
CONFERENCIAS DEL GUÍA

149

El tirón cósmico
hacia la unión
— la frustración



PATHWORK
DE MÉXICO

El tirón cósmico hacia la unión — la frustración



SALUDOS MIS MUY QUERIDOS AMIGOS. Sean benditos cada uno de ustedes. Una gran corriente de fuerza y bendiciones divinas los permea y fluye alrededor de ustedes como una fuerza poderosa. Sean conscientes de esta fuerza, sintonícense con ella, y percibirán su realidad. Con su ayuda, una profunda comprensión de esta conferencia les permitirá dar otro paso hacia delante en su camino de autobúsqueda.

Hay un gran tirón en el universo manifiesto en el que viven. Este tirón es parte del principio creativo. Como cada conciencia universal es también parte del mismo principio creativo, este tirón debe de existir en todos los individuos. Está dirigido hacia la unión, en el término habitualmente usado, pero el término pierde su significado después de un tiempo. ¿Qué significa realmente la unión? ¿Qué significa la unión con Dios, o con el ser divino? ¿Qué significa la unión con otro individuo? ¿Cómo se aplica esto a un ser humano?

En primer lugar, todo el plan de evolución tiende a unir las conciencias individuales, pues sólo de esta manera puede eliminarse la separación. La unión como proceso cerebral, o con un Dios intangible, no es realmente una unión. Sólo el contacto real de un individuo con otro establece las condiciones necesarias en la personalidad para una verdadera unión interna.

Por lo tanto, este tirón hacia la unidad se manifiesta como una fuerza tremenda, que acerca a los individuos, volviendo dolorosa y vacía la separación. La vida y el placer son una sola cosa. La falta de placer es la distorsión de la fuerza vital y surge de la oposición al principio creativo. La vida, el placer y la unidad con otros son la meta del plan cósmico.

El tirón hacia la unidad tiene el propósito de sacarlos de su reclusión. Se mueve hacia el contacto y la fusión. Por lo tanto, seguir el tirón cósmico es algo dichoso; es estimulante y, al mismo tiempo sereno. Sin embargo, la conciencia individual se opone a esta fuerza, debido a la idea errónea de que ceder a ella significa la aniquilación. Por lo tanto se ponen en la paradójica situación de creer que la vida surge de oponerse a la vida. En consecuencia viven en un conflicto muy profundo que es aun más profundo que las razones psicológicas que descubren en el curso de su autoexploración.

Todas estas razones son válidas en sí mismas hasta donde pueden llegar. Pueden ser el resultado de experiencias infantiles negativas, de la mala interpretación de eventos de la niñez, de heridas y miedos que no han entendido ni asimilado adecuadamente. Todo esto puede explorarse a fin de conocer y enfrentar un conflicto universal y metafísico: al que me estoy refiriendo. El conflicto existe porque el tirón no puede eliminarse. Es la fuerza evolutiva misma, la realidad en todo lo que vive y respira. Permea cada partícula de la existencia y, por lo tanto, también debe de existir en lo profundo de su psique, se den cuenta de ello o no.

El conflicto surge del miedo y la oposición a este tirón; la personalidad se rebela contra el flujo natural. En el grado en que, consciente o inconscientemente, equiparan la fuerza vital con la aniquilación, luchan contra la vida misma. Ésta es la razón más profunda de sus errores conceptuales, sus miedos y culpas falsas, su negatividad y su destructividad. En lo más profundo de su ser, saben que no confían en la mayor fuerza espiritual y, por ende, en la vida misma. Esta desconfianza crea

una culpa profunda que suele manifestarse en la superficie como culpas injustificadas a las que no pueden renunciar.

El conflicto también se manifiesta como un temor de sus instintos más profundos de manera que nunca pueden relajarse ni bajar la guardia. Como son parte de la vida de la que desconfían, seguramente también desconfían de su ser más íntimo. Ésta es la razón por la que las personas insisten en dividir cuerpo y espíritu y por qué el concepto dualista se perpetúa de generación en generación. Parecen encontrar su salvación en esta división misma porque a través de ella pueden justificar su rechazo al principio vital de la manera en que se manifiesta dentro de ustedes. Por lo tanto, califican lo que temen como equivocado y malo. Y al mismo tiempo aseguran que la negación de su naturaleza misma es algo correcto y bueno. Justifican esta actitud irracional señalando las manifestaciones más distorsionadas del principio vital, de la corriente del placer, como si fueran prueba de su maldad. De este modo, las personas han predicado a lo largo de los siglos que el cuerpo es pecaminoso, mientras suponen que el espíritu es lo opuesto del cuerpo, y, por ende, es bueno.

