vivir AHORA

Salud y Valores



Revista del
Instituto de Salud y Conciencia
de Albacete

Nº 11, otoño 2011
4 euros

03 EDITORIAL
04 TODO EL UNIVERSO ESTÁ CONTIGO
10 DESDE EL CORAZÓN DE MÉXICO
13 TEUCTLI
14 LA VERDAD EN LAS PALABRAS
16 CHAKRAS: CAMINO DE SANACIÓN Y CRECIMIENTO
20 ESTRÉS Y RELAJACIÓN
23 UN PUÑADO DE CARTAS
24 CHI-KUNG: ENERGÍA VITAL
30 QUE TUS PIES TE ORIENTEN SOBRE QUÉ LLEVAR EN LA MOCHILA
36 EL MOVIMIENTO DE LOS ASTROS
38 CÓMO SER FELIZ Y TENER UNA VIDA EXITOSA
48 VALORES HUMANOS EN EL AULA: EL ESFUERZO
50 NOVEDAD EDITORIAL: LA ÚLTIMA INICIACIÓN
51 EL DISCAPACITADO Y LA VIDA SOCIAL
52 CAMINO DE PERFECCIÓN
58 CURSO DE EDUCACIÓN EN VALORES HUMANOS
60 LA MELATONINA
62 TALLER DE REMEDIOS NATURALES
64 DROSÍNULA
65 HIPÉRICO
66 NATURCUP
67 COMPRENDER LA FUERZA VACÍA
68 CURSO DE WUBAOMEN CHIKUNG EN ALBACETE
70 Y DE POSTRE... CALABAZA

Foto: Alo

Editorial

El pasado 9 de junio inauguramos en la calle San Julián de Albacete la nueva sede de la Asociación. Como novedad hemos incorporado *un pequeño comercio* dedicado a la venta de productos naturales, aquellos que normalmente se pueden encontrar en un herbolario. Dada nuestra vinculación con este tipo de alimentos, somos los socios los principales consumidores y, por tanto, los principales colaboradores en los ingresos que genera su venta, íntegramente destinados a *financiar los proyectos* de la Asociación. Además de esto, los socios aportamos nuestro *trabajo desinteresado* durante el tiempo que nos permiten las respectivas ocupaciones profesionales.

La sede está sirviendo también como espacio en el que se recogen todas las *iniciativas* que habíamos puesto en marcha hasta este momento: publicaciones, talleres, conferencias, charlas...

Esperamos la *colaboración* de todas las personas que se sientan identificadas con este proyecto.



Asociación Cultural
Instituto de Salud y Conciencia
San Julián, 9. 02001 Albacete
Tfno.: 967963884

TODO EL UNIVERSO ESTÁ CONTIGO

SÓLO ME HE RESPONSABILIZADO DE EXPANDIR MI CONCIENCIA. LA INFORMACIÓN ESTÁ AHÍ PARA TODOS. MI CONCIENCIA ERA COMO UN COLADOR DE AGUJEROS MUY PEQUEÑITOS. CONFORME HA VENIDO LA INFORMACIÓN UNA Y OTRA VEZ LOS AGUJEROS SE HAN IDO HACIENDO MÁS GRANDES. NO PODÍA SEGUIR HACIENDO COMO QUE NO PASABA NADA. TENÍA QUE PONERME A RECORDAR. RESPONSABILIZARME DE EXPANDIR MI CONCIENCIA HA CONSISTIDO EN AUTO OBSERVARME, EN APRENDER DE MÍ. AUNQUE LOS INICIOS FUERON DUROS: NO ES AGRADABLE ENFRENTARTE A TUS VERGÜENZAS ESCONDIDAS. MÁS TARDE APRENDES QUE FORMAN PARTE DE TI Y QUE HAN SIDO MARAVILLOSAS EN EL FONDO. FUERON CREADAS PARA UN FIN; LLEGAR HASTA AQUÍ. SÓLO POR ESO APRENDÍ A AMARLAS TAMBIÉN.

UNA FRASE CONSIGUIÓ HACER LOS AGUJEROS UN POCO MÁS GRANDES: "CONÓCETE A TI Y CONOCERÁS AL UNIVERSO. SOMOS UN HOLOGRAMA." SIENTO COMO ME ALIGERO, COMO ME CUESTA DESAPEGARME, PERO VALE LA PENA. CADA VEZ VEO MÁS CERCA LAS ALAS DEL ÁGUILA.

Todo cambio que se inicie parte del compromiso individual de cambiar uno mismo. No puedes ayudar a cambiar a nadie, si él o ella no piden ayuda. ¿Qué estás haciendo sino tú? De hecho, en 3000 años de historia nadie ha podido cambiar a nadie ¿Por qué en el siglo XXI va a ser distinto? ¿No es hora de empezar a pensar otro modo de hacerlo?

Si observas la historia te darás cuenta que, independientemente de las modas, evolución científica, cambios de normas, reglas, valores, existe una constante, el miedo, los conflictos, los problemas. Sutilmente, con nuestra tradición oral o escrita, estamos transmitiendo las mismas creencias. Sería algo así como el mismo perro con distinto collar. Es hora de asumir nuestra responsabilidad y ser más cuidadosos a la hora de proyectarlas a las nuevas generaciones. Hay que darles luz, que dejen de formar parte de la sombra que obnubila nuestro inconsciente colectivo.



En nuestro día a día estamos buscando situaciones que retroalimenten constantemente nuestras creencias. Que apoyen aquello que creemos sobre nosotros, sobre otra persona o sobre las consecuencias que se derivan de nuestro comportamiento.

Ves como no me haces ni caso, ves como sólo buscas la manera de escapar, ves como te lo decía... Reafirmar nuestras propias creencias puede ser un síntoma de falta de seguridad en nosotros mismos, el miedo a que nuestros pilares se caigan. O bien decides echar más hormigón a esos cimientos inciertos, que a penas hemos examinado (puede ser que hasta tengan aluminosis), o decides ser valiente y examinarlos. La puerta nos la están ofreciendo constantemente nuestras relaciones (pareja, amigos, padres, hijos…) Buscamos constantemente que ellos nos reafirmen. Y si no nos hacen caso, lo explicamos con un "¡qué falta de atención!" o "si hubiera nacido en mi generación, otro gallo cantaría".

Estar abiertos a escuchar, sin una intención explícita o implícita de manipular al otro, nos puede llevar a beneficios como la posibilidad de ser verdaderamente creativos, empáticos. Nuestro patrón de relación puede cambiar asombrosamente; primero en nosotros y luego en la persona con la que establecemos relación.

