el sol nos reunimos, compañeros y colaboradores en el Fred Olsen Express, y partimos surcando los mares del archipiélago en busca de la gran aventura.

Una vez que concluyó la travesía, pisando ya tierra Gomera, hicimos un viaje al pasado, inmersos en la historia en el museo arqueológico y en el museo Casa Colón, aprendimos sobre la escala que hizo Cristóbal Colón antes de partir en su expedición hacia las lejanas "Indias". También visitamos la Iglesia de San Sebastián e hicimos una parada para probar los manjares típicos como los bollos gomeros, con vistas a la Torre del Conde, a la cual subimos para jugar a ser grumetes. Después de callejear un poco por las peatonales, y habiendo almorzado una pizza cubano-gomera, emprendimos viaje rumbo al hotel, con una parada intermedia para apreciar la postal viva que nos regala el Teide desde la isla colombina.

Una vez llegados al hotel, nos enteramos con alegría, con quién compartiríamos habitación, nos instalamos, y nos dispusimos a darnos un bañito en la piscina y a regocijarnos de una buena cena en buena compañía.

Al día siguiente, nuestro primer destino fue El Garajonay, donde disfrutamos de una fantástica caminata sumergidos en el bosque exuberante de laurisilva. Para reponer fuerzas, nos dimos un descanso en un restaurante, y allí nos ofrecieron el famoso potaje de berros con gofio, entre otras delicias locales. Y otra vez, pies en polvorosa, rumbo a Los Chorros de Epina, donde haciendo caso a

la leyenda que versa sobre opciones nupciales, bebimos de los siete chorros. Ya comprobaremos la veracidad del relato, si pasado un año festejamos alguna boda, o si resultamos volando sobre escobas.

Hemos caminado por senderos y bosques e intentamos percibir la laurisilva con todos nuestros sentidos. También recorrimos el pueblo de Agulo, sus calles empedradas y su bonito entorno que, según dicen, es uno de los pueblos más bonitos de España. Apreciamos vistas panorámicas en el mirador de Abrante, sobre un balcón acristalado donde nos parecía que estábamos flotando sobre las montañas. En Vallehermoso nos bañamos en unas piscinas de agua salada deliciosas, que rematamos en el chiringuito al atardecer.

Otra tarde nos desplazamos hasta el centro de visitantes del juego de bolas, un centro interactivo, muy pintoresco donde, además, pudimos ver un documental en una sala de cine. La Laguna Grande fue otro de nuestros parajes, allí compartimos un pícnic y un momento de juego en el prado muy divertido.

Pisamos montes y pueblos, vimos albas y atardeceres, compartimos ricos y vistosos desayunos y cenas en familia, y cerramos cada noche con un círculo haciendo retrospectiva del día y planificación del día siguiente... Así nos despedíamos cada día con ilusión y agradecidos por los momentos compartidos. Al regresar en el Fred Olsen, terminamos este artículo y concluimos que, si algo caracterizó este viaje, fue el buen encuentro entre amigos, la risa y la alegría.

**Conrado, Asier, Liusvan, Damián, Lucía, Daniela Y Charleen.**



## MERECIDAS VACACIONES EN GRAN CANARIA



Terminando la celebración de San Juan otro grupo de compañeros y colaboradores pusimos rumbo a la isla de Gran Canaria, concretamente al municipio de Agaete, que nos recibía con su bello y tradicional puerto marinero. Precisamente allí, degustamos los frutos del mar en uno de sus conocidos restaurantes para comenzar nuestras vacaciones. Desde allí nos dirigimos al hotel donde nos hospedaríamos en este mismo rincón de la isla.

Tuvimos oportunidad de visitar muchos lugares de interés histórico y patrimonial como las iglesias, ermitas y museos de la zona. También realizamos una gran ruta hacia la zona norte, visitando pequeños pueblos rurales que tenían mucho por ofrecer. Visitamos la finca de Osorio, donde descubrimos el ganado autóctono y la belleza de sus paisajes. Conocimos toda la infraestructura de los molinos hidráulicos, tan importantes en la economía y la actividad agraria del lugar, con el agua como fuerza motriz. Más tarde, compartimos un pícnic en plena naturaleza, llenándonos de la vitalidad y tranquilidad de estos parajes. Además, caminar por las antiguas calles de Teror fue como un viaje al pasado, con la parada obligatoria para visitar a la Virgen del Pino.

Después de estos paseos contamos con tiempo para descansar y disfrutar de la piscina del hotel y del paseo por la costa que nos llevaba hacia unas hermosas piscinas naturales, para más tarde deleitarnos con una variada cena con el sabor de la tierra. El último día nos despedimos de Gran Canaria desde el municipio de Gáldar, para ponernos en camino al puerto donde nos esperaba el barco de regreso. Ya en Tenerife hicimos una parada, pues no queríamos despedirnos tan pronto, así que decidimos prolongar nuestras vacaciones en el pueblo de Candelaria, donde pudimos compartir un tiempo de encuentro y refrescarnos con un delicioso helado... un broche de oro a estas merecidas vacaciones.

*Leyan Saez.*



## DICEN QUE TE VAS PARA LA GOMERA



Allá por el 1 de julio nos dirigimos hacia el puerto de Los Cristianos con destino a San Sebastián de La Gomera, pues comenzaban nuestras esperadas vacaciones. Yolanda, Elena, Yamiley, Françoise, Sergio, José Domingo, Alejandro Rodríguez, Dara y Paula formaron grupo para vivir una nueva experiencia. Llegamos a La Villa con la ilusión de conocer todos sus rincones. Nos recibió un clima cálido y ventoso que nos acompañó durante la visita. Pudimos degustar algunos productos característicos de La Gomera, tales como sus sabrosas galletas, el bollo gomero y el almogrote. Aprovechando la riqueza cultural de la isla tuvimos la oportunidad de visitar diferentes espacios: el museo arqueológico de La Gomera, el museo de Los Telares, el parque etnográfico de la Gomera, La Casa Bencomo, La Casa de Colón y El Centro de Visitantes Juego de Bolas. Algo anecdótico que encontramos en el museo arqueológico era cómo los colonos europeos describieron a los gomeros. Y eran así: *forzudos, ágiles, guerreros, amigos de la soledad, melancólicos, de mediana estatura, animosos, ligeros y diestros en ofender y defenderse. La bioantropología desvela algunos rasgos frecuentes: cara ancha y baja, cejas y pómulos marcados, nariz estrecha y a veces convexa, y una constitución corporal bastante robusta, aunque su estatura media fuera la más baja de Canarias (Torriani, 1594).*

Nos alojamos en la zona sur de la isla, concretamente en Playa Santiago, en el hotel Jardín Tecina. Este hermoso pueblo nos brindó unos días con temperaturas agradables, dándonos posibilidad de poder disfrutar de todas las instalaciones del hotel y, sobre todo, del baño en sus piscinas compartiendo con alegría momentos de mucha diversión.

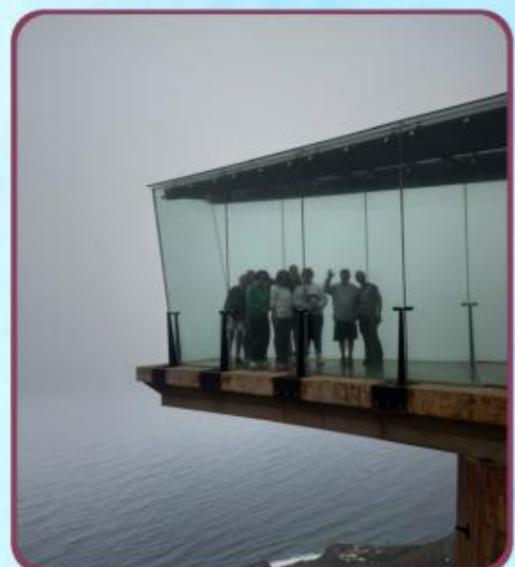
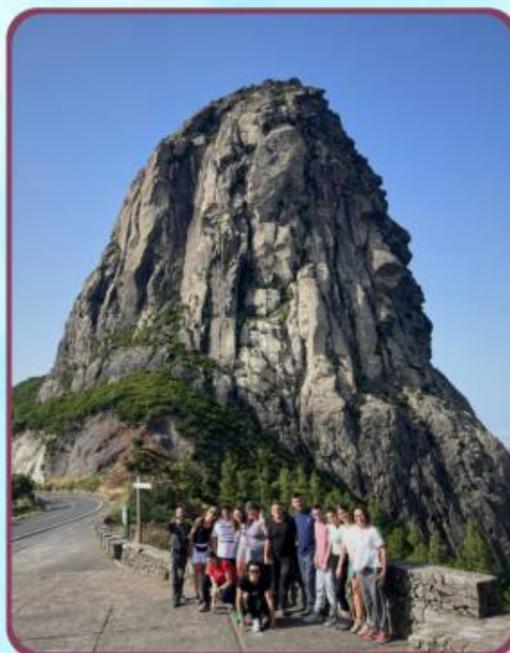
Nos aventurábamos para conocer los bellos rincones y paisajes de la zona norte. Adentrándonos en el Cedro y en La Laguna Grande nos nutrimos de la belleza de la naturaleza, el verde de la laurisilva, el sonido del agua y el silencio que reinaba en cada paso por los senderos. En nuestro recorrido observamos hermosos parajes con sus característicos e impresionantes roques de alto valor geológico, como el Roque de Agando o Roque Cano.

La Gomera se caracteriza por sus innumerables montañas y valles llenos de contrastes y de verdor, por lo que no pudimos dejar atrás nuestra visita al pueblo de Vallehermoso y de Hermigua. Y algo que se nos da muy bien es probar la gastronomía típica de la zona, así que pudimos disfrutar también del conocido potaje de berros, escaldón, garbanzas... "Todo muy veraniego". Siguiendo nuestra ruta de lugares con encanto nos encontramos con Agulo, considerado por muchos uno de los pueblos más bonitos de España, allí nos asomamos para disfrutar de una vista en el Mirador de Abrante, hecho a prueba de valientes.

Valle Gran Rey fue el broche de oro, un baño de agua salada, un paseo por su extensa playa de arena negra y un clima agradable que nos regaló este encuentro. Todas estas vivencias nos han dado la posibilidad de poder mantener los ritmos, generando espacios donde compartir momentos más íntimos, conocernos y asentar vivencias.

Disfrutamos como reyes de desayunos, comidas y cenas con un gran estar. Esto nos dio la posibilidad de disfrutar de bufés de cinco estrellas y de una divertida obra de teatro. Con mucho orgullo los colaboradores deseamos seguir teniendo la posibilidad de compartir estas experiencias, pues para nosotros es muy especial recoger los frutos sembrados durante el año.

*María Urruela y Alba Chávez.*



## MEMORIAS COMPARTIDAS, GRAN CANARIA 2025



Al llegar el tiempo de verano, nos invade la emoción por nuestro encuentro en el campo de vacaciones. La sorpresa sobre el destino y los lugares por descubrir inundan los días previos, y este año no fue la excepción. A la alegría de siempre se le sumaba, además, la expectación ante la novedad de viajar en nuevos grupos, lo que significaba compartir con compañeros de la Casa Hogar Blanca Cera y Dulce Miel, la Casa Hogar Los Poetas y Centro de Día; junto a varios colaboradores de los distintos lugares. Una oportunidad maravillosa para estrechar lazos, conocernos más y sobre todo disfrutar en perfecta armonía de nuestras vacaciones.