No es verdad que todas sus dificultades procedan de estos errores conceptuales, que adoptan como la verdad espiritual final. Es más verdadero decir que estos errores conceptuales provienen del profundo conflicto espiritual que los motiva a acusar al gran principio de la vida de ser lo opuesto de lo que realmente es.

El mal uso de esta poderosa fuerza no demuestra en modo alguno una aceptación y confianza en ella. Es más bien una variación de la lucha que se produce cuando uno se opone a la vida con su propia naturaleza. Parte de ustedes se mueve hacia otros y acepta sus propios instintos y naturaleza, pero otra parte rehúye este movimiento. Lo que sigue entonces es la privación, el vacío, el sinsentido y un sentimiento de desperdicio. Pueden entonces sobrecompensar esto haciendo un mal uso ciego y rebelde de su fuerza vital. Esto conduce a experiencias no placenteras y parece justificar su sentido de

incorrección y peligro. Aquí hay verdaderamente un tipo de conflicto de vida y muerte.

Este conflicto se manifiesta de forma diferente en cada individuo. Pero una cosa puede decirse con certeza: cuanto mayor es el conflicto entre entregarse a la fuerza cósmica y oponérsele, mayor es el grado de su dolor y sus problemas.

Si no pueden permitirse fluir libremente con la corriente cósmica en el nivel más profundo de su ser, distorsionarán la corriente cósmica dentro de ustedes. Como se oponen y desconfían de la fuerza cósmica, y como ésta se manifiesta dentro de ustedes, entonces no confían en ustedes. Pero si quieren confiar en ustedes mismos y en su naturaleza más íntima, primero deben confiar en el tirón hacia la unidad. Por lo tanto, cuando separan la naturaleza del principio divino, o su naturaleza más íntima de la confianza espiritual, están cometiendo el peor error, que conduce a la mayor de las confusiones. Pues, ¿cómo podría la naturaleza, incluida la profundidad de su propia naturaleza, oponerse al plan divino de evolución?

Es el tirón contrario de esta lucha lo que crea capas que parecen justificar su desconfianza de su ser instintivo. Sólo el valor de explorar estas capas internas los llevará a la verdad de su núcleo subyacente, que es totalmente digno de su confianza. Pero esto, como dije, sólo puede experimentarse cuando se entiende el profundo tirón de la naturaleza, de la evolución, del principio creador. Aunque la comprensión intelectual es útil al principio, es menos importante que la comprensión intuitiva, pues sólo ésta les permitirá disolver este conflicto.

El conflicto congestiona la fuerza creativa, que es compatible con ustedes y su destino. Aunque bloqueen y se opongan al tirón, no pueden evitarlo. Siempre los lleva al contacto con otros. El intenso miedo de este contacto lleva a algunos individuos a un retraimiento temporal. Desde luego, el retraimiento puede tomar muchas formas: puede manifestarse en su vida y su comportamiento exteriores. Pero también puede

manifestarse de una forma más sutil. Exteriormente pueden establecer contactos, pero interiormente permanecen indiferentes, aislados, separados. Este aislamiento no puede sostenerse mucho tiempo. Nada que se oponga al principio vital puede sostenerse para siempre, porque al final de cuentas sería insoportable. Nada que se oponga al principio de vida puede mantenerse para siempre. Después de todo, el principio vital representa la realidad definitiva, y el miedo a ella se basa en la ilusión. La ilusión no puede mantenerse indefinidamente. La ansiedad que surge de su ilusión sólo puede eliminarse cuando este profundo conflicto se entienda y se honre y cuando finalmente se permitan ustedes armonizarse con el principio creativo.