"¿POR QUÉ A LOS SERES HUMANOS NOS CUESTA TANTO CAMBIAR NUESTRA HIPÓTESIS DE PARTIDA, AUNQUE CONSTANTEMENTE RECIBIMOS SEÑALES QUE NOS INDICAN QUE ESA CREENCIA O HIPÓTESIS NO ES CIERTA?"

En este camino de auto conocimiento existen dos vías:

- La reafirmación mediante la ira.
- La apertura haciendo uso del corazón.

Reconocer la emoción que estamos sintiendo puede resultarnos de gran ayuda. Una brújula indispensable que nos llevará al inconsciente y a la creencia que alberga. Existe un dicho que dice que *el que tiene un martillo en la frente, sólo ve clavos*.

En el método científico, a la hora de elaborar la hipótesis de la que parte un estudio o experimento, se seleccionan las variables que creemos van a llevar a comprobar la hipótesis previamente elaborada. Si los resultados no verifican la hipótesis, esta se da como nula. ¿Por qué a los seres humanos nos cuesta tanto cambiar nuestra hipótesis de partida, aunque constantemente recibimos señales que nos indican que esa creencia o hipótesis no es cierta?

Puede ser que ni siquiera seamos conscientes de que partimos de una creencia o hipótesis. El ser humano no sólo experimenta en el laboratorio; lo está haciendo constantemente en su día a día, en su vida real. Todos somos científicos, más o menos conscientes. Estar consciente significa observar con la mente de un principiante todo aquello que acontece en nuestro interior como reacción ante ciertas situaciones que se nos van presentando. De lo que creamos dependerán nuestras creaciones.

Este pequeño artículo pretende aportar algunas claves destinadas a incrementar nuestra conciencia en la educación de niños y jóvenes, a guiarnos por el corazón y a saber que no estamos solos. Existen 13 leyes que nos van a ayudar a sintonizar nuestras vidas con la de nuestros niños. Somos pequeñas gotas de agua que conforman un gran océano. El océano tiene sus propias leyes, y aunque en nuestro día a día nos olvidamos de la red a la cual pertenecemos, es nuestro derecho divino conocer cuales son las leyes que nos gobiernan y cómo nos influimos mutuamente.

Lo que me propongo es que conozcamos cuales son las premisas de las que partimos a la hora de afrontar cada día en nuestra vida, y cómo estas van a influir en los acontecimientos que nos ocurran. Que conozcamos si estamos sintonizados con el Universo y trabajar en sintonía con sus leyes. Si trabajamos contra corriente nos costará el doble llegar. Si lo hacemos en sintonía, recibiremos todas sus bendiciones.

No pretendo con esto influir en tu hipótesis. Es tu responsabilidad adaptarla, cambiarla o dejarla como está. En definitiva, tú eres el responsable de crearte una mente más feliz y educar con mayor ilusión al ser que ha venido a ti. A lo largo del trayecto has de trabajar duro en muchas ocasiones, sentirás que este trabajo consiste en desandar, desaprender, deshacer tu camino. En muchas ocasiones sufrirás pequeñas muertes, despedidas de partes que creías ser tuyas, pero que es necesario soltar y dejar atrás si finalmente decides seguir evolucionando y llevar a cabo tu propósito vital. Es la vuelta *Akasha* (del sánscrito, "éter, espacio o cielo").



No basta saber, se debe también aplicar. No es suficiente querer, se debe también hacer.
Goethe, poeta y dramaturgo alemán

No estás deprimido, estás distraído. Distraído pensando *qué vestido voy a elegir esta mañana, cómo voy a lograr conseguir más clientes, cómo voy a pagar la hipoteca, cómo voy a llegar a fin de mes, me gusta este coche pero ahora no lo puedo cambiar, pero voy a ver si puedo; a dónde me voy a ir este año de vacaciones; si veré a la chica*

del pasado fin de semana; me ligaré a alguien nuevo, tengo que utilizar otra estrategia la que utilizo últimamente no está siendo efectiva; hay un restaurante nuevo, me han hablado muy bien, podríamos reservar; el domingo me toca ir a comer con mis padres, que rollo, pero este fin de semana no me puedo inventar otra escusa; han estrenado un peli en 3D podríamos ir a verla; madre mía en la tele sólo hablan de políticos corruptos, mangoneos, suicidas terroristas, cáncer, … "actores" de reality shows a quien sólo les falta la visita de animales para dar más veracidad al circo…. Realmente nos mantienen distraídos. La impotencia, la frustración es tan grande... que necesitamos estar distraídos. Porque quizá al permanecer distraídos, despistamos a nuestra suerte.

Otra interesante estratagema es el miedo. Antes de llegar a una verdad nos vamos a encontrar con una gran prueba. Es el argumento que una y otra vez se utiliza en fábulas, cuentos y leyendas. El camino de la verdad está lleno de pruebas, nuestro ego nos pone infinitas pruebas antes de dejarnos acceder a la verdad que esconde nuestro corazón. Información que procede directamente de nuestro Yo superior.

Debemos utilizar, además de la valentía, la sinceridad y la humildad con la que pretendemos acceder a ella. Nada te puede ser revelado si no hay amor en tu corazón. Y sólo demostrarás ese amor si vibras a un nivel de frecuencia más alto. Y sólo vibra así quien lo pone en práctica. No puedes engañar a nadie. No nos olvidemos de esto, nos va a servir como timón a la hora de conocer exactamente cómo funcionan en nuestra vida las leyes universales.

Para hacerlo más personal y poder llegar así al autoconocimiento, puedes escribir en una hoja. ¿Cuáles son los pensamientos más repetitivos en tu día a día? ¿Qué es lo primero que piensas por las mañanas? ¿Cuáles son las conductas, los hábitos que más se repiten? A mí me ayudó pensar que cuanto más sincero fuera mi acercamiento y mi respeto hacía la observación de aquello que estaba viviendo, más profunda sería la amistad que obtendría.

Veremos también que si la teoría del holograma se cumple, los pensamientos diarios en nuestra vida son exactamente lo mismo que lo que hay ahí fuera. Lo estamos proyectando. Estamos co-creando la realidad.



Las 13 Leyes Universales:

1. **Principio del mentalismo. Creencia.**

Dime cómo te comportas y
te diré quién crees que eres.

La creencia *Yo no puedo*, y la creencia de necesitar constantemente la valoración social, determina constantemente nuestra vida.