Para nuestro viaje el destino elegido fue Gran Canaria, del 30 de junio al 4 de julio. En el hotel se nos acogió con hospitalidad, pero nuestro objetivo iba más allá del descanso: queríamos conocer la historia, la cultura y la idiosincrasia de la isla hermana. El primer día nos dispusimos a comenzar nuestra travesía saliendo desde el sur de Tenerife en las guaguas sanjuaneras para llegar al Puerto de Santa Cruz de Tenerife. La llegada al Puerto de Agaete transcurrió en tranquilidad y, con el entusiasmo de quienes empiezan a descubrir nuevas historias, comenzamos con un paseo por las cercanías que finalizó con un agradable almuerzo, momento indispensable para reponer energías. Entrada la tarde, continuamos camino hacia Puerto de Mogán, donde nos esperaba la calidez de la bienvenida y el descanso necesario para iniciar con fuerza las jornadas siguientes.

El despertar del martes estuvo marcado por el deseo de conocer la cultura local y las nuevas anécdotas que surgirían en nuestro viaje compartido. La primera salida nos llevó hasta Vecindario, nuestra cita: el Museo de la Zafra del Tomate. Fue impresionante conocer el impacto de este cultivo para la economía de la isla y para la vida de muchas familias. Fotografías antiguas, herramientas de trabajo y relatos, nos mostraron el esfuerzo de quienes hicieron del tomate su sustento y una fuente de progreso; así se convirtió nuestra visita en un auténtico viaje a la memoria agrícola de Canarias. Luego nos dirigimos a Agüimes, paseamos por sus plazas y calles empedradas, cuyos rincones guardan esculturas que sorprenden al visitante. Recorrimos sus parques, disfrutando de un entorno cuidado y lleno de vida que invita a detenerse y contemplar. Podríamos decir que, al finalizar el día, habíamos aprendido un poco más sobre la historia y la cultura, parte fundamental del encanto identitario de esta isla.

El miércoles disfrutamos de las piscinas del hotel y paseamos por el Puerto de Mogán, conocido como la «pequeña Venecia» por sus canales y coloridas fachadas. Cada noche, después de disfrutar de una elegante y deliciosa cena, nos acercábamos a las terrazas del hotel para disfrutar de la música y espectáculos que allí se ofrecían, tomábamos algo, bailábamos y también paseábamos al fresco con la luz de la luna.

También descubrimos el municipio de Telde. Allí la primera parada fue el Museo León y Castillo, lo que nos permitió el acercamiento a la historia social y cultural de la isla a través de sus archivos y exposiciones. En nuestro recorrido, hicimos parada obligatoria junto a la Basílica de San Juan Bautista, una de las más antiguas de Canarias; además de observar la belleza arquitectónica del barrio San Francisco. Finalizando la ruta diaria, exploramos el parque San Juan, que constituye el segundo parque urbano de toda Canarias, fue impresionante observar la variedad de jardines, la diversidad en flores y plantas, y la extensión de las diferentes áreas temáticas. Los aires puros de este parque fueron el espacio ideal para disfrutar juntos de un pícnic, descansar y atesorar risas e historias cómplices.

El día del regreso llegó entre la nostalgia de lo vivido, la añoranza por más tiempo y la semilla esperanzadora de un nuevo destino para el próximo año. Aun así, rumbo de nuevo a Agaete para embarcar, nos detuvimos y paseamos por las calles engalanadas de Gáldar, donde almorzamos y destinamos un tiempo para hacer especial la celebración de cumpleaños de Sonia, ocasión que compartimos entre canciones y sorpresas. Al caer la tarde, ya estábamos de regreso a casa. Para los próximos días, nos quedarán los relatos, las historias vividas, el reflejo de una experiencia única de encuentro y buen hacer.

*Yisliany Placencia.*



# TEJER COMUNIDAD

*Cuando me despoje de la vigilia, quiero entrar en la noche, con paso firme y silencioso, erguirme y subir yo, al encuentro de mi propio espíritu. Y en envoltura de estrellas abrigarme del frío de la indiferencia. Reunirme, entonces, en las alturas de la conciencia con mis hermanos de destino, ellos, los compañeros, que a diario me ofrecen su alivio.*

*Cuando recuerde la noche, me sabré aprendida, de la imagen en espejo, que la luna en plata reflejó, en mi sien dormida. Buscaré en el alba, la tierra firme que me dé sustento, la mata clara que me aporte su alimento, el agua virgen que hidrate mi cuerpo, y el aire vivo que me lleve al encuentro. Allí, surgirá el fuego, el fuego que yo llevo en mí, esa flama sobre mi frente, que se enciende cuando los veo bajo el manto celeste.*

*Entonces se escuchará la voz, la voz que nombra la vida, la vida que amanece cada día diciendo: Sandra, Adriana, Francesco, Damián, Dara, María Esther, Sergio, Françoise, Elena, Conrado, Ashley, Yolanda, Alejandro, Ani, Rayco, Tanausú, José Domingo, Marcos, Nuria, Juan Jesús, Melania, Yamiley, Angélica, Genaro, Carlos, Lucía, Saúl, Marisa, Charleen, Ilma, Paula, Liusvan, Asier, Juan, Gerani, Alejandro, Gilson, Daniela, Miguel Ángel, y así desde esa voz sostenida con amor, desde ese llamado del corazón, germina y se crea cada día, con cada amanecer esta comunidad, la comunidad de los compañeros, La Comunidad San Juan.*



Así, con esta voz pronunciada en el Acto Solemne que se ofrece a los compañeros junto a sus familias, hemos dado cierre al ciclo 2024-2025. Como una gran respiración que inspiró su impulso al comienzo del ciclo, y que ofreció su aliento al tiempo estival para concluir un tiempo de mucho aprendizaje, mucho esfuerzo y sobre todo mucho amor, en este largo transitar del 30 aniversario de la Asociación San Juan.

Y antes que despuntara septiembre, nos hemos vuelto a encontrar, luciendo rostros dorados por el sol del estío, y los ojos brillantes por la emoción del reencuentro. En un acto humilde, puertas adentro, compañeros y colaboradores, hemos dado la bienvenida a los nuevos voluntarios que han llegado para sumarse a la convivencia de la comunidad durante este año. Entre cantos y poesías, envueltos por nuestra mesa de estación, conformamos los nuevos grupos que como constelaciones girarán alrededor del sol en este nuevo ciclo. Con ilusión y compromiso, asumimos juntos el andar, el hacer creativo y la misión que subyace en este sacro oficio dando apoyo a los compañeros de San Juan, y así tejer conjuntamente cada día, esta nuestra comunidad.

**Patricia R. González.**

# TIEMPO ESTIVAL



Cuando va llegando el verano, allá por el mes de junio, ya hemos recorrido un largo pero interesante camino juntos. Nuestro esfuerzo y trabajo va dibujando una silueta en la que se visualizan los frutos, las metas alcanzadas, algunas aún en rumbo pero, puestas en marcha, irán madurando poco a poco. Nuestro barco, que continúa con el ritmo de las corrientes marinas, ha transitado el océano, colmándose de nuevas experiencias que nutrirán al propio ser.

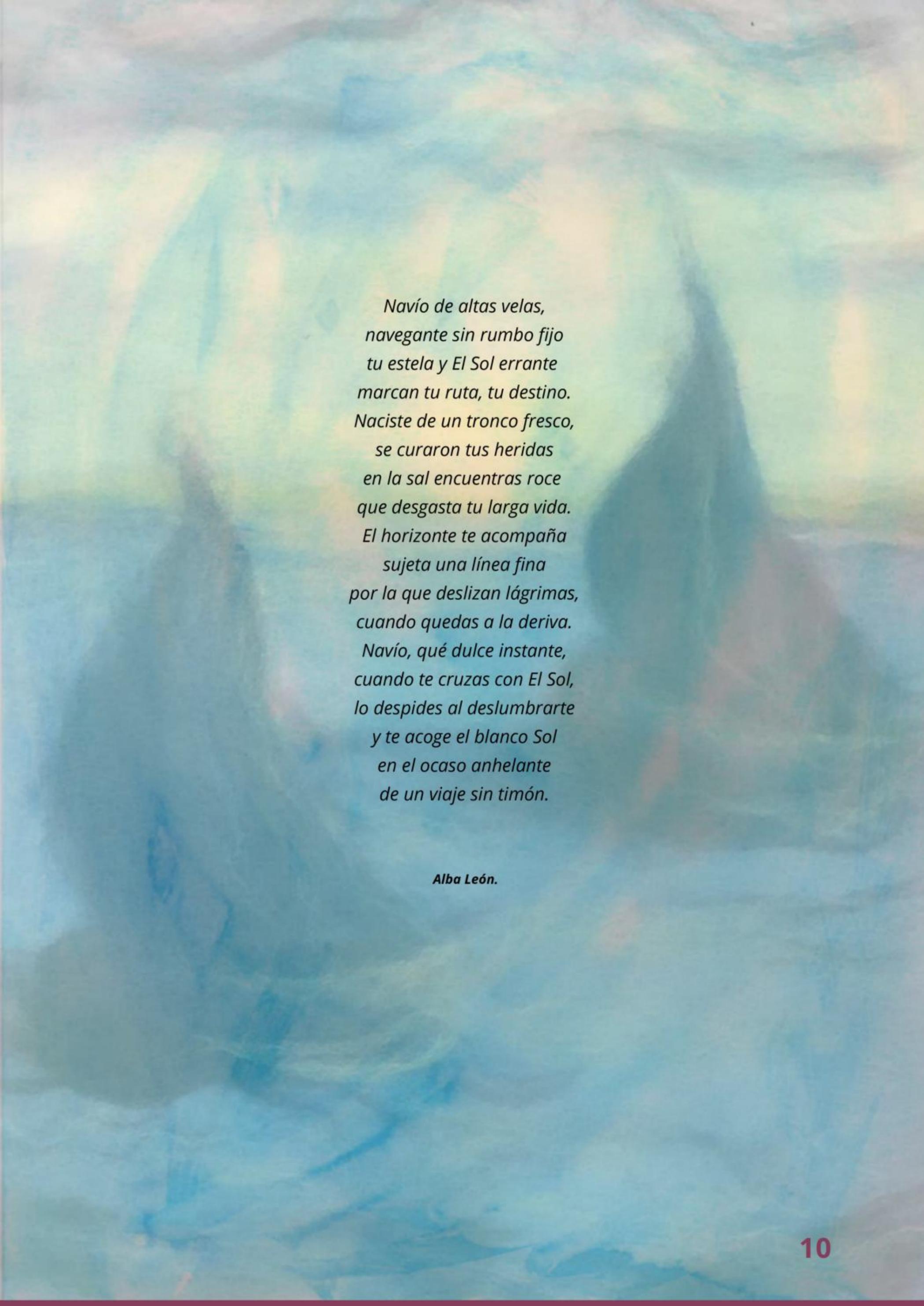
Las horas de luz nos informan de lo que está por venir; el calor del Sol nos penetra la piel; las mariposas y los pájaros revolotean y cantan una melodía y danza especial; la vegetación nos muestra su verdadero esplendor, pues "los frutos son los sueños de la tierra"

El agua, el líquido fluido, nos refresca y hace más agradable los momentos, nos atrae a la conciencia, y tanto niños como mayores disfrutan de su uso, de su frescura y claridad. Es cierto que en este tiempo apetece realizar actividades y juegos donde el agua se hace presente: regar las plantas (más necesario en esta época), lavar lana, visitar senderos donde admirar la naturaleza, divertirnos mientras nos remojuamos en playa, caminar descalzos por la arena mojada... y un sinfín de momentos para vivenciar juntos, de una manera peculiar y propia de esta estación del año.