Incluso cuando la oposición es grande, el tirón hacia el contacto y la fusión con otros debe permanecer, pues ese es un hecho fundamental de la creación. Pero el tirón en contra, con su miedo, su desconfianza y otros sentimientos destructivos, crea entonces el contacto negativo. Todos los seres humanos experimentan cierto tirón en contra, incluso los individuos relativamente integrados y sanos. Pero tomemos a los individuos cuyo tirón en contra es relativamente débil y cuya personalidad predominante afirma la vida y sus propios instintos más profundos, y, por lo tanto, está relativamente libre de conflicto. Su contacto con otros será relativamente dichoso y falto de problemas. Su principio del placer creará mutualidad, amor genuino y placer supremo. En el grado en que la oposición al tirón cósmico crea bloqueos y desvía el curso cósmico, debe de surgir un contacto negativo y doloroso. El principio del placer se adherirá a una situación negativa, nacida de las experiencias infantiles. Esto vuelve imposible la realización porque la experiencia del placer siempre está amenazada por la negatividad adherida. El individuo se vuelve entonces una paja indefensa entre dos tirones, y se ve impulsado a un contacto doloroso. Así, el tirón hacia el contacto, y el miedo a éste, que se manifiesta como un alejamiento de él, están ambos presentes. Este último genera

dos reacciones defensivas fundamentales: o el deseo de lastimar o el sentimiento de ser lastimado, que son productos inevitables del contacto. Como el principio del placer siempre sigue siendo un elemento de la corriente de la vida, entonces necesariamente se adhiere a la forma distorsionada de contacto.

El placer encarnado en la fuerza más grande de la vida humana no puede eliminarse, pero allí donde esta fuerza se distorsiona, el placer se vuelve negativo. Como el contacto parece lastimar, el placer se manifiesta en lastimar al otro o en ser lastimado, en mayor o menor grado. La conexión entre dolor y placer engendra un círculo vicioso. Cuanto más dolorosamente se manifiesta el principio de placer del tirón cósmico, mayores son el miedo, la culpa, la vergüenza, la ansiedad y la tensión. La oposición crece, el conflicto aumenta y el círculo vicioso continúa.

El problema evolutivo para cada ser consciente es, por lo tanto, comprender y experimentar profundamente este círculo vicioso sin interpretar mal la conexión negativa entre el contacto, el dolor y el principio del placer. Deben ver más allá de ella comprometiéndose a buscar con una actitud abierta su naturaleza más profunda. No confundan las emociones negativas que encuentran primero con la realidad definitiva de su vida instintiva.

La capa de destructividad, egoísmo ciego, deshonestidad, así como los vergonzosos apegos del principio del placer a las situaciones negativas no son su naturaleza más profunda. Es simplemente una demostración, un resultado, de este conflicto específico, amigos míos. No puedo insistir demasiado en esto, pues cuando desconfían de su naturaleza más íntima, desconfían de todo el universo espiritual. Uno no puede existir sin el otro.

Llega un punto en el camino hacia la liberación en el que el problema debe considerarse desde ambos extremos: Sólo cuando tienen el valor y la honestidad de encarar lo que no les gusta de ustedes pueden descubrir que la energía y la sustancia

misma de estas actitudes es esencialmente constructiva y digna de confianza. Esta realización puede convertirlas. En consecuencia, los procesos de la vida serán fidedignos y ya no tendrán que oponerse a ellos. Y a la inversa, cuando consideren la posibilidad de que todo el proceso creativo es fidedigno, tendrán el valor y la honestidad de trascender los bloqueos que deforman la energía creativa y la sustancia divina y los reconvertirán en creatividad.

Es imposible confiar en Dios, confiar en la vida y en la naturaleza si uno no confía en sus instintos más profundos. Pues, ¿de dónde vienen estos instintos? No pueden ser aplastados, ni negados, arrancados o suplantados a la fuerza por elementos extraños que parecen más agradables para el alma temerosa. La única salida es entender que los instintos más íntimos son buenos si no se interfiere en ellos; que son parte del poder más divino y no hostiles en lo más mínimo al crecimiento espiritual. Éste es uno de los errores más trágicos de la humanidad, porque nada retrasa más el plan de evolución que este error conceptual, que sostienen individuos bien intencionados y, de otro modo, muy iluminados. Estos instintos resultarán ser los portadores de la luz cuando no se juzguen mal, se nieguen y se separen de su origen divino en una dualidad artificial que presuponga que son malos y los considere lo opuesto de la vida divina, o la vida espiritual.