Existen diversos experimentos con animales que podríamos tomar como ejemplo. En general, muestran claramente como la domesticación a



la que estamos sometidos nos resigna y nos lleva a creer que ya no es posible revertir o iniciar una nueva dirección. *Has tropezado varias veces con la misma piedra*. Observas en tu vida que giras en torno a las mismas situaciones, no importa su índole. Atribuyes su causa a la mala suerte o a la buena suerte. *Soy así, y siempre seré así. Mi madre me ha hecho así y no puedo cambiar*.

Si te sientes identificado con alguna de estas aserciones, indudablemente estás hipnotizado por una domesticación que no ha tenido en cuenta tus potencialidades y cuyo interés es mantenerte dormido. Tus auto limitaciones te van a impedir poder ver otra realidad.

2. Principio de correspondencia (ley del espejo)

Como es adentro es afuera.

Pablo y María habían acabado su relación de muchos años y aún así tenían muchos problemas. Pablo les decía a sus amigos que quería hacer las paces. Pero ella no quería hacerlas. Constantemente lo acribillaba y lo insultaba cuando se encontraban. Pablo se encontraba muy mal, no podía seguir así y no sabía qué podía hacer. Recibió una llamada de uno de sus mejores amigos que le dijo sabiamente: ella se siente amenazada por ti, no está preparada para hacer las paces. La única forma que tienes de manejar la situación es haciendo la paz contigo mismo.

Es así de sencillo, la paz interior lleva la paz a tu vida exterior. El Universo se reorganiza a sí mismo para traerte aquello en lo que crees.

3. Principio de Vibración o Ley de Atracción.

Atraes a tu vida aquello que mantienes en tus pensamientos.

La rabia, atrae más rabia… la bondad atrae a personas bondadosas. La vibración que emites se conforma con tus energías consciente e inconsciente. Atraemos lo que es similar a nosotros. Atraemos a nuestra vida personas y situaciones que tienen vibraciones similares a las nuestras. La verdadera realidad no es la materia, sino la vibración /energía; las investigaciones de los físicos lo confirman.

4. Principio de dualidad o Ley de Polaridad

Todo posee su contrario.

Todo es dual: masculino-femenino, positivo-negativo. La energía masculina se asocia a la actividad, es racional, lógica y agresiva; mientras que la contraparte femenina se asocia a la receptividad, es creativa, intuitiva, pasiva. Nuestro objetivo consiste en equilibrarlas internamente para que, de esta manera, resulte posible escuchar nuestra intuición y actuar de acuerdo con ella. Podemos tener ideas creativas y utilizar la lógica para llevarlas a cabo. Podemos descansar y jugar. Podemos dar y recibir. Si cualquiera de estas cualidades está desequilibrada, se nos pide que nos volvamos a centrar y que tomemos nuevas decisiones en la vida.

1. **Principio del Ritmo o Ley de los Ciclos cósmicos.**

Todo fluye y refluye, va y viene como las olas del mar o la oscilación de un péndulo.

La inteligencia de la naturaleza funciona con fluidez, despreocupación, Armonía y Amor. El pasado, pasado está, ya no te puede afectar.

2. **Principio del Karma o ley de la Causalidad (causa - efecto)**

Lo que siembres en tu mente, recogerás en tu vida.

Tal como das recibes. Los malos pensamientos y acciones vuelven a ti. También la amabilidad, la atención para con los demás, el amor, la alegría y la generosidad. Con la medida exacta que tú vivas esas cualidades, recibirás en algún momento el equivalente en tu vida. Todo lo que una persona manifieste y emita mediante palabras o hechos, volverá a ella.

3. **Principio de Enfoque y Atención.**

Allí donde se enfoca la atención, allí se dirigen nuestros pensamientos con más frecuencia e interés. Puedes centrarte en tus problemas y defectos, o en las soluciones, cualidades, virtudes… Depende de ti. Tú eliges.

Si nos centramos en la prosperidad, la prosperidad crecerá. Si nos centramos en la paz o la salud, estas crecerán.

¿En qué te centras tú durante el día?

4. **Principio de autocontrol y responsabilidad**

Para recuperar el control de nuestras vidas, es importante *no culpar ni tratar de controlar a nadie*. *Céntrate en tu responsabilidad* y madurez mental, emocional y conductual. Si no estás dispuesto a sentirte responsable de todo, realmente de todo de lo que ocurre en tu vida, no progresarás.

5. **Principio de expectativa. Fe y confianza.**

Lo que esperas de alguien, ya sea positivo o negativo, influye en la otra persona.

Se trata del conocido *Efecto Pigmalión*. Muchas investigaciones confirman la influencia que tienen las expectativas de los educadores, tanto en el rendimiento como en la conducta de sus alumnos y /o hijos. Puedes comprobar que si tienes expectativas con alguien, estas expectativas tienden a cumplirse. Un buen observador dijo en una ocasión que ninguna persona podría fracasar mientras alguien creyese en ella.

6. **Principio de la Intención y el Deseo.**

¿Cuál es tu deseo? ¿Tu sueño? La intención pura y sostenida atrae la energía que hace posible la realización. Si el hombre pudiera desear algo sin preocuparse, este deseo se cumpliría al instante.

7. **Principio del Desapego. Renuncia y aceptación.**

Me permitiré y les permitiré a los demás y a las situaciones la libertad de ser como son.

Cuando los padres atan a sus hijos, es difícil soltarlos para que se conviertan en adultos. Asimismo, un hijo puede estar tan ligado a un padre o a una madre que le resulte muy difícil formar una relación adulta y madura con una pareja. El apego es amor condicional. Un maestro ama de forma incondicional, y ello no genera lazos. Él permite que las personas que ama sean libres y que sean ellas mismas.

Si necesitas que alguien se comporte de una

manera determinada para poder amarle, eso no es amor, eso es apego. Aceptar el estado presente significa desprenderse de él y entonces algo sorprendente ocurrirá: el estado presente cambia.

12. Principio del Dharma. La voluntad y el Deber.

¿Qué quieres ser de mayor? Todos tenemos un propósito vital.

Observa como ante deseos que puedan expresar nuestros hijos, detrás de las reacciones que tenemos ante ellos están nuestras expectativas y creencias sobre lo que es adecuado, descabellado…

¿Cómo se va a ganar la vida con eso? ¡Es imposible! Aquí empezamos a estrangular y relegar a la sombra nuestros verdaderos deseos y sueños. Nuestro Dharma.

Si no, recuerda… ¿que querías ser tu de mayor cuando eras solo un niño?

En el silencio de la meditación hallarás lo que buscas.

13. Principio del Amor Incondicional y de la Compasión. Todo es amor.

La compasión está en el Origen de la misma creación y su vibración es la más elevada escala de la conciencia para la Ascensión, la Unidad y el desarrollo multidimensional del ser humano.