El verano nos seduce hacia el exterior, nuestros sentidos están despiertos, la madre naturaleza sale de sí misma, cobra volumen y nos rodea: resplandecemos. También celebramos las fiestas, especialmente nuestra fiesta de San Juan; con ella bailamos, cantamos, nos mostramos cercanos a los demás y a nosotros mismos, nos queremos, nos reconocemos. Luz, color, movimiento... ponen el broche a esa trayectoria que como navío asumimos. Terminamos los trabajos que comenzamos en el inicio, anhelamos lo mejor y escribimos esos deseos para el futuro, quemamos en la hoguera aquello que no nos gustaría seguir llevando... Así vamos cerrando, recogiendo, madurando y poniendo en orden todo lo que se necesite para que, cuando el navío vuelva a partir, lo haga de la mejor manera posible.

El verano latente nos entrega a despedidas y a nuevos encuentros: con la naturaleza, los amigos, con uno mismo y especialmente con la familia. Brillar con nuestra propia luz interior que fluye de adentro hacia afuera y viceversa, es este momento una gran oportunidad. Con el verano llegan las ansiadas vacaciones, tiempo para hacer una pausa, para soltar, para disfrutar y abrirnos al exterior conservando la luz interior. Se nos invita a saborear la plenitud, celebrar, manifestar los deseos propios e incluso encontrar el sentido de nuestro camino, aun cuando parezca incierto.

Este es un tiempo importante para nutrirnos como seres sociales, para anclar, para mirar nuestro recorrido y plantearnos nuevas rutas de futuro, nuevos propósitos, dirección e intenciones para con nosotros y con los demás... Así navegamos en esta Comunidad San Juan.



*Navío de altas velas,  
navegante sin rumbo fijo  
tu estela y El Sol errante  
marcan tu ruta, tu destino.  
Naciste de un tronco fresco,  
se curaron tus heridas  
en la sal encuentras roce  
que desgasta tu larga vida.  
El horizonte te acompaña  
sujeta una línea fina  
por la que deslizan lágrimas,  
cuando quedas a la deriva.  
Navío, qué dulce instante,  
cuando te cruzas con El Sol,  
lo despides al deslumbrarte  
y te acoge el blanco Sol  
en el ocaso anhelante  
de un viaje sin timón.*

**Alba León.**

# CREANDO COMUNIDAD EDUCATIVA

## ASENTAR Y MADURAR LOS FRUTOS DEL AÑO

El verano nos invita a abrirnos al mundo, a movernos y a conectar con lo que está fuera a través de la experiencia directa, estamos más receptivos y también con más alegría y fuerza. En contraste con los meses fríos, de interioridad y recogimiento, ahora el alma humana necesita desplegarse hacia fuera y recargarnos de naturaleza, experimentar los elementos a través de todos nuestros sentidos: correr, mojarse, sentir el calor del Sol, respirar el aire fresco y esto nos lo regalan los ríos y el mar. Esos caminos a través de los bosques que nos maravillan con sus frutos silvestres, donde los rayos del sol se cuelan entre los árboles, donde entre la maleza y las piedras aparecen manantiales y afluentes.

En este tiempo los niños y niñas asientan y maduran, poco a poco, lo vivido durante todo el año. Con confianza y entrega disfrutan del calor del Sol y esta maravillosa estación que les ofrece, mediante el descanso y el disfrute, madurar todo lo que las experiencias del año escolar les han brindado. Rudolf Steiner señalaba que el aprendizaje no depende solo del esfuerzo consciente, sino de los períodos de reposo y asimilación, en los que el alma transforma la experiencia vivida en capacidad interior.

Es por esto que, desde la Pedagogía Waldorf y Curativa, los educadores proponemos un tiempo de disfrute en calma rodeados de naturaleza, intentando respetar los horarios de sueño y vigilia, así como los ritmos de alimentación, realizando actividades relajadas y sencillas para poder vivenciar las experiencias desde la alegría serena. Para esto podremos realizar actividades de contemplación como observar las estrellas, el atardecer, escuchar el viento y ver cómo se mueven las hojas de los árboles. También establecer pequeños rituales que acompañen el ritmo del día y así aporten seguridad al niño como ayudar en las tareas diarias o leer un cuento antes de ir a dormir, encender una velita, regar las plantas o recoger flores. Realizar caminatas, jugar al escondite o al pilla pilla también fortalece el cuerpo y activa nuestros sentidos.



*Brilla el Sol en la mar  
y los niños a nadar,  
a brincar las bellas olas  
y a escuchar las caracolas  
que regalan su cantar.*

De este modo el verano no es un “paréntesis” del aprendizaje, sino una fase activa de maduración y transformación. Lo que se siembra a través del juego y la vivencia durante estos meses dará sus frutos en el pensamiento, la concentración y la creatividad del nuevo curso escolar.

**Mariana Sardina.**

# MULTICULTURALIDAD

## EXPOSICIÓN COLECTIVA DE LA UNIVERSIDAD DE VERANO DE ADEJE

La Universidad de Verano de Adeje surge en 1992, fruto de la iniciativa del Ayuntamiento de Adeje y la Universidad de La Laguna. Su objetivo era crear nuevas fórmulas que permitieran ofrecer actividades formativas y culturales con rigor y, al mismo tiempo, accesibles al mayor número de personas. Además, en las últimas ediciones se ha incluido un acto de reconocimiento a la trayectoria de personas que han mantenido una vinculación importante con este programa de cursos estivales, en el que la Asociación San Juan tiene el honor de participar a través de la elaboración de los galardones que se entregan bajo la forma de un "tabajoste". En efecto, esta propuesta ha ido evolucionando y creciendo con el tiempo, acompañada de una amplia oferta de eventos culturales entre los que se encuentran las exposiciones artísticas. Concretamente, durante este verano se ha llevado a cabo una muestra colectiva que articula un cruce de lenguajes visuales, poniendo en valor el arte como medio de expresión crítica y como espacio de encuentro entre identidades, memoria individual y colectiva. Se plantea como un reconocimiento de la diversidad cultural, hecho constitutivo de las sociedades contemporáneas, a través del que abordar cuestiones fundamentales sobre identidad, convivencia, inclusión y derechos. Agradecemos la invitación a la Asociación San Juan, precursora de numerosas exposiciones artísticas en nuestra comarca, a formar parte de esta muestra con una obra escultórica de modelado cerámico que lleva por nombre "SER Comunidad".



“

UNA VIDA SOCIAL SALUDABLE SOLO SE CONSIGUE CUANDO EN EL ESPEJO DE CADA ALMA, LA COMUNIDAD ENTERA ENCUENTRA SU REFLEJO. Y CUANDO LA VIRTUD DE CADA UNO, VIVE EN TODA LA COMUNIDAD.

— RUDOLF STEINER.

La llegada del verano trae consigo una amplia variedad de salidas grupales, muchos momentos para el disfrute, para descubrir compartiendo nuevas experiencias, llenas de risa, complicidad e ilusión. Podríamos afirmar en nuestra casa, que es el tiempo más dedicado a lo social. Campos de vacaciones, salidas al mar, paseos por la naturaleza, visitas culturales, un sinfín de posibilidades.

En esta ocasión compartimos la experiencia de un precioso día de julio, iniciado con una bella caminata por el litoral de la Caleta, acompañados por la brisa del mar, que después de una breve pausa para desayunar, concluyó con la visita a la exposición que había en la Plaza de España de nuestro pueblo adejero. Allí nos encontramos con una gran variedad de obras muy variopintas, atendiendo a distintas técnicas, materiales y colores. El ambiente estaba impregnado de arte por doquier, los compañeros mostraban una actitud de asombro e interés a cada paso que dábamos por los distintos niveles de la exposición.

Es impresionante cómo una obra puede transmitir tantas emociones. Y cómo compañeros que no utilizan el lenguaje verbal pueden valerse de otras formas de comunicación y expresarse, a través de una lágrima, una sonrisa o un sobresalto por lo que perciben ante sus ojos. También es interesante ver la reacción de compañeros que sí expresan con claridad lo que piensan, y en la entrada dicen: "a mí no me gustan estas exposiciones, no me interesa el arte, no lo entiendo"... y a medida que se adentran van cambiando de parecer y, finalmente, concluyen expresando: "estoy contento, me ha gustado mucho".

Además de los distintos trabajos allí expuestos que llamaban la atención, lo más revelador de esta visita fue cuando los compañeros reconocieron su propio trabajo artístico, que estaba en medio de tan amplia gama de obras. Y es así como a medida que avanzábamos por la exposición algunos compañeros, con un derroche de alegría, dijeron: "mira, mira, esta es nuestra, esta la hicimos nosotros, es de San Juan". ¡Y cómo no! Este hecho es un reconocimiento de valor, de saber hacer, de unión, de estima, que también logra transmitir al mundo la capacidad de trabajo, de esfuerzo, de creatividad, de color... con la voluntad de crear comunidad que ponemos en marcha cada día. Así es como el arte en sí, desvela ante la mirada atenta, su propia magia sin precisar de palabras, ni conceptos. Basta con detenerse observar y percibir con los sentidos.

Con gran alegría y la sensación de que el tiempo se nos fue volando, terminamos una bonita mañana de verano, que con mucho gusto compartimos. Quedando muy agradecidos por aportar también nuestro pequeño grano de arena a ese mundo tan talentoso del arte, dejando nuestra huella significativa.

*María Angelina Muñiz.*



# DE LA MANO CON SAN JUAN

Llega el momento de dar cierre a este ciclo, un tiempo en el que hemos tenido la dicha de estar acompañados por un magnífico grupo de siete voluntarios llegados desde Alemania, siete jóvenes que han tenido la oportunidad de sumarse a este proyecto social extraordinario, adquirir aprendizajes y experiencias, desarrollar nuevas capacidades, ampliar y enriquecer su ámbito sociocultural y, por supuesto, el nuestro. Ante todo, nuestros queridos voluntarios se han unido a esta comunidad, donde han podido entender, sentir y actuar en la vida de la mano de personas necesitadas de cuidados anímicos especiales. Vaya nuestro agradecimiento a cada uno de ellos.

Ya desde su tierra natal nos hacen llegar estas palabras que son reflejo de un año de camino, de la mano con San Juan.



Hace 12 meses llegué a Tenerife para empezar mi año de voluntariado aquí en San Juan. Nunca hubiera pensado que esta aventura iba a convertirse en una experiencia tan bonita y que iba a conocer y a apreciar a tanta gente maravillosa.

En el Centro de Día tuve la oportunidad de trabajar en taller de madera y el taller de velas. Como nunca antes había trabajado con la madera ni con la cera para hacer velas, tuve que aprender todo desde el principio. Ayudó mucho que siempre me ha gustado trabajar y aprender con los compañeros, por eso pasamos un tiempo lindo. Esa experiencia me permitió crecer en muchos aspectos y estoy muy agradecida por todo.