Así que alcanzan su máximo esplendor sólo cuando entienden esto y consecuentemente dejan de temerse y de pelear contra ustedes, sus instintos, su cuerpo, su naturaleza... y contra la naturaleza misma. Ésta es la gran lucha de la humanidad, y una vez que la entiendan de manera general todos los líderes espirituales, la lucha individual disminuirá considerablemente. No saber esto, continuar con el ciego involucramiento de la lucha, los vuelve incapaces de renunciar a su separación. De esta manera se prohíben completar su destino espiritual. Evitan hacer las paces con sus instintos físicos y emocionales más interiores. La paz entre el cuerpo y el alma es un producto inevitable de la autorrealización. Es incorrecto creer que el

cuerpo puede sencillamente dejarse de lado en la gran empresa de la integración. Cuando el cuerpo desaparece antes de que la integración haya tenido lugar, esa integración queda incompleta.

Este conflicto es tan profundo y universal que con frecuencia los individuos más iluminados, más evolucionados y menos prejuiciosos se angustian cuando lo perciben en sí mismos. Incluso si no se amoldan a puntos de vista mezquinos y negadores de la vida, la profunda angustia interior que surge de este conflicto los induce a cegarse a lo que ocurre en el interior. Siempre que flaqueen en su valor para enfrentar el conflicto, tal como se manifiesta profundamente desnudo en los recovecos del ser, se aíslan en cierta medida. Se quedan envueltos en una negatividad y una escisión dolorosa dentro de ustedes, hasta que su mayor evolución los lleva al punto en que ya no temen la gran corriente de la que forman parte y que es parte de ustedes, que los conduce a otros y que disuelve el muro de separación y defensa. Entonces verán que no sólo no pierden su individualidad, sino todo lo contrario: se expanden y se vuelven más ustedes mismos.

Ahora de gustaría hablar de una característica de la personalidad humana que parece relativamente insignificante, meramente psicológica, pero que tiene un profundo significado y conexión con el tirón hacia la unión; más adelante hablaré de esto. La característica de la que quiero hablar es la frustración. Como todas las actitudes humanas, la frustración puede distorsionarse fácilmente en dos opuestos, ambos igualmente destructivos. Todo el mundo sabe que la incapacidad de tolerar constituye un grave trastorno de la personalidad y perjudica el carácter de uno. Cuando la frustración no se maneja apropiadamente, produce dolor al ser y a otros. Los rasgos que impiden lidiar con la frustración son la avaricia, el egocentrismo, la ceguera y el miedo. La persona que se siente iluminada sin realmente estarlo, postula falsamente la resignación, el martirio y la abstinencia a fin de evitar revelar los rasgos negativos. Piensa que de esta manera puede aprender la gran e importante actitud de la relajación interna.

No es cierto de ninguna manera que las únicas alternativas sean la insistencia intensa, las demandas rígidas o la renuncia a la felicidad y la realización. Ambos extremos son igualmente erróneos, conducen a resultados similares y provienen del mismo problema subyacente. La actitud equivocada hacia la frustración es dañina por razones obvias. Perjudica las relaciones, el respeto por uno mismo y la paz interior.

Ahora hablaré de la frustración y su relación con el principio del placer. El bebé, al buscar su placer, es incapaz en su ceguera de tolerar la frustración porque no conoce posibilidades futuras. Cuando la psique no madura, continúa la misma actitud y surge una aparente contradicción: cuanto menos pueda uno tolerar la frustración, menos experimenta uno el placer. Las personas rígidamente insistentes pierden el placer que buscan, ya sea porque su insistente búsqueda vuelve imposible la consecución de su logro, o, incluso cuando lo consiguen, su estado interior vuelve imposible el gozo. Estas personas no pueden ganar. Para que el placer real se sienta, es necesario un estado interior relajado. Debe prevalecer un clima interior flexible que produzca una actitud afirmadora de la vida, positiva e incluyente. La persona que interior o exteriormente se rebela contra una gratificación pospuesta está enojada, es excluyente, negativa, tensa y terca. Todos estos rasgos se oponen al principio de vida y a la corriente del placer. Es un error humano suponer que lo que quieren es más importante y placentero que su estado anímico.

Cuando malinterpretan la importancia de tolerar la frustración, adoptan respuestas distorsionadas como el martirio, la abstinencia y la resignación en una llamada pose espiritual, y vuelven imposible el placer. En vez de ello se instalan sentimientos de desesperanza y desperdicio. Como el placer es un producto de la corriente cósmica, no puede restársele importancia. Pero la otra respuesta distorsionada a la frustración, la insistencia y la rigidez con una actitud de “tengo esto o me muero” es igualmente errónea.