Si quedaras encerrado durante ocho horas en un ascensor con una persona por la que no sientes especial simpatía, al final de ese tiempo acabarías amándolo. No hay nada como escuchar desde el corazón la historia que esa persona te pueda contar. Todos hemos sido niños, a todos nos han roto el corazón.

Si alguien no se pone de acuerdo contigo, ello no significa un insulto personal contra ti, sino que representa la dimensión de su dolor.

Es así que sintiendo más amor puedes elevar tu nivel de vibración. Comienza amando tus emociones negativas, tu aburrimiento, tu melancolía y tu desesperación.

La vida es una maravillosa paradoja: cuanto más abras tu conciencia, menos vivencias desagradables entrarán en ella. Sigue el flujo de las leyes, ponte en acción y valóralas desde tu propia experiencia… ¡Que nadie te lo cuente!

Carmen Sánchez Balsera
laconcienciadespierta@yahoo.es



Desde el **corazón...**

Esta primavera viajé a México. En esta ocasión el plan era hacer una escala *turística* en el DF, que yo aún no conocía. Nunca habría imaginado que esta visita fuese a resultar tan enriquecedora. Nos recibió, como el padre más amoroso del mundo, Teuctli, junto a su familia y amigos. Durante toda la estancia nos acogieron con su enorme cariño, brindándonos experiencias inolvidables.

De los paseos turísticos tengo que destacar el increíble *Museo Nacional de Antropología*, donde me vi envuelta por la belleza y sabiduría implícita en toda la riqueza arqueológica que ahí se conserva, con nuestros amigos de guías, que nos hacían comprender el significado más profundo de todo el simbolismo que encierran las culturas prehispánicas. Por ejemplo, me quedé perpleja cuando nos contaron el valor que mis antepasados Toltecas le daban al cuchillo de obsidiana y su relación con el corazón: debemos usar el cuchillo de pedernal para llegar a lo más profundo de nosotros y hacer el sacrificio de nuestro corazón dirigiéndolo hacia el Sol, hacia la Luz, hacia la fuente de Vida, como un ritual de transformación interior para trabajar en la construcción de un rostro sabio y un corazón digno, transparente y sincero. Su finalidad era, por tanto, totalmente distinta a la que yo imaginé al ver inicialmente sus representaciones, ya que me parecieron perversas y atroces.

En la entrada a cada sala del museo se pueden leer hermosos versos y poemas, muchos de ellos sacados de libros sagrados. Todos ellos emanan sabiduría y la esperanza de que el hombre, como criatura divina que es, llegue a su plenitud dándose cuenta de lo que realmente encierra dentro:

ESTOS TOLTECAS ERAN CIERTAMENTE SABIOS….
SOLIAN DIALOGAR CON SU PROPIO CORAZÓN.

¡QUE ACLARE, QUE AMANEZCA EN EL CIELO Y EN LA TIERRA!
NO HABRA GLORIA NI GRANDEZA
HASTA QUE EXISTA LA CRIATURA HUMANA,
EL HOMBRE FORMADO.
POPOL VUH



Cuchillo de obsidiana

Al pasear por las catedrales, mercaditos, pirámides y muchas, muchas calles. Pude apreciar lo inmenso que es México DF, y lo llenos de vida que están sus barrios. Mi cabeza no paraba de sorprenderse al constatar el carácter que generaliza al ciudadano capitalino: tranquilo, amable, simpático y muy servicial. Me reía de mí misma por lo equivocada que estaba ya que pensaba que la gente de grandes ciudades no podía permitirse ser así. Deberían, según yo, ser desconfiados y un poco egoístas, ya que solo los habitantes de ciudades pequeñas tenían la suerte de poder ser de otra manera… Qué equivocada estaba Desde ese momento observé con nuevos ojos a mi país y a mi gente, y me propuse hacer un chequeo de

... de México

todos los prejuicios que me hacen juzgar anticipadamente lo que no conozco.

A veces lo pasaba un poco mal cuando recorríamos la ciudad entera para ir a un punto en concreto, y no por las distancias, porque eso ya me lo esperaba; lo que era desconcertante para mi cerebro era encajar tantos contrastes. De repente pasábamos de atravesar un centro de negocios con rascacielos y urbanizaciones de chalets con bosque incluido, a encontrarnos en pocos kilómetros ante barrios coloridos, construidos de chatarra, con niños y perros alegremente jugando a los lados de la carretera... En ese momento solo veía en blanco y negro, no podía ver el conjunto… Pero algo sí rescataría de todos esos contrastes, y creo que pese a lo perturbada que estaba alcancé a ver en todos esos lugares ¡MUCHA VIDA!, moviéndose con diferentes modulaciones. Comprender esto me permitió seguir disfrutando del viaje, un viaje que paralelamente emprendí a través de mis prejuicios.

Siempre que sus actividades se lo permitían, Teuctli estaba con nosotros, charlando y bromeando, cantando y sonriendo, enseñando y callando. En un paseo a Teotihuacán (emplazamiento sagrado cuyo nombre significa *lugar donde los hombres podían convertirse en Dios*) quisimos dejar un bonito recuerdo fotográfico recorriendo juntos el amplio paseo central llamado la *Calzada de los Muertos*, que es el camino que une la pirámide de Quetzalcóatl, de un extremo y al otro, a la pirámide de la Luna, que es hacia donde nos dirigimos. Ya de vuelta en Albacete leí en un libro que la Calzada de los Muertos representaba un camino iniciático para quien con conocimiento decidía emprender un proceso de liberación y de trasformación interna. Su recorrido representa una serpiente bicéfala: empieza en la pirámide de Quetzalcóatl y termina en la pirámide de la Luna, donde la segunda cabeza de serpiente arroja al peregrino ya trasformado, para nacer de nuevo en un estado puro de desvinculación y dicha.



Quesadillas para desayunar. Mercadito de comida (México DF)

Uno de los momentos más emotivos e impactantes fue el día que Teuctli organizó un *Temazcalli* para nosotros. Se trata de una ceremonia sagrada donde el Guía transmite los conocimientos conservados a través de los venerables ancianos de la tradición Chichimeca para los que a él asisten. Tengo que admitir, sin embargo, que en ese momento yo estaba muy ocupada viviendo una tormentosa lucha interna. Nunca me había encontrado en tales límites de resistencia física y psíquica. Intentaba que alguna de las palabras sabias que pronunciaba Teuctli me relajaran un poco, pero el boicot que persistía dentro de mi cabeza resonaba más fuerte y más desesperado cada vez, hasta que no pude más, y me salieron lágrimas de impotencia por no ser capaz de soportar aquel ambiente claustrofóbico, aquel agobio de total oscuridad y calor asfixiante junto a varias personas más.