Compartí muchos momentos con los compañeros, unos muy bonitos y otros que requerían mucha implicación de uno mismo. No me hubiera gustado perderme ninguna de estas vivencias. Siempre voy a recordar con mucho cariño mi tiempo aquí en San Juan. Ahora que toca terminar este tiempo de voluntariado tengo sentimientos encontrados: por un lado me da pena dejar mi vida en Tenerife pero, por otro, estoy feliz de haber encontrado una nueva familia para siempre. Por eso no voy a despedirme con un "adiós" sino con un "hasta siempre".

**Anna.**



Esta fue mi primera vez tan lejos de mi familia y mis amigos, especialmente por tanto tiempo. Al principio me sentí muy nerviosa, pero al mismo tiempo tenía muchas ganas de comenzar un capítulo nuevo. Los primeros días fueron agotadores porque había muchas cosas nuevas para aprender y, aunque ya conocía bien el idioma, fue un gran desafío. Con el tiempo vi que mi capacidad para hablar y entender español mejoró muchísimo.

Tuve la oportunidad de trabajar y conocer los talleres de jabones y de tareas domésticas. Desde el principio estuve muy contenta en el taller de jabones. En cambio, el taller de las tareas domésticas me parecía aburrido al principio. Con el tiempo noté la belleza en este taller: las

conversaciones con los compañeros, la estructura que tiene; poner la mesa que al final casi fue como una meditación para mí y lo más importante: el arte de la decoración. Pude crear ramos de flores como nunca en mi vida, y me encantó buscar la flor para completar una imagen de armonía.

En nuestra última formación de los voluntarios nos preguntaron qué momento en San Juan vamos a recordar para siempre. Responder a esta pregunta fue, seguramente, lo más difícil de este día. Me voy a acordar de todas las personas que forman la familia San Juan, me voy a acordar de la alegría y el amor que llenan este lugar y, definitivamente, me voy a acordar de la música. En toda mi vida la música ha tenido un rol muy importante para mí. Hacer música en San Juan fue una maravilla. Ver las sonrisas en las caras de los compañeros cuando reconocen las canciones y escucharlos cantándolas de memoria fue algo tan especial, como nunca he visto antes. Compartir mi amor por la música con los compañeros fue un placer.

Después de un año eterno ahora hay que despedirse. Me voy con el corazón lleno de amor, con muchas memorias y sé que en San Juan siempre tengo mi casa.

**Clara.**



Este año fue una experiencia incomparable, que no me pude imaginar cuando me postulaba para hacer un año de trabajo voluntario en San Juan. Antes de empezar, me sentía expectante por conocer un nuevo trabajo. Además, quería aprender el idioma y conocer la cultura canaria. Ahora puedo decir que todas mis expectativas se han cumplido y, aún más, aprendí mucho sobre el estar junto con personas y sobre mí mismo también. Me daba cuenta de que los colaboradores estaban pendientes de nuestro trabajo y que no estábamos solos. Esto me daba mucha fuerza para continuar.

Me encantó trabajar en los talleres. En la granja me gustó hacer un trabajo de tanta responsabilidad, como cuidar los animales y atender todas sus necesidades. Vi muchas veces la fuerza de la conexión entre animales y humanos, y lo terapéutico de esta labor para los compañeros. Con el tiempo tenía más responsabilidad, podía tomar decisiones y participar en la organización del tiempo del taller, trabajar de manera más independiente y realizar proyectos. En el taller de madera trabajábamos mucho todos juntos. Arreglamos muchas cosas y creamos nuevos elementos para la asociación. Era muy bonito ver a los compañeros contentos cuando alguien nos agradecía o felicitaba por este trabajo. Pienso que a los compañeros les gusta mucho mantener la belleza de San Juan.

Nuestras reuniones también eran muy importantes, se planeaban con esfuerzo y eran ocasiones especiales en las que siempre realizábamos un trabajo creativo: hicimos dibujo, pintura y escultura. Después de un año trabajando en San Juan, me estoy dando cuenta de todos los ciclos dentro del año, por ejemplo, el ciclo de los corderos con el nacimiento, el crecimiento y la continuidad de la vida. Como voluntario, formo parte de un ciclo del año también y estoy percibiendo la conexión entre el principio y el fin de estos ciclos. Recuerdo que mi primera tarea fue quitar la decoración de la fiesta de San Juan y ahora el año terminó con esta fiesta.

En resumen, todo este año me ha gustado mucho y si tuviera la opción de decidir de nuevo, volvería a hacer el año voluntario junto con todos en la Asociación San Juan. Estoy muy agradecido por el esfuerzo de cada persona que me ayudó y por la gran oportunidad de hacer un año de voluntariado en San Juan.

**Lasse.**



Este año trabajé, en el primer tiempo, en el taller de lana con la maestra Alba León. Ahí aprendí un montón de cosas y en especial podía ver y participar en la transformación de la lana: trasquilar la oveja y lavar su lana, para después abrirla y luego cardarla con Conrado cada día. Así podíamos crear muchas cosas bonitas con la lana preparada, que fue mi parte favorita. Juntos hemos afieltrado y decorado con aguja un montón de jabones, y hemos hecho flores y hojas con nuestras manos. Además aprendimos a hacer bonitas hadas y figuras, como María y José en el tiempo de Navidad. También tuve la oportunidad de crear con un compañero un cuadro de lana con el motivo del trigo.

Disfruté mucho de mi tiempo en este taller, un espacio para la creatividad, la tranquilidad y el aprendizaje. Me sorprendió ver el efecto relajante que tiene la lana y lo cambiante que es.

También pude trabajar en la granja. La experiencia de trabajar con los compañeros en el exterior y con los animales fue muy buena y divertida. Otro recuerdo positivo fueron las caminatas que podía acompañar todos los miércoles con Emilio. Esta fue una gran posibilidad de descubrir la isla y de disfrutar con los compañeros fuera del centro. Juntos nos hemos deleitado en todas las caminatas y paisajes hermosos, disfrutando de una conversación agradable o del silencio. Los colaboradores y los compañeros me explicaron muchas cosas interesantes sobre la isla, sus volcanes, plantas y tradiciones.

Otro momento destacado en San Juan fueron las fiestas. Durante todo el año los compañeros tenían muchas ganas de vivir las celebraciones, que fueron para nosotros, los voluntarios, una experiencia maravillosa que nos permitió conocer las tradiciones canarias y también acercarnos a la Antroposofía. Siempre recordaré el brillo de los ojos de los compañeros cuando hemos celebrado su cumpleaños y recibían pequeños detalles o sorpresas hechos con mucho amor.

Solo me queda decir que siempre voy a recordar todos los momentos que hemos vivido juntos, bonitos y divertidos, de aprendizaje y serenidad, y que nunca voy a olvidar a la familia San Juan, donde nos han recibido con sus corazones abiertos.

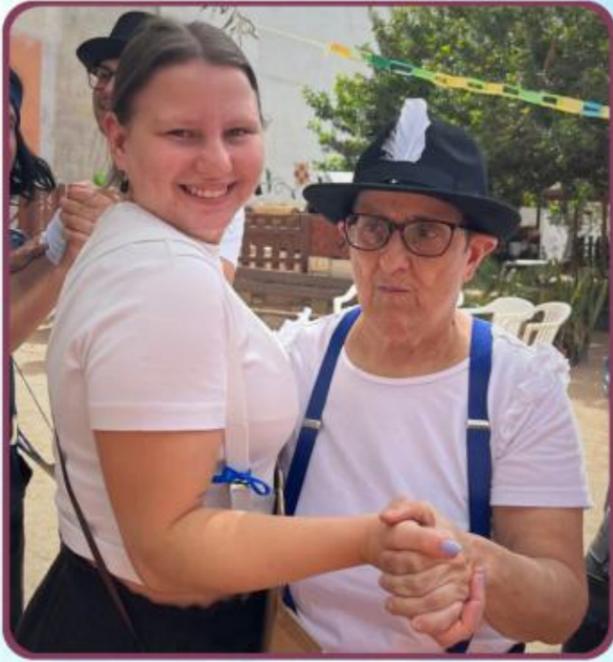
**Lovis.**



Este año supuso para mí una gran experiencia, con muchas nuevas impresiones. Al principio, tenía miedo de no poder adaptarme, pero todos fueron muy amables y me sentí muy acogida. Era la primera vez que estaba tan lejos de mi familia y mis amigos; me alegré mucho cuando vinieron a visitarnos al Centro de Día.

Me gustó mucho trabajar con los compañeros. Tuve la oportunidad de trabajar en la huerta, en el taller de lana y de velas. Me gustó mucho trabajar fuera con el sol y con la naturaleza. Echaré mucho de menos el tiempo que pasé aquí. ¡La Familia San Juan siempre tendrá un lugar en mi corazón! ¡Hasta siempre!

**Finja.**



Llegué a Tenerife y a la Asociación San Juan sin pensar mucho sobre cómo podría ser todo: el trabajo, los compañeros, los colaboradores y vivir y pasar mi tiempo libre con los otros voluntarios. Quería que todo fluyera naturalmente pero aun así tenía algunos miedos, especialmente sobre el idioma. Algo había estudiado en la escuela pero no estaba muy segura de poder hablar y entender. Así que los primeros días fueron una gran sorpresa para mí. Los compañeros manejaron bien las diferencias lingüísticas y también tenían muchas ganas de explicarme palabras que no entendía o quería aprender. Igualmente, los colaboradores tenían mucha paciencia conmigo.

Trabajé siempre en el taller de cerámica junto con la maestra Lourdes. Trabajar con el barro era algo completamente nuevo para mí. Me di cuenta de cuánto me encanta trabajar con mis manos y ver lo que hemos creado junto con los compañeros cada día. Es muy especial la experiencia de trabajar en un proyecto durante varias semanas o incluso meses en el proceso de formar, esperar, lijar, hornear, pintar y volver a cocerlo. Fue muy bonito ver la alegría de los compañeros al seguir trabajando en una pieza de cerámica que se empezó hace mucho tiempo.

Lo más íntimo para mí era el trabajo con el grupo. Tuve el honor de pasar este año con Alba y Leyan, que me ayudaron muchísimo. Saber que los tutores siempre están a mi lado para ayudarme fue un gran alivio para mí. Día a día, me sentía más parte de una comunidad: la familia San Juan.

Me encantó conocer y comprender la cultura de España y, especialmente, de Tenerife. Pude aprender gracias a la rica comida que compartíamos cada día, como la tortilla, el gazpacho o la paella. También con la música, las canciones e instrumentos tradicionales. Pero sobre todo con las celebraciones de San Juan en las que siempre hemos participado activamente. Para mí eran momentos mágicos, todos juntos: compañeros, colaboradores, voluntarios, niños y familias. Compartir una comida, un baile, una canción y, sobre todas las cosas, la alegría que todos tenemos en nuestros corazones por y para los demás. Mi fiesta favorita fue el Baile de Magos. Me encantó que todo el mundo viniera con una ropa preciosa, me encantó cuánto reímos y cuánto bailamos con el traje tradicional canario durante la noche.

Así que, aunque llegué a Tenerife sin expectativas, todas se han superado con creces. No puedo decir lo suficiente: Gracias por esta oportunidad, gracias para pasar este año juntos.