Sólo cuando los individuos aprendan a soltar, a permitir al ser aplazar lo que quiere en este momento sin renunciar a la

realización, entonces, y sólo entonces, se establece el clima necesario para dejar que la corriente cósmica fluya. En otras palabras, todo el mundo tiene que buscar la experiencia de dejar ir y relajarse. Esto no significa renunciar para siempre, sino relajarse al placer a través del poder de soltar suavemente. Mis palabras sonarán oscuras e incluso contradictorias si nunca han experimentado este sentimiento. Pero aquellos de ustedes que han tenido en ocasiones una noción de esto entenderán el poder de lo que digo y usarán esta información consciente y deliberadamente.

Este suave dejar ir se aplica a todo, en todos los niveles de la existencia. Puede aplicarse a cualquier deseo pequeño o grande, a cualquier realización que deseen. Si se sienten interiormente tensos y no están dispuestos a relajarse en una actitud de razonabilidad y humildad sabios y positivos, sin dejar de buscar su completa autorrealización, se separan del bienestar. Pero muchas veces la tentación de permanecer en el estado de tensión es grande, pues el enojo y la autoconmiseración ofrecen una gratificación sustituta. El ego debe hacer su esfuerzo interior más constructivo para soltar esto. Un diminuto esfuerzo es muchas veces lo único que necesitan. El resto sigue por sí solo, y el ego es llevado por las fuerzas internas activadas en el proceso. Una vez que la tensión se abandona, le sigue el placer. La flexibilidad de relajarse en lo que es, incluso si lo que es en el momento no es lo que quieren, debe traerles a fin de cuentas lo que desean; en primer lugar, dándoles un buen sentimiento acerca de ustedes y poniéndolos en armonía con el movimiento cósmico dentro de su psique. Después, la cosa que quieren también vendrá; debe venir, como algo natural, de acuerdo con la ley de causa y efecto.

Este clima es esencial para establecer el conocimiento interno de que todas las realizaciones son potencialmente suyas y pueden serlo en verdad cuando saben esto. Pero cuando lo saben en una atmósfera de dejar ir, de relajarse, pueden materializarse sus deseos. Cuando se hallan en un estado de “Debo tenerlo”, no se pueden materializar. La tensión misma

es hostil a la armonía necesaria que tiene el potencial de la realización.

Estas ideas no son fáciles de entender cuando las escuchan por primera vez. Les exigirán no sólo estudio sino que vean cómo ustedes están interiormente tensos por no tener lo que quieren. O tal vez han adoptado el extremo opuesto: la resignación. Es simplemente el reverso de la moneda. Cuando ven fluctuar cualquiera de estas actitudes, o ambas, entonces pueden proceder a alcanzar la experiencia de soltar, de relajarse al placer de dejar ir. Poco a poco derribarán los bloques que los constriñen.

El tema de la frustración está directamente ligado a nuestro primer tema. Cuando bloquean la corriente del principio creativo, que los lleva al placer supremo de renunciar a la separación, se frustran en el nivel más importante de la vida. Si no fuera así, no tendrían jamás que temer la frustración, la falta de realización ni el vacío. Como temen y bloquean la realización de la corriente cósmica, inevitablemente experimentan el miedo a la no realización. La incapacidad de tolerar la frustración existe en proporción precisa a su resistencia a la realización. Estas conexiones son enormemente importantes.

Se aplican a todo en su vida; principalmente al gran tema de a conexión cósmica con otra persona, de confiar y seguir los propios instintos profundos y, consecuentemente, de experimentar el estado más elevado de dicha. También se aplican a los problemas mentales y a los logros cotidianos. El tan experimentado miedo al fracaso resulta de temer el éxito. El éxito parece tan vagamente peligroso como cualquier otro tipo de felicidad. Cuando los individuos tienen miedo a la realización, la bloquean, de modo que justificadamente temerán la no realización. En consecuencia, no pueden tolerar el vacío y luchan contra cualquier frustración. La insistente demanda de gratificación instantánea dice: “Quiero ser feliz y sentirme bien sin tener que confiar y entregarme al universo”. Esto, desde luego, es absolutamente imposible.