El recorrido por la Calzada de los Muertos de Teotihuacán representaba un camino iniciático para quien, con conocimiento, decidía emprender un proceso de liberación y de transformación interna.

Solo unas cuantas lágrimas, pero fueron liberadoras y vino a mí la solución a la angustia: dejar de luchar contra mis pensamientos, contra el calor, el ahogo, contra la duda de *¿por qué estoy haciendo esto?* Cuando me salieron esas lágrimas supe que debía experimentar mis sentimientos sin intentar reprimirlos y mucho menos racionalizarlos. Así que dejé que el calor sacara cualquier tipo de impureza de mi cuerpo, y dejé al parlanchín que llevo dentro que hablara a sus anchas. No le debatía nada. Al no oponer resistencia, se iba el miedo de asfixiarme, entre otros muchos. A medida que transcurría el tiempo me iba relajando más hasta que pasaron las 3 horas que duró el *Temazcalli*. Tampoco puedo decir que disfruté. No, no disfruté, pero me di cuenta que las sensaciones que se tienen ahí dentro son muy personales, y que lo que para uno puede ser una experiencia reveladora, para otro puede ser una experiencia muy traumática si no se consigue desconectar del miedo. En mi caso fue toda una experiencia el hecho de vivenciarme en un extremo y en otro: en la lucha y el miedo por un lado, y en la calma y la confianza por otro.



Con el maestro Teuctli, recorriendo de la mano el paseo central de la Calzada de los Muertos (Teotihuacán)

Al volver de México a España me sentía más fuerte, más alegre, y más capacitada para aprender de cada experiencia algo nuevo, teniendo como base mirarlo sin prejuicios, sin miedos. Aprendí sobre todo en este viaje a no luchar, a no resistirme mentalmente contra las situaciones que me ponen nerviosa ya que he comprobado que ese tipo de lucha es inútil y además me aleja de experimentar todo el abanico de sentimientos que me componen, permitiendo que me conozca mejor.

Roxana Pérez Coss y León
Naturópata

Teuctli

La última semana de octubre vino a visitarnos de nuevo Teuctli. Han sido unos días de convivencia en los que hemos retomado el contacto con las enseñanzas de la tradición chichimeca: trabajos en el campo, charlas, clases de lengua náhuatl, preparados de plantas medicinales…



Foto de la Tribuna de Albacete

En una de las charlas que compartimos nos habló de *tepetl*, piedra que sobresale, que es cómo se designa a las montañas en lengua náhuatl. Señaló la actitud adecuada cuando se va a una montaña: debe haber siempre un propósito definido y una actitud correcta. La intención debe ser clara y la humildad debe prevalecer. Igual que cuando visitamos la casa de otra persona: vamos allí por algún motivo y mostramos una actitud de respeto. Entonces la montaña nos ofrecerá su poder respondiendo a nuestra solicitud. Otra cosa es que el que allí va esté lo suficientemente maduro para captar esa enseñanza.

También nos dejó unos valiosos comentarios sobre la preocupación de la gente ante el futuro inmediato: “Trabajar y no tener miedo, porque lo que hagamos ahora es lo que estamos sembrando para el futuro”





Pero todo esto son solo palabras que se quedan cortas ante lo verdaderamente importante: haber compartido el día a día de una enseñanza sencilla y natural.

LA VERDAD EN LAS PALABRAS



Recreación de una clase. Escuela de Confucio, Pekín.

Hace unos días explicaba a mis alumnos las características de las diferentes unidades de las que dispone la lengua española para posibilitar que la usemos como herramienta de comunicación. Entre otras cosas, les decía que a partir de un número escaso de sonidos (5 vocálicos y 19 consonánticos), y de su combinación en palabras, es posible formar un número infinito de enunciados y de textos. Intentaba demostrarles la perfección de un código tan sencillo pero, a la vez, tan operativo para resolver problemas complejos de comunicación; cómo manejando con cierta destreza un número limitado de unidades, era posible componer significados de gran sutileza.

A veces he reflexionado sobre las etapas de formación del lenguaje. Imagino a nuestros antepasados utilizando gruñidos y gritos, de manera similar a como ahora se comunican algunos animales. Poco a poco, y como evolución natural de estos sonidos primitivos, debió surgir la necesidad de formar palabras que permitieran actos comunicativos rudimentarios (*¡Atra!*, exclaman una y otra vez los neandertales de la película *En busca del fuego* cuando quieren conseguir el preciado elemento). Más adelante, y a medida en que fueran avanzando sus necesidades comunicativas, el ser humano iría combinando las palabras para formar enunciados cada vez más complejos.

De manera paralela a la evolución del lenguaje ha ido la del pensamiento. No es posible separar ambos aspectos. Seguramente la capacidad de raciocinio del ser humano ha ido aumentando a la par que ha sido capaz de perfeccionar el código mediante el cual se comunicaba. O tal vez las propias necesidades de comunicación han ayudado a la maduración de aquellos esquemas mentales tan precarios que les suponemos a nuestros antepasados.

No obstante, casi desde los primeros textos escritos conservados, se tiene noticia de personas que, de alguna manera, han sufrido las limitaciones del lenguaje para plasmar las ideas que querían transmitir. Esto se da abundantemente en el terreno artístico, pero también, y de manera especialmente intensa, en el de la espiritualidad. Los casos más conocidos para nosotros provienen ya de la época del Renacimiento, en la que, por ejemplo, San Juan

Un lenguaje austero –sobrio, sencillo, sin ninguna clase de alardes-, conectado con lo que pensamos y refrendado por lo que hacemos, podría reinstaurar en las palabras esa capacidad para inspirar que ya solo está presente en ciertos textos antiguos y en el discurso de unos pocos sabios.

de la Cruz constata las limitaciones del discurso literal para expresar sus arrebatos místicos, viéndose obligado a recurrir al plano figurado mediante el uso de símbolos y comparaciones imaginativas (*Mi amado, las montañas*, es el verso que utiliza para intentar siquiera acercarse a transmitir la profunda impresión de grandeza y poder que le produce la experiencia de la unión mística, comparándola para ello con la contemplación de las montañas).