**Käthe.**



Me resulta difícil poner en palabras toda mi estancia en la Asociación San Juan, han pasado tantas cosas que ya he olvidado muchas. Pero una cosa es segura: que mi tiempo aquí quedará como un buen recuerdo. Me incorporé más tarde que el resto de los voluntarios, pero desde el primer día fui bien recibido por todos los colaboradores, los voluntarios y los compañeros. Estoy muy agradecido por ello. Disfruté mucho el tiempo en la Asociación San Juan y en Tenerife. Me gustaron mucho todas las fiestas, y en particular el Baile de Magos. Quiero dar las gracias a todas las personas con las que he aprendido y que me han ayudado. ¡Hasta siempre!

**Naoto.**

# AGÜITAS DE CASA

En esta cálida y nutritiva sección de El Entredicho se refleja la bella labor de ofrecer a la comunidad un hermoso momento de convivencia, a través de la responsabilidad social. Se trata de un gesto amoroso pensado para el otro, en el que se asumen distintas tareas desde la creatividad y el cuidado de lo vivo, tomando consciencia de las necesidades colectivas a la vez que desarrollamos la propia autonomía. Son muchas las manos creadoras que colaboran en el sustancial momento de compartir la comida, sabrosos y saludables platos que se elaboran con cariño, a fuego lento.

El verano es la época en la que nuestras plantas y árboles llegan a su máxima expansión. La luz y el calor van de la mano en este tiempo para regalarnos más horas de sol y de esplendor. En esta estación, el buen tiempo invita al disfrute de la naturaleza y contemplar su energía desbordante, nos anima a realizar actividades al aire libre y disfrutar de la abundancia de la vida. El ritmo de la Tierra se muestra a nuestros sentidos: los olores, los colores, los movimientos, los sabores... Es maravilloso acompañar este tiempo con infusiones frías que nos refresquen, y así poder disfrutar de más horas de luz y de temperaturas más cálidas con una bebida muy saludable y sabrosa.

La infusión fría de hierbabuena y limón es una excelente elección. Es una de las bebidas más refrescantes con una exquisita combinación de sabores, ya que combina la frescura cítrica del limón con el mentolado de la hierbabuena. Es beneficiosa para nuestra salud ya que aporta un gran poder antioxidante y propiedades diuréticas, lo que contribuye a nuestra hidratación y la eliminación de toxinas. Además, es un gran aliado para una buena digestión y puede mejorar nuestro estado de ánimo.

## INFUSIÓN FRÍA DE HIERBABUENA Y LIMÓN



- Cortamos dos o tres limones en rodajas finas y quitamos las semillas. También recolectamos y lavamos las hojas de hierbabuena.
- Rellenamos una jarra grande de agua y le añadimos varios limones partidos en rodajas y una cantidad generosa de hojas de hierbabuena, para posteriormente dejarla enfriar en la nevera y que se mezclen los sabores.
- Para servirla bien fría podemos añadir cubitos de hielo.
- Removemos suavemente la mezcla en la jarra antes de servir.
- Si se desea, podemos decorar la bebida con algunas hojas de hierbabuena adicionales y rodajas de limón.

*Alba Chávez.*

# UNA CITA CON LUISA INÉS SUÁREZ



En esta cálida entrega de El Entredicho tenemos el placer de citarnos con Luisa, alguien con quien compartimos nuestro día a día en comunidad desde hace 16 años y que nos brinda su saber hacer con la grandeza que oculta lo sencillo, pues en cada pequeña labor y rincón sus manos y mirada cómplice se hacen presentes. En esta hermosa elección de vivir y hacer junto a los compañeros, el cuidado de los espacios, la armonía y limpieza de cada lugar, la adecuación al momento del año que estamos viviendo, la belleza y vitalidad que se respira al transitar por San Juan... nos ayuda a crear un ambiente terapéutico.

En todos estos cometidos del cuidado encontramos a nuestra querida Luisa, con su gesto amable, con su entrega y compromiso. Hoy tenemos la oportunidad de compartir este encuentro con ella, conocerla un poco más si cabe, y agradecerle enormemente su caminar con San Juan.

- **En ocasiones recordamos muchas de las bromas o refranes populares que en Canarias reflejan lo que se denominó "el pleito insular" ¿Cómo llegó usted desde la isla hermana de Gran Canaria hasta Tenerife?**

*Nací en Gran Canaria y allí viví hasta los 22 años. Al casarme mi camino me llevó hasta Tenerife, donde he construido mi hogar junto a mi marido y mis dos hijos. Con el tiempo aprendí a sentirme no solo "canariona" sino también tinerfeña, pues esta isla me acogió desde el primer día con los brazos abiertos.*

- **¿Cuándo conoció la Asociación San Juan? ¿Cómo se produjo ese primer encuentro?**

*Llegué a San Juan sin conocerlo previamente. En principio solo vine para cubrir unas semanas, pero me hicieron sentir parte del equipo desde el primer día, así que lo que comenzó como algo breve, se convirtió en estos 16 años que llevo en la asociación.*

*Desde un primer momento el espacio me encantó, me parecía un entorno diferente*

*que transmitía tranquilidad. Una de las cosas que recuerdo fue que durante la entrevista de trabajo me dijeron que me sintiera como en mi casa, que hiciera mi trabajo como si fuera mi propio hogar... Eso me hizo ver que la Asociación San Juan era un lugar especial.*

*Aunque mi tarea principal es la de limpieza, para mí este es mucho más que un trabajo. No solo siento que puedo cumplir con mi labor, sino que recibo mucho de los compañeros, lo que hace que mi trabajo tenga un valor añadido y me sienta feliz de estar aquí.*

- **¿Cuáles son las señas de identidad que diferencian la labor que aquí se realiza?**

*Para mí una de las cosas que hace de San Juan un lugar único es la cercanía y el ambiente familiar que se refleja en el hacer, día a día. Sobre todo la manera en que todos se implican para que el centro sea un espacio donde cada persona sea valorada y cuidada.*

- **¿Cuál considera que es la repercusión que tiene en la sociedad, la economía, el medio ambiente... la labor que realizan las personas necesitadas de cuidados**

## **especiales a través de iniciativas como la de San Juan?**

*La labor que realizan los compañeros a través de su trabajo en los talleres artesanos tiene un gran valor. Realizan productos únicos con sus manos, llevando a cabo todo el proceso de una manera tradicional y respetuosa con el medioambiente. He observado cómo esto fortalece su autonomía y los beneficios que brinda el hecho artístico de crear.*

*La venta de estos productos en los mercadillos de Adviento, por ejemplo, es una manera de aportar al mundo; no se trata de un simple objeto sino algo pensado que contiene la dedicación y el amor que ponen los compañeros.*

- **¿Qué significa para usted desarrollar su labor profesional en un lugar como San Juan, mano a mano con los compañeros? ¿Qué le ha aportado personalmente?**

*Para mí es una invitación a mirar la vida desde otra perspectiva. Los compañeros se muestran tal cual son, tienen esa autenticidad de la que muchas veces nosotros nos olvidamos.*

*Me ha aportado mucho a nivel personal, me permite valorar cada gesto, estar presente para valorar los detalles del día a día. La generosidad de los compañeros, su cariño incondicional hace que mi trabajo sea único.*

- **En San Juan se cuida cada detalle, los espacios, el ambiente de cada lugar según el momento del año que estemos viviendo... y usted tiene mucho que ver en esto. ¿Cuál es la importancia de este hacer?**

*Aunque la labor de limpieza es mayormente mi responsabilidad, quisiera destacar la entereayuda, porque aquí todos colaboran para conseguir un lugar cuidado, donde cada detalle es importante, lo que nos ayuda a todos a vivenciar cada momento y situarnos.*

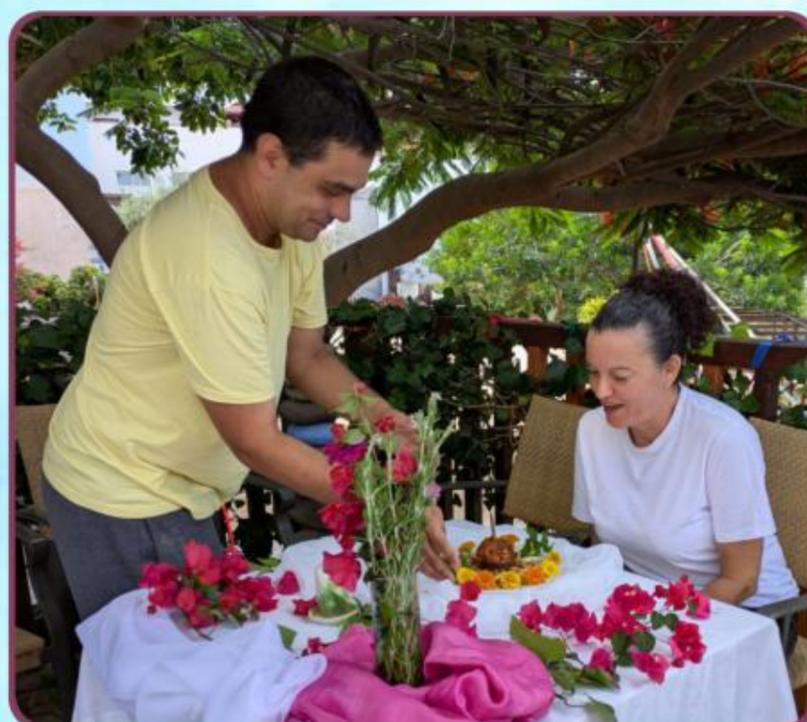
*Durante estos años he tenido la suerte de ver cómo San Juan ha ido transformándose y creciendo, poco a poco. Recuerdo que los espacios que ahora ocupan los talleres de cerámica y papel antes eran los corrales de las gallinas, cabras y ovejas. En este crecimiento me gustaría resaltar las manos de Javier, que ha convertido cada rincón en una obra de arte.*

- **Desde hace muchos años desempeña un papel fundamental dentro de las celebraciones en San Juan ¿Qué significan para usted estos momentos de encuentro?**

*Cada celebración en San Juan se vive desde la preparación, poniendo atención a cada detalle... Todos somos partícipes de esto. No son solo momentos festivos, sino una oportunidad para la unión, para compartir con las familias, para hacer comunidad. Los compañeros vivencian y conocen cada celebración, las esperan con ilusión. Todas son importantes pero, para mí, la hoguera de San Juan es de las más especiales.*

- **Como testigo del crecimiento de la Asociación San Juan. ¿Cuáles son sus deseos para el futuro?**

*Para el futuro mi deseo es que sigamos creciendo unidos, manteniendo este espíritu de colaboración y respeto que hace que la Asociación San Juan continúe siendo un espacio donde todos podemos aportar, aprender y celebrar.*





# CUIDAR LO HUMANO

Esta sección que forma parte de las páginas de El Entredicho contiene en su nombre -Cuidar lo humano- uno de sus objetivos principales. Precisamente, propone una serie de aportaciones desde la perspectiva del acompañamiento; y bien es cierto que el acompañamiento requiere del cuidado propio de calidades, cualidades y conocimientos que sostengan la acción. Sin grandes pretensiones, queremos compartir reflexiones, medios y trabajos de investigación que pudieran ser de ayuda tanto para el trabajo con uno mismo como para el acompañamiento de niños, adolescentes y adultos desde la perspectiva de la Pedagogía Curativa y Terapia Social.