La frustración no sería un problema si el flujo cósmico se entendiera y aceptara y la propia naturaleza íntima no se temiera ni se resistiera. Traten, amigos míos, de sentir estas cosas en su vida personal y trabajen con ellas.

¿Hay preguntas en relación con este tema?

PREGUNTA: No entiendo muy bien. ¿Qué es este tirón interno del que habla usted?

RESPUESTA: Es un tirón hacia otro individuo, hacia una expresión de tus instintos, hacia una integración de los instintos con tu mente consciente, tus conceptos y tu aceptación de la vida, del ser y de otros.

PREGUNTA: Habló usted del tirón cósmico que se vuelve negativo en el individuo en cierto periodo de su desarrollo. ¿Podría explicar esto más?

RESPUESTA: Cuando las personas se oponen a su tirón cósmico y luchan contra él, surge el conflicto. El tirón cósmico siempre es más fuerte que el tirón contrario, mientras que la lucha contra éste es secundaria y sobreimpuesta. Así que siguen siendo tirados hacia el contacto. Pero su tirón contrario niega la fuerza primaria, así que la negación se combina con la fuerza original, y lo que ocurre es un contacto negativo. El contacto real que tiene lugar expresa el tirón hacia otros; el dolor que surge de él expresa el tirón contrario. En el grado en que temes el tirón cósmico y su destino, el amor —que sólo puede crecer en un clima de valentía— debe de estar ausente del contacto. El miedo produce defensas, heridas, enojo, y todos éstos entran en el contacto y se combinan con el principio del placer.

Esto puede manifestarse en cualquier nivel de la personalidad. El contacto negativo que se manifiesta en el deseo de lastimar se expresa en el espíritu pendenciero, la hostilidad y la agresión. En el nivel sexual, un individuo así es sádico. El contacto negativo que se manifiesta en ser lastimado, se expresa en una tendencia a permitir

que se aprovechen de uno; siempre lograrás ponerte en desventaja, te verás impulsado a buscar patrones de comportamiento dañinos. En el nivel sexual, este individuo es masoquista. Desde luego, nadie es simplemente una cosa o la otra; ambos elementos siempre están representados en una personalidad, pero sólo uno de ellos puede predominar en la superficie. Por ejemplo, sólo porque le tienes miedo a tu crueldad, a tu necesidad de derivar placer de lastimar a otros, puedes invertirla y dirigirla contra ti mismo. Como todo esto tiene lugar en un nivel ciego e inconsciente, no sabes lo que estás haciendo; no sabes qué te impulsa, así que eres incapaz de detener el proceso destructivo.

Esta conferencia se propone ayudarte a entender que tu constitución psicológica tiene un origen mucho más profundo de lo que habitualmente se supone. Este origen más profundo es el hondo conflicto metafísico de todos los seres humanos. Cuando esto se percibe y se experimenta es mucho más fácil eliminar las distorsiones psicológicas que parecen haberse originado en esta vida. Por otra parte, también debe comprenderse que la lucha cósmica no puede volverse ni vagamente consciente a menos que tengas una considerable percepción interior y comprensión de tu inconsciente.

Les he dado un tema con el que pueden de nuevo, si así lo deciden, entrar profundamente en su ser más íntimo. Úsenlo, explórenlo; no le teman. Huir de su ser más íntimo es trágico porque se causan tanto dolor innecesario. Nada puede jamás crear tanto dolor como huir del ser. No tienen nada que temer, absolutamente nada. Siempre asómense a la profundidad de sí mismos, sin defensión, sin ansiedad. Y cuanto más se miren por dentro, más equipados estarán para establecer contacto con otros. Cuanto más huyan de ustedes, más superficial, problemático o insatisfactorio será tal contacto.

Queden en paz, amigos míos, sean benditos, queden con Dios.

●

CONFERENCIA ORIGINAL:
Dictada el 13 de enero de 2017.

EDICIÓN EN INGLÉS:
Cosmic Pull Toward Union — Frustration.
1996

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:
Margarita Montero Zubillaga.
2017

RECONOCIMIENTO:
El proyecto de las CONFERENCIAS DEL GUÍA en nuevo formato PDF, E-PUB y KINDLE fue posible gracias a la aportación de Ana Consuelo de Alba, Rocío Castro y Olga Tanaka. Participó: Vicente Encarnación y formó Ana Guerrero. Septiembre 2020.



© PDF, E-PUB y KINDLE son marcas registradas.