Contamos en la Era Moderna, pues, con una herramienta de comunicación afinada y eficaz para el uso "cotidiano", pero que presenta serias limitaciones cuando pretendemos dar cuenta de los "procesos del alma". Dicho de otro modo, el lenguaje presta sus servicios con suficiencia, e incluso con brillantez, en el mundo de la materia, pero se muestra remiso, debiendo pervertirse, deformar sus límites, en el caso del espíritu.

Pero… ¿Siempre ha sido así? ¿Qué ha quedado de la afirmación bíblica de que *primero fue la palabra*? Pienso que debió existir una lengua primera depositaria de todas las virtualidades comunicativas, incluso de aquellas que se prestan a expresar los procesos del alma, que con el paso del tiempo fue reduciendo su potencialidad en paralelo al propio devenir del ser humano. Por tanto, y considerando la correlación entre pensamiento y lenguaje, deberíamos concluir que la mente humana no solo no se ha expandido con el paso de los siglos, sino que, muy al contrario, ha reducido su campo de visión, perfeccionándose en el lado de la materia, pero abandonando el trabajo con aquello que constituye el fundamento, o al menos el contrapunto, para una humanidad completa: la vertiente espiritual.

Creo que la lengua, las lenguas, como organismos vivos, herederas directas del silencio si hacemos caso a los Textos Sagrados, deben conservar en su seno algún componente que permita expresar de manera natural, sin esfuerzos imaginativos, los profundos anhelos del alma humana. Pero… ¿Dónde se encuentra? ¿Cómo llegamos a él?

Podríamos suponer que las palabras son depositarias de una vibración, de una energía impresa en su mapa genético que las conecta con el origen (al igual que nosotros mantenemos genes en común con nuestros antepasados o esa chispa que nos vincula a la Divinidad). Se trataría, por tanto, de indagar en el sentido profundo de cada término la ubicación de aquel componente originario que lo capacita para aludir naturalmente a nuestro lado espiritual. Para ello sería necesario llevar a cabo un proceso de limpieza, de depuración del lenguaje. Habría que reducir cada término a su sentido primitivo, desposeyéndolo de todas las *impurezas* con las que el uso lo ha ido contaminando en su evolución.



Om mani padme hum (mantra del Budismo)

Hace poco asistí a una charla que dio en Albacete D. Inocente Morales, Teuctli, Presidente del Consejo de Ancianos de América. Nos decía que en las reuniones periódicas de dicho Consejo nada se escribe, tan solo se habla, pero se respetan las decisiones que surgen de la *plática*. Y que el que no lo hace, allá con su conciencia. Quizá se trate solo de eso, de usar el lenguaje con conciencia, de hacer que cada acto de habla sea coherente con nuestros pensamientos y nuestras acciones. Un lenguaje austero –*sobrio, sencillo, sin ninguna clase de alardes*-, conectado con lo que pensamos y refrendado por lo que hacemos, podría reinstaurar en las palabras esa capacidad para inspirar que ya solo está presente en ciertos textos antiguos y en el discurso de unos pocos sabios. Podría también servir de punto de partida para el camino de vuelta: ese necesario retorno al origen en el que las palabras, como garantes de nuestra integridad, recuperen su poder para, finalmente, desaparecer envueltas en silencio.

Javier G. Torres

CHAKRAS

CAMINO DE SANACIÓN Y CRECIMIENTO

Existen muchos caminos que colaboran a que nuestra natural tendencia hacia la paz, la armonía y la salud, pueda ser una realidad cotidiana y próxima, una realidad que tome cuerpo en cada uno de nuestros movimientos, pensamientos o emociones. Durante milenios, el ser humano ha creado sistemas de conocimiento que le desvele el sentido último de su existencia; itinerarios que transitan por el ámbito de la psicología transpersonal, la meditación y/o el desarrollo de consciencia. Travesías recorridas en tiempos pretéritos por iniciados o minorías privilegiadas, adscritas a sistemas religiosos o filosóficos. En este momento, dichos caminos están a la mano de cualquier persona con interés en bucear por la inmensidad de un océano habitado por nuevas formas de entender y de entenderse. No es preciso pertenecer a ninguna estructura religiosa o creencia particular, basta con saber que lo que "YO SOY", es más que lo que pienso, siento o percibo. Tan sólo hace falta tener un impulso hacia el autodescubrimiento, el crecimiento y la evolución de uno mismo.

¿QUÉ SON LOS CHAKRAS?

La palabra "Chakra" significa "*Rueda*" en sánscrito. Son Centros de Energía alineados a lo largo de nuestra columna vertebral (tanto en la parte delantera como posterior); atraviesan el plano físico, el emocional, el mental y el espiritual. El ser humano es, al tiempo, receptáculo y canal de la ENERGÍA vital del entorno, procedente de la Tierra y el Cielo, de todo lo que sustenta la vida y sus diferentes y maravillosas manifestaciones. Cada Centro de energía está asociado a un aspecto primordial de nuestra existencia. **El trabajo con** los **Chakras** puede convertirse en una vía de autoconciencia y transformación interior.



LOS 7 CHAKRAS PRINCIPALES ESTÁN RELACIONADOS CON:

Primer chakra: enraizamiento

Estabilidad. Enraizamiento. Sentimiento de ser acogido en el mundo. Conexión con la fuerza y la salud física. Confianza, asentamiento en la vida.

Segundo chakra: placer y centramiento

Apertura a la sensualidad, la abundancia y la capacidad de disfrutar. El arte de estar centrado en uno mismo y abierto al fluir de la vida.

Tercer chakra: poder y autoestima

Reconocimiento de nuestra propia identidad, valía, autoestima y poder personal. Es la fuerza que impulsa a actuar. Potencia el respeto a los demás y a uno mismo.

Cuarto chakra: amor y relaciones

Chakra del amor, la compasión y el perdón. Sanar al niño herido por desamor y abandono. Recuperar la inocencia, el amor hacia nosotros mismos y abrir nuestro corazón a los demás

Quinto chakra: expresión y comunicación

Liberar la expresión. Unificar lo que siento, pienso, digo y hago. Crear la vida que realmente quiero.



Sexto chakra: intuición y aprendizaje

El arte de conocernos a nosotros mismos, sin juicios. Aceptar nuestra *sombra* (miedo, rabia, culpa…) y transformarla. Desarrolla la percepción y la visión clara.