En esta ocasión contamos con la valiosa mirada de Julio Arroyo, agricultor y ganadero biodinámico, con más de 30 años de experiencia en la gestión de fincas según los métodos de la Agricultura Biodinámica propuesta por Rudolf Steiner a principios del siglo XX. Actualmente, y desde hace 14 años, desarrolla su trabajo como formador y asesor para la conversión y gestión de fincas según esta metodología. Desde hace 8 años dirige la cocina del *Centro de Salud Vital Zuhazpe*, realizando una esmerada labor de transformación de los alimentos procurando conservar sus propiedades tanto nutritivas como vitales, para conseguir ir de la cocina a la salud. Julio Arroyo ha compartido con el mundo su experiencia y camino de conocimiento con base en la Antroposofía a través de diferentes obras escritas, entre las que se encuentra su última publicación titulada *Pensamientos para el despertar*, de la Editorial Rudolf Steiner. Hoy recibimos un gran presente, en primicia, el prólogo de su próximo libro que se editará en octubre.

## PRÓLOGO

Si observamos nuestra vida desde el nacimiento hasta la muerte —y desde la muerte al nuevo nacimiento—, veremos que estamos totalmente condicionados e influidos, en todo nuestro actuar y vivir, por los ritmos del cielo y la presencia del cosmos. Estos ritmos afectan a nuestras vidas. El primero de ellos es el ritmo diario. Si observamos qué es el día, comprobaremos que se trata de un gran ritmo cósmico relacionado con dos astros: uno muy lejano, el Sol, y otro muy unido a nuestra existencia entre nacimiento y muerte, la Tierra.

El Sol da la vida a todos los seres de la Tierra: a las plantas, a los animales, al ser humano y también a los seres no visibles, habitantes de la Tierra: los seres elementales. Las 24 horas del día corresponden al tiempo que tarda la Tierra en dar una vuelta sobre sí misma —movimiento de rotación—, el cual condiciona nuestros días desde que nacemos hasta que morimos. Este ritmo es el causante de que vivamos las dos grandes experiencias de nuestro paso por este mundo: la vigilia y el sueño.

Tendríamos que analizar qué seres somos cuando estamos despiertos y qué seres somos cuando dormimos, durante la fase onírica. ¿Qué ocurre con nosotros en el sueño? ¿Qué sucede con nuestra vida en ese momento? Sabemos que el sueño es inducido por la falta de luz, y que esto, a su vez, provoca la segregación de una hormona muy conocida: la melatonina, que opera de acuerdo a los fotoperíodos del día. Cuando baja la intensidad de la luz, comenzamos a segregar melatonina, y gracias a ello podemos dormir. Lo mismo que acontece en un día tiene también lugar en un año y en un mes: ritmos que se repiten cíclicamente. Vivimos continuamente inmersos en estos ritmos cósmicos a lo largo de toda nuestra existencia; estamos integrados en el respirar cósmico.

Si comprendemos estos ritmos —macro y microcósmicos—, podremos vivir de otra manera y alcanzar un poco más de calma. Seremos capaces de utilizar este conocimiento para facilitarnos la vida y mejorar nuestras relaciones con los demás seres humanos.

Existe, asimismo, otro ritmo que también nos atrapa y nos marca, condicionando nuestras vidas, aunque solemos ignorarlo. Sin que nos demos cuenta, nos afecta con su sutil energía y con el significado que guarda, encriptado en los nombres de cada uno de sus días. Me refiero al ritmo de la semana y su profunda relación con los planetas personales del sistema solar. Cada día —Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes, Sábado y Domingo— lleva el nombre de un astro: la Luna, Marte, Mercurio, Júpiter, Venus, Saturno y el Sol. Esta secuencia encierra un mensaje simbólico y energético que influye silenciosamente en nuestra vida cotidiana. Hablo del número siete y de la poderosa presencia que tiene en el orden de nuestra existencia.

Este conocimiento podemos implementarlo y aplicarlo en nuestra vida cotidiana y también en nuestro ámbito profesional: en la empresa, en la agricultura, en la cocina, en la belleza, en la medicina, en la cirugía, en las reuniones empresariales, en las escuelas, en las asociaciones, en la selección de candidatos para puestos específicos, en nuestras iniciativas y proyectos, etc.

Tenemos que adentrarnos en la respiración: en el inspirar y el espirar de la vida, del ser de la Tierra, del día, de la Luna y del Sol, porque, en definitiva, al nacer inspiramos por primera vez y nos sumergimos en la vida, mientras que al morir expiramos, es decir, espiramos por última vez, adentrándonos en el reino del cielo, naciendo en la otra vida. Cuando conocemos las leyes de la existencia y, por ende, la magia de la vida, accedemos al gran conocimiento y a otra dimensión vital, lo cual es un bálsamo para nuestra alma y nuestro espíritu.



**SÉ EL CAMBIO QUE DESEAS VER EN EL MUNDO.**

—GANDHI

## EL COSMOS

Homero afirmaba que el cosmos es el orden que sucede al caos. Pitágoras lo entendía como armonía y proporción, y por tanto, como una manifestación de la belleza: la expresión de patrones precisos y proporcionados que subyacen en toda forma de vida. El orden es la antítesis del caos. Primero fue el caos —lo informe, lo indeterminado—, y solo después emergió el orden, dando lugar al cosmos. Así ocurre también en nuestras vidas: atravesamos el caos para que pueda nacer algo nuevo, una nueva armonía, una belleza renovada. No es casual que la palabra cosmética derive del término cosmos: embellecer es, en su origen etimológico, ordenar.

El orden cósmico ha dado forma a todo lo que existe en la Tierra: las plantas, los animales y el ser humano, desde su creación hasta nuestros días. En las antiguas tradiciones espirituales e iniciáticas ya se hablaba de un principio cósmico, un momento fundacional en el que se comenzó a fraguar el universo. Fue entonces cuando se gestó la semilla de lo que hoy conocemos como la Tierra, en relación directa con el Sol y los planetas que conforman nuestro sistema solar.

Rudolf Steiner, en su obra *La Ciencia Oculta*, nos ofrece una visión extraordinaria sobre la evolución de los reinos de la naturaleza —mineral, vegetal, animal y humano—, así como sobre el origen de la propia Tierra. Es un libro que invita a ser estudiado con profundidad si se desea comprender el proceso de formación del planeta y la aparición del ser humano tal como lo conocemos hoy. Steiner también expone quiénes fueron sus creadores y cuál fue la motivación detrás de su existencia.

Su relato comienza con el surgimiento de lo que actualmente denominamos planeta Tierra. Describe el inicio de todo en una etapa primigenia llamada Antiguo Saturno, una fase cósmica en la que se manifiesta por primera vez el reino mineral, junto con la base de nuestra constitución humana: el cuerpo físico. Esta génesis tuvo lugar en una atmósfera que Steiner llama éter calórico, vinculada al elemento fuego. Fue en ese momento cuando las entidades espirituales o jerarquías superiores —los llamados ángeles, arcángeles y otros seres conocidos en la tradición esotérica occidental— tomaron la decisión de crear al ser humano. Su intención era comprender, a través de esta nueva criatura, el significado profundo de la libertad, del libre albedrío y del estado de gracia que éstos implican.

Así concluyó el primer gran ciclo de evolución, tras el cual el ser humano permaneció en un estado embrionario durante una larga noche cósmica. Luego, el proceso continuó: la Tierra se transformó y reencarnó en una nueva etapa conocida como Antiguo Sol. Con este nuevo despertar, Saturno adquirió una misión renovada. Durante esta fase apareció el cuerpo etérico o cuerpo vital, también llamado cuerpo formativo, y emergió un nuevo reino: el reino vegetal. La atmósfera dominante en este estadio fue el éter lumínico, relacionado con el elemento aire.

Tras otra larga noche —una suerte de medianoche cósmica—, el conocido como Antiguo Sol se transformó en la siguiente etapa evolutiva, la denominada Antigua Luna. En esta fase volvió a manifestarse el ser humano, ahora con nuevas cualidades: el cuerpo astral, también conocido como cuerpo anímico o emocional. Con él se incorporó un nuevo reino a la evolución de la Tierra: el reino animal. Fue en la Antigua Luna donde el ser humano, aún en desarrollo, comenzó a consolidarse como ser individual. Las entidades que hoy llamamos ángeles —según la tradición espiritual occidental— ocupaban entonces el lugar evolutivo que nosotros ocupamos en la actualidad. Eran, por así decirlo, los “humanos” de esa etapa cósmica.

Después de una larga noche cósmica denominada Pralaya —una fase de reposo que dura eones—, el proceso evolutivo retoma su curso, y el universo se manifiesta de nuevo en una forma renovada: la Tierra que hoy habitamos. Es el escenario actual de la experiencia humana, el punto de llegada de un largo camino que continúa desplegándose hasta nuestros días.

En la Tierra, entre el nacimiento y la muerte, los seres humanos vivimos inmersos en la experiencia de la materia, lo cual nos dificulta comprender la importancia del cielo y del cosmos, especialmente en esta etapa de nuestra evolución. Nos encontramos recién salidos —desde 1899— de una época oscura: el Kali Yuga, que se prolongó durante aproximadamente 5.000 años. En ese tiempo, la humanidad se halló profundamente separada tanto del mundo espiritual como de su conexión con la luz y la vida interior. La ciencia natural, centrada en el estudio del mundo material, nos ha alejado de la ciencia espiritual, aquella que permite percibir realidades que no pueden ser explicadas mediante la lógica de lo cuantificable. Esta ciencia materialista pretende medir, pesar y contar todo, pero sólo trabaja con lo inerte, sin comprender lo vivo.

Cuando el objeto de estudio es la vida —la del ser humano, la del animal, la de la planta, la del cosmos—, es necesario adoptar otra forma de conocimiento: una ciencia del espíritu, una ciencia de lo viviente, que exige el desarrollo de sentidos internos capaces de captar lo sutil, lo invisible, lo espiritual. Solo así se puede pasar de una percepción fría, racional e intelectual a una comprensión calentada por el corazón, por una inteligencia viviente y sentida.

Comprender el cielo y el cosmos implica asumir que no estamos fuera de él, sino que somos parte activa de su entramado, de su orden, de su armonía. Nuestros actos repercuten en su totalidad: la Tierra es un cuerpo integrado en el espacio cósmico, y lo que aquí sucede influye directamente en el devenir del Sistema Solar, de la galaxia y de todo el cosmos.

En este rincón del cosmos, un pequeño Sol nos brinda la luz, y su danza con planetas y satélites ha permitido que surjan los seres humanos, junto con nuestra biología, nuestros sentimientos y nuestros grandes pensamientos cósmicos.

Para comprender la vida, es fundamental vivenciar nuestra encarnación en la Tierra, y desde ella, percibir el cosmos: la Luna, los planetas, las constelaciones, las estrellas, todo cuanto puebla los cielos. Esta experiencia, compartida por humanos, animales y plantas, es esencialmente geocéntrica: la Tierra es nuestro centro vital, y todo el universo parece girar a nuestro alrededor. Esta es nuestra experiencia directa. Por otro lado, la experiencia heliocéntrica —resultado del pensamiento científico, matemático e intelectual— nos describe un universo donde la Tierra gira alrededor del Sol. Sin embargo, esta explicación racional entra en conflicto con nuestra percepción inmediata del día y de la noche, con nuestra experiencia encarnada. Existe, además, una tercera dimensión: la experiencia egocéntrica, profundamente humana. Es la vivencia del mundo desde el propio Yo, desde nuestro interior. Desde esa perspectiva, yo soy el centro del universo, de la vida, del cosmos. Esta es, quizá, la experiencia más íntima y esencial de todo ser humano.

Cuando trabajamos con la agricultura biodinámica, y aplicamos los calendarios lunares y celestes, comprendemos —como enseñó Rudolf Steiner en su curso de agricultura— que las plantas no están desligadas del cosmos. Muy al contrario, están profundamente influenciadas por él, especialmente a través del espejo que es la Luna, que actúa como transmisor de toda la información cósmica: constelaciones, planetas y sus respectivos aspectos. Nuestro principal satélite es, por tanto, la puerta de entrada del cielo a la Tierra.

Así, en la práctica agrícola biodinámica, no sólo observamos la vivencia de las plantas, sino que también accedemos a una realidad mayor, que revela cómo todo en la Tierra es un reflejo del cosmos. No se trata únicamente de comprender cómo funciona el universo exterior, sino de entender cómo la vida en la Tierra refleja fielmente esa estructura cósmica.

Debemos entonces comenzar a hablar de macrocosmos y microcosmos. Como enseña la sabiduría hermética: *“Lo que es arriba es como lo que es abajo; lo que es abajo es como lo que es arriba”*. Macro y micro están en constante resonancia. Materia y espíritu son dos caras de una misma realidad: no hay espíritu sin materia, ni materia sin espíritu.



El ser humano, en su organización interna, contiene ese reflejo celeste: en sus órganos, en su estructura física, está inscrito el orden del cielo. Así lo expresaba la medicina tradicional occidental, en la que el corazón es el Sol del organismo, los riñones corresponden a Venus, y así sucesivamente. Cada planeta se halla representado en un órgano, cumpliendo su función en el microcosmos humano.

#### CONTACTO

Web: [julioarroyogarciaabad.es](http://julioarroyogarciaabad.es)  
[julibiodinamica@gmail](mailto:julibiodinamica@gmail.com)  
tel: +34-699.165.189

**Julio Arroyo García-Abad.**

# LOS ÁRBOLES

Al amparo del arte y la palabra dimos lugar al reencuentro tras el tiempo de vacaciones, ilustrado con la síntesis de un texto de Hermman Hesse, que proponemos en esta ocasión junto a una secuencia de pinturas de los diferentes árboles relacionados con los ritmos de cada día de la semana de Patricia R. González. Los fragmentos de versos que acompañan pertenecen a los escritos de Johannes Hemleben.

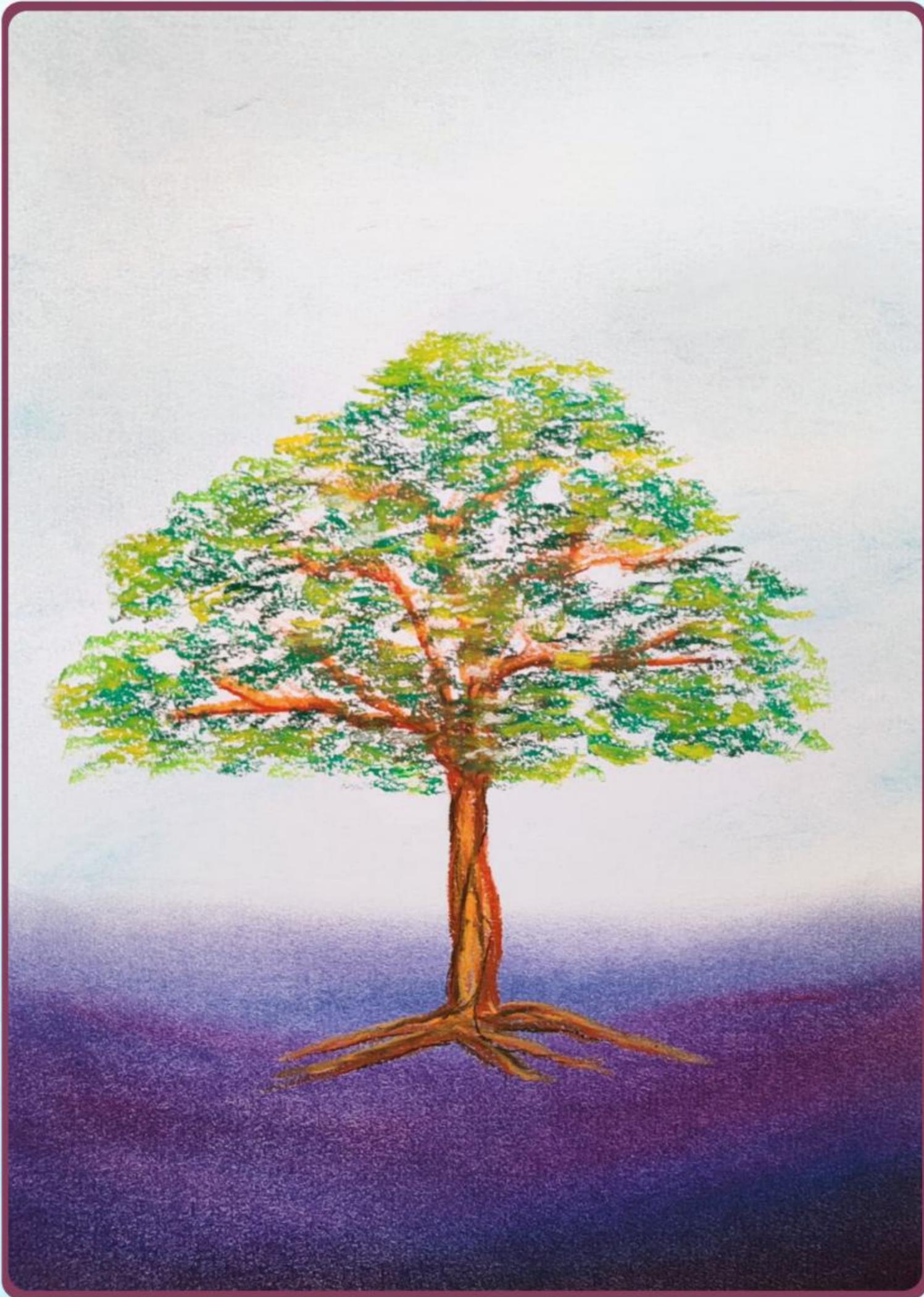
*Los árboles me han dado siempre los sermones más profundos. Los respeto cuando viven en poblaciones o en familias, en bosques o en arboledas. Pero aún los respeto más cuando viven apartados. Son como individuos solitarios. No como ermitaños que se hubieran reclusos a causa de una debilidad, sino como seres grandes y aislados (...)*

*En sus ramas más altas susurra el mundo y sus raíces descansan en lo infinito; pero no se abandonan ahí, luchan con toda su fuerza vital por una única cosa: cumplir con ellos mismos según sus propias leyes, desarrollando su propia forma, representándose a sí mismos. Nada es más sagrado, nada es más ejemplar que un árbol fuerte y hermoso. Cuando se tala un árbol y se muestra desnuda al sol su herida mortal, puede leerse toda su historia en el tosco y lapidario disco de su tronco: en sus anillos anuales y en sus cicatrices están descritos con exactitud toda lucha, todo sufrimiento, toda enfermedad, toda fortuna, toda recompensa. Años flacos y años abundantes, agresiones soportadas y tormentas sobrevividas. Y cualquier hijo de campesino sabe que la madera más dura y noble es la que tiene los anillos más estrechos, y que arriba en la montaña, en constante peligro, crecen las ramas más inquebrantables, las más fuertes y ejemplares.*

*Los árboles son santuarios. Quien sabe hablar con ellos y sabe escucharlos, descubre la verdad. Ellos no predicán doctrinas ni recetas. Predican, indiferentes al detalle, la originaria ley de la vida.*

*El árbol dice: en mí hay escondido un núcleo, una luz, un pensamiento. Soy vida de la vida eterna. Único es el propósito y el experimento que la madre eterna ha hecho conmigo. Únicos son mi forma y los pliegues de mi piel, así como único es el más humilde juego de hojas de mis ramas y la más pequeña herida de mi corteza. Fui hecho para formar y revelar lo eterno en mis más pequeñas marcas.*

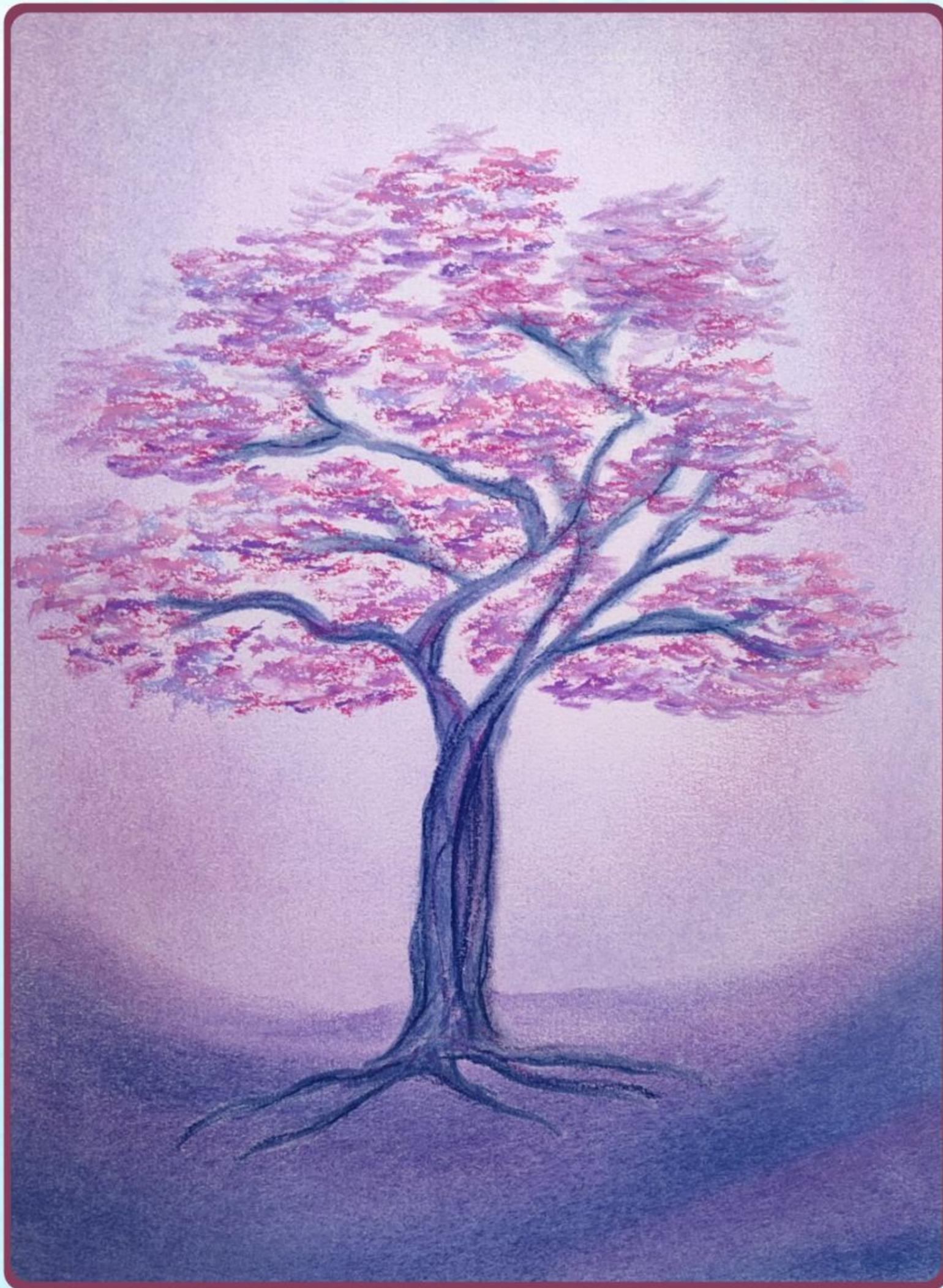
*El árbol dice: mi fuerza es la confianza. No sé nada de mis padres y no sé nada de los miles de hijos que cada año nacen de mí. Vivo, hasta el final, el secreto de mi semilla y de nada más me ocupo. Confío en que Dios está en mí. Confío en que mi misión es sagrada. Y de esta confianza vivo.*