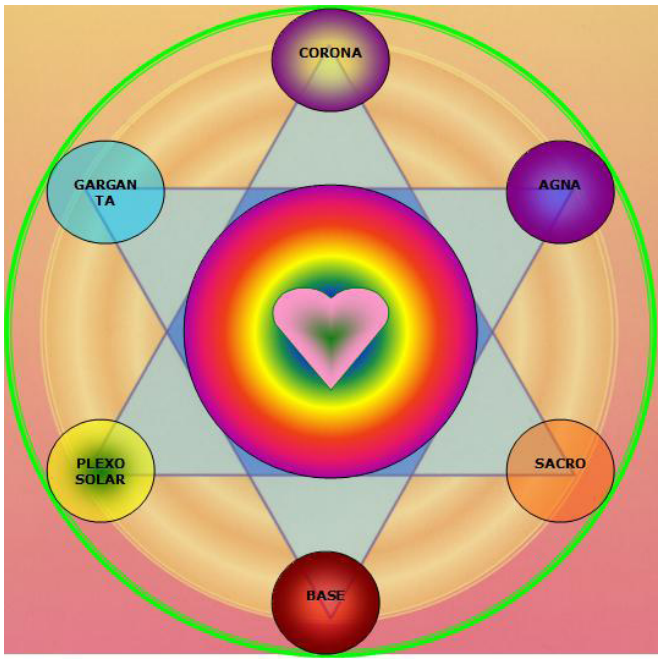
Séptimo chakra: espiritualidad

Despertar a la consciencia superior y a la energía divina. Experimentar la unidad con todo el universo y todo lo manifestado. El arte de reconocer lo extraordinario en lo cotidiano.

El trabajo con Chakras desarrolla la armonía dentro de los aspectos esenciales de la vida: relaciones, espiritualidad, sexualidad, intuición, seguridad, creatividad, amor…. Se trata de un conocimiento ancestral, que diferentes tradiciones y culturas utilizan como vía de transformación y crecimiento interior. Es posible, a través de diferentes técnicas y métodos, incidir DIRECTAMENTE sobre esta corriente vital que nos nutre; restableciendo, sanando, despertando y "limpiando" los canales por los cuales *viaja* dicha energía.

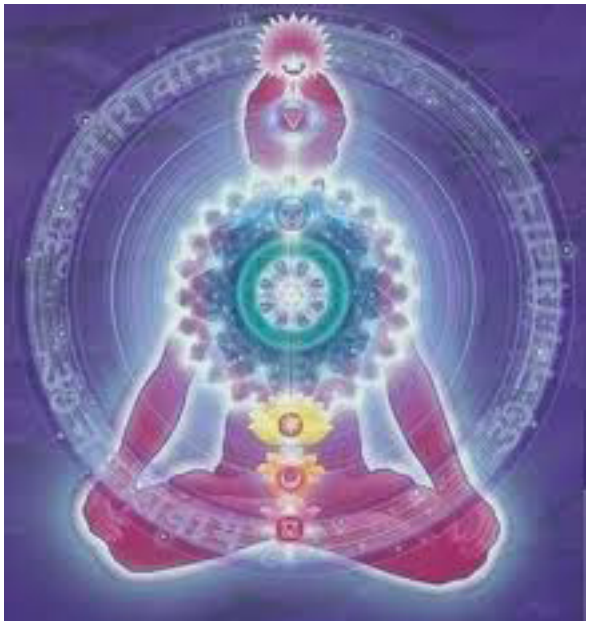
¿POR QUÉ UN TRABAJO CON LOS CHAKRAS?

Estos Centros de Energía están en muchas ocasiones bloqueados o debilitados por diversas causas de carácter físico, emocional o espiritual. Probablemente, a lo largo de nuestra historia personal, han existido diferentes acontecimientos en los que alguno de estos centros se ha visto expuesto, dañando o bloqueando el flujo energético del resto del sistema. El sentimiento de no haber sido acogido en la vida, un accidente o enfermedad, un abandono o dolor emocional intenso, el estado cronificado de inseguridad o miedo, el concepto de uno mismo debilitado por el juicio y el desprecio en la edad temprana, la mala alimentación, un estado de estrés continuado, el ejercicio de una actividad profesional no deseada, etc., dan lugar a un desvío del caudal energético disponible.



No siempre el viajero sabe que viaja, no siempre comprendemos
que estamos en movimiento permanente...

La manifestación de estos bloqueos a veces pasa desapercibida por la persona, que no es consciente de la *fuga* energética que está teniendo lugar. Habitualmente, después de muchos años, sólo una enfermedad física nos alerta de que algo no va bien. Antes de que eso ocurra, el sujeto puede sentir cansancio, pocas ganas de vivir, incapacidad para el disfrute de la vida, falta de voluntad y decisión, rigidez emocional, frustración, ofuscación mental, *ceguera* espiritual…. síntomas todos ellos que muestran un déficit en alguno de estos centros energéticos, reguladores de nuestro caudal vital.



EL TRABAJO PSICO-CORPORAL COMO CAMINO SANADOR

Existen diferentes formas de activar los canales por los que fluye la energía: práctica de la meditación, vibración de la música, trabajos con los arquetipos patológicos o disfuncionales de cada chakra, métodos diversos de respiración, visualizaciones, descubrimiento de pautas emocionales dolorosas asociadas a cada centro energético, aplicación de piedras, armonizaciones individuales a través de técnicas manuales, etc.

Desde mi punto de vista, el **trabajo psico-corporal** es una de las vías más ricas, profundas y sanadoras. El cuerpo energético no sólo es modificado por nuestros pensamientos (ideas, creencias, valores filosóficos o religiosos…) sino que también es modificado (sanado, activado, desbloqueado, *limpiado*) fundamentalmente a través de prácticas NO intelectuales o mentales. El descubrimiento de cuál es mi flujo energético, de qué manera me está afectando en la vida diaria o cómo puedo reestablecerlo, pasa, irremediablemente, por hacer un trabajo de Conciencia Corporal. Peter Bourquin lo expresa de esta manera: "la mente está loca, las emociones son confusas, sólo el cuerpo habla de la verdad". Desde esta convicción, el cuerpo nos va a dar la pista para saber en qué punto nos encontramos, qué fue lo que bloqueó en un pasado la energía del disfrute (segundo chakra) o la de la seguridad en la vida (primer chakra) o la del amor (cuarto chakra)… Un trabajo a través de la música, la danza o la meditación (tanto de quietud como activa) restablece la vibración y la vitalidad allá donde fue dañada o inhibida. Son técnicas psico-corporales que nos dan información sobre nuestros propios procesos internos tal y como son vividos en la actualidad: antiguas heridas emocionales, deseos y anhelos reprimidos por el peso de la cultura o el juicio ajeno, vínculos significativos rotos o quebrados, autoestima debilitada, creatividad congelada, desconexión con lo trascendente, nulo sentido de la Unidad con los demás…. Toda una realidad invisible o negada que puede palidecer el brillo de una vida natural, plena y armónica con nosotros mismos y con el mundo.