## **DOMINGO, SOL, FRESNO**

*Habla el traslúcido Fresno,  
el árbol del Sol dorado:*

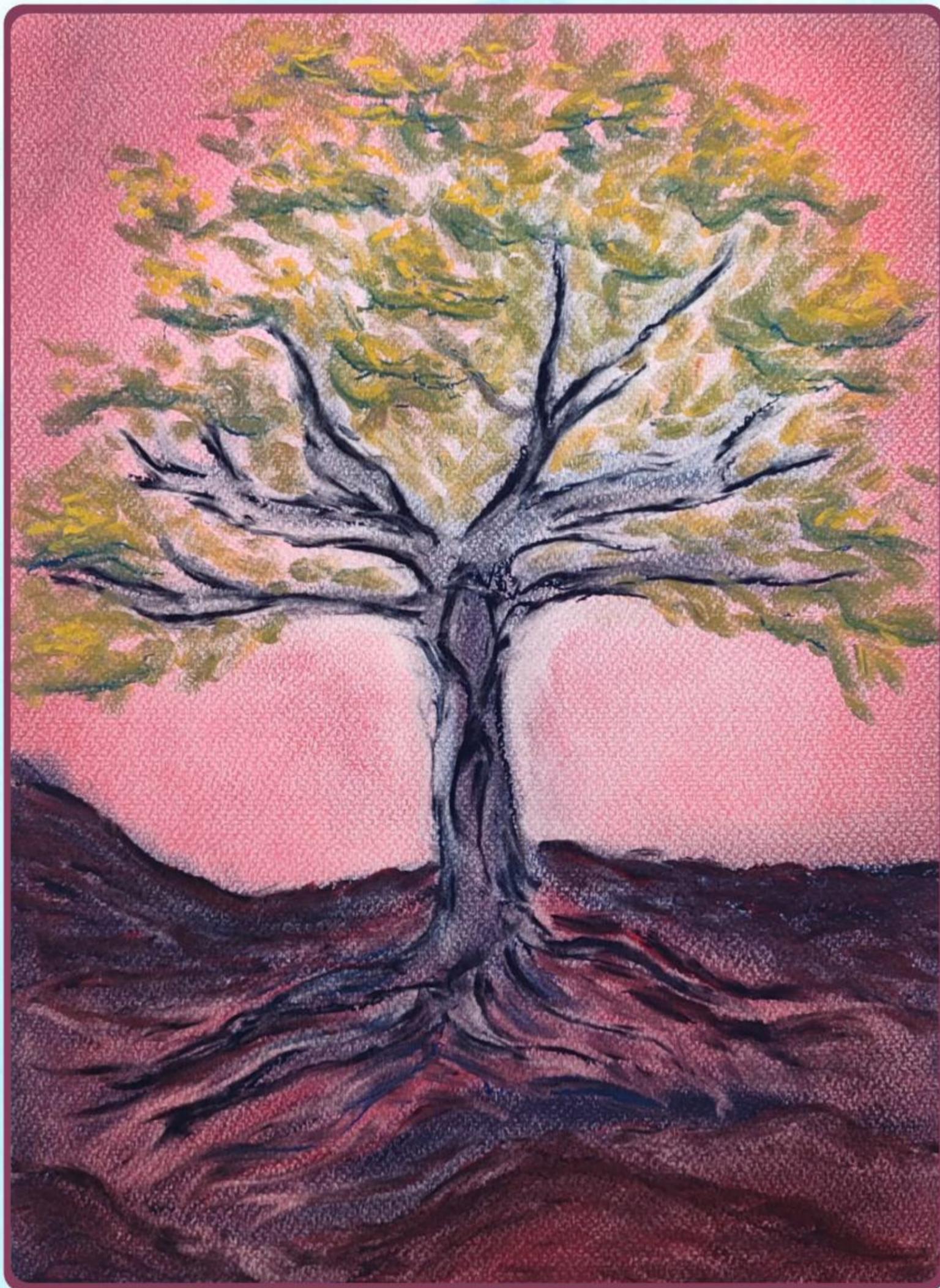
*Hombre, sé recto y noble,  
no te disipes en lo indigno.  
Sé consciente de la nobleza de tu humanidad.*



## **LUNES, LUNA, CEREZO**

*La Luna plateada habla  
en tiempo de mayo con el cerezo  
cuyas flores maduran en frutos de verano.*

*Hombre,  
transforma como la planta,  
lo inferior en superior.  
Purifica tus instintos, madura  
y cosecha los frutos de la propia vida.*



## MARTES, MARTE, ROBLE

*El rudo Roble,  
el sirviente del herrero Marte,  
nos ofrece su palabra:  
Hombre,  
echa raíces en las profundidades  
y elévate a las alturas.  
Sé vigoroso y fuerte,  
sé luchador, caballero y protector.*



## **MIÉRCOLES, MERCURIO, OLMO**

*Mercurio nos ofrece su fluida palabra  
con el crecer de los olmos  
y sus aladas simientes:*

*Hombre,  
muévete. Sé ágil, vivo y diestro.*



## **JUEVES, JÚPITER, ARCE**

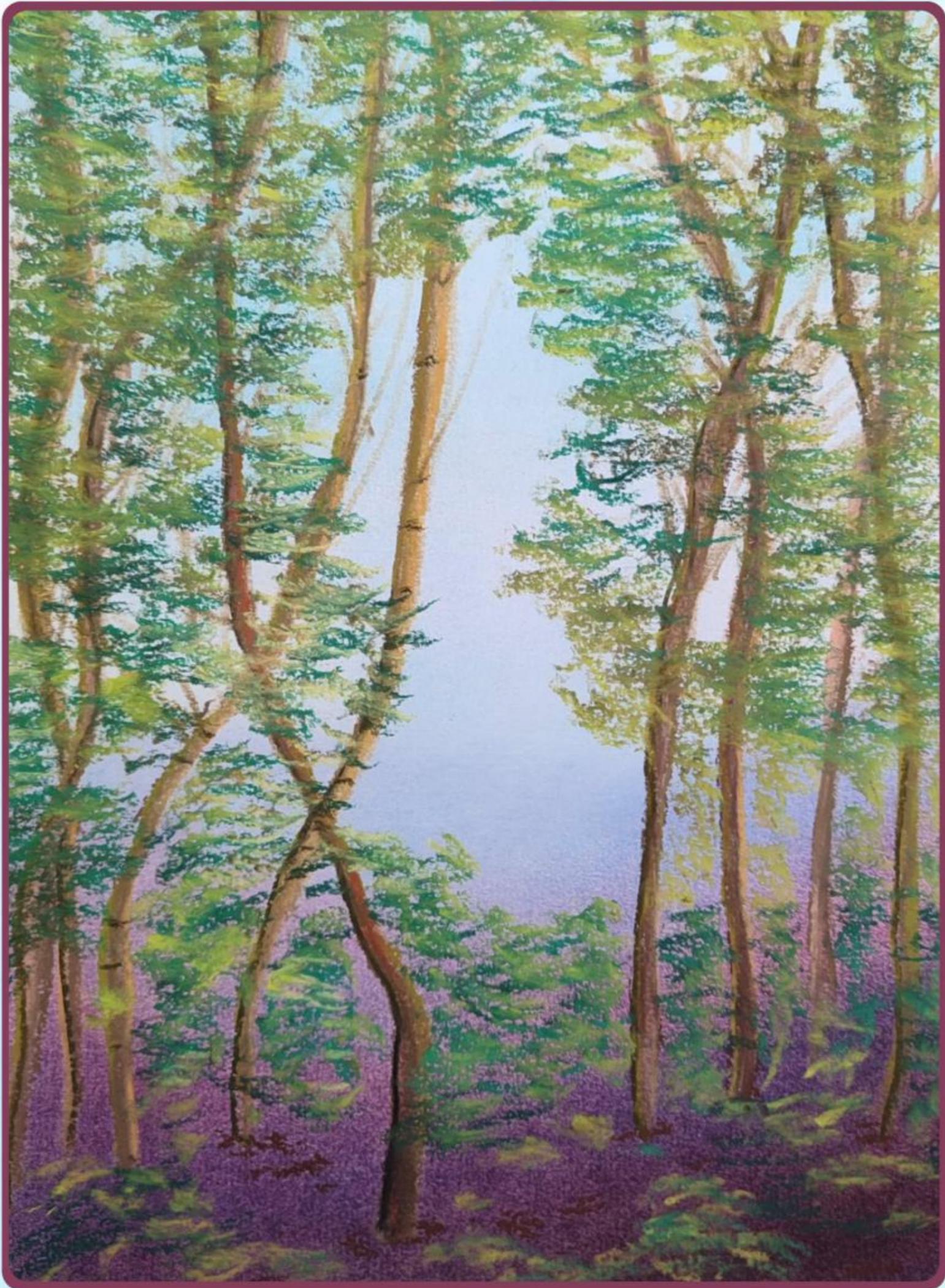
*El arce con sus separadas hojas,  
el árbol de Júpiter  
para quien el extraño es sagrado,  
nos ofrece su palabra:  
Hombre,  
vence la prisa y la precipitación que hay en ti.  
Busca momentos de tranquilidad  
en los que pueda nacer  
bondad y sabiduría.*



## **VIERNES, VENUS, ABEDUL**

*Venus, cuyo elemento es el cobre,  
con el abedul virginalmente blanco  
que arraiga débilmente  
y bebe mucha luz  
nos ofrece su palabra:*

*Hombre,  
forma en tu alma admirando,  
amando con delicadeza,  
la belleza del mundo.*



## SÁBADO, SATURNO, EL BOSQUE

*El plúmbeo Saturno  
con los árboles del bosque oscuro,  
hayas blancas, abetos y cipreses,  
nos ofrece sus palabras.  
Hombre, siente la responsabilidad  
por la emergencia de tu tiempo  
y de toda la humanidad.  
Haz entrañable y seriamente  
los deberes que la vida te pone.*

# RINCONES SAN JUAN