Un trabajo consciente limpia la mirada respecto a la visión que tenemos del mundo y de nosotros mismos; nos abre a la creatividad, a un estado más ligero en el vivir, más profundo en el estar; puede descubrirnos, puede desvelarnos, y con ello mostrar el ser completo que somos. El trabajo corporal y la meditación mantienen el flujo de energía que nos conecta a la vida y a los demás, con alegría, seguridad y vitalidad.

En el encuentro sencillo y honesto con

A través de mi trabajo con los Chakras, he tomado mucho más conciencia de lo que soy y de lo que vivo. Algo importante ha cambiado en mí.

nosotros mismos, despertamos a un estado más armónico y consciente. Viajar a través del estado energético de nuestro organismo es una invitación a indagar, a atreverse a mirar lo que en este momento la vida nos quiere mostrar. El proceso desarrolla la capacidad para disfrutar de la vida y de las relaciones con los demás; activa nuestra capacidad creativa y nos facilita la apertura a nuevas realidades personales; nos lleva de la mano a la experiencia *del aquí y el ahora*; nos aboca a una conexión más auténtica con nuestro **Ser Esencial**.

No siempre el viajero sabe que viaja, no siempre comprendemos que estamos en movimiento permanente, no siempre podemos descubrir paisajes nuevos… basta asomarse a uno mismo para ver el mundo y con él, a todas las cosas, con Luz y Transparencia. El camino a través de los Chakras es un viaje al interior a nosotr@s mismos, donde habita el Amor y la Fuerza más genuina.

Rosa Mª Tobarra
Terapeuta en armonización de Chakras
samadhi.ab@hotmail.com

ALGUNOS TESTIMONIOS DE PERSONAS QUE HAN EXPERIMENTADO ESTE VIAJE EN TALLERES PRÁCTICOS

"… Ha sido súper intenso y bonito. Estoy muy contenta y me siento muy bien; siento mucho más mi corazón y creo que consigo trasmitirlo a los demás… nos ayuda a ser mejores y sentirnos mejor…" **Marta**

"Ha sido muy importante para mí. He conseguido coger la idea y la sensación del cuidado de las heridas de "la niña", y la reconciliación; he podido sentir el amor en "mi niña" interna, que ya había sentido otras veces, pero que lo tengo olvidado y castigado por la presión de la exigencia. También he experimentado a la niña fuera de esa exigencia, quitando "la cabeza" y poniendo amor… ha sido muy, muy sorprenderte y sanador. Creo que estoy encontrando la forma de mantener el amor y romper con la exigencia, estoy en ello. He aprendido que ese es el mejor camino, siempre he cogido el otro. Sigo sintiendo a nivel físico ese reblandecimiento y descubrimiento de mi pecho, que se enlaza con la sensación de poder amar y ser amada. Creo que estoy entrando en una nueva forma de entenderme a mí misma y de plantearme la vida, cosa que necesitaba desde hace mucho tiempo." ***Cristina***

"A través de mi trabajo con los Chakras, he tomado mucho más conciencia de lo que soy y de lo que vivo. Algo importante ha cambiado en mí: la conciencia de todo lo que me acompaña en la vida. Desde esta conciencia se hace más ágil el camino y la búsqueda de nuevos senderos" **Rafa**

ESTRÉS Y RELAJACIÓN



Con los ojos cerrados, de Luis Serrano (ITE)

Cuando sentimos la necesidad de relajarnos es porque padecemos la situación contraria: estados como inquietud, ansiedad o estrés. Tanto el estrés como la relajación son estados de la mente pero tienen diversas repercusiones a nivel fisiológico y psicológico. Estas repercusiones pueden llegar a ser muy molestas o incluso graves en el caso del estrés.

Pero… **¿Qué es el estrés?** En una definición sencilla podemos entenderlo como un *estado negativamente alterado de la conciencia*, en contraposición al *enamoramiento* que se puede definir como *un estado positivamente alterado de la conciencia*. Además podemos observar que se retroalimenta, sobre todo en sus manifestaciones crónicas, por lo que cada persona debería llegar a conocer los mecanismos psicológicos, emocionales o de otro tipo (prejuicios, creencias, patrones mentales, etc.) que le llevan a esta situación y corregirlos, o compensarlos positivamente (por ejemplo, realizando una actividad gratificante) o, finalmente, buscar ayuda si es necesario.

Las **causas del estrés** son múltiples. En su origen, el estrés pudo estar motivado por situaciones de miedo, pánico o por la necesidad de defensa. Más modernamente fueron causa de estrés las guerras, las penurias, las condiciones de trabajo en la industrialización... Actualmente, el ritmo de vida, la presión laboral, la pérdida del puesto de trabajo, la insatisfacción, la frustración, la impotencia, la preocupación, la decepción, el desamor, la perdida de personas o cosas a las que nos sentimos apegados, la crisis económica, la pérdida de valores etc., etc. Todo ello puede llevarnos a una situación de estrés y/o depresión, en muchos casos asociadas. Resumiendo, *nos produce estrés todo aquello que por la razón que sea no aceptamos y no asumimos*.



Llanto, de Félix Vallés (ITE)

Si hemos dicho que el estrés es un estado mental lo que deberíamos hacer es cambiar nuestra mente. Pero esto supone un gran problema para la mayoría de las personas...

¿Cuáles son las manifestaciones fisiológicas y sicológicas que conlleva un estado de estrés? Generalmente un estado hipertónico con predominio del sistema nervioso autónomo simpático, con elevación de hormonas como la adrenalina y noradrenalina, agitación nerviosa, ofuscación mental, hipersensibilidad, elevación de la tensión arterial, elevación de la frecuencia cardiaca, elevación de la frecuencia respiratoria o contención de la respiración, vasoconstricción, broncodilatación (aunque en personas con problemas respiratorios puede darse incluso broncoespasmo en un momento determinado), hiperventilación, sudoración, bajada de defensas, mayor consumo de energía, cansancio, insomnio, úlcera gástrica y otros problemas digestivos, tensión muscular, dolor de cabeza, miedos, menor rendimiento, menor concentración, inseguridad, infertilidad, etc. Evidentemente, mantener ésta situación mucho tiempo puede acarrear enfermedad física y/o mental.

¿Qué podemos hacer para resolver o mitigar estos problemas?:

-Buscar e identificar su origen.
-Cuidar la alimentación, comer despacio y beber suficiente agua a lo largo del día.
-Evitar la ingesta de estimulantes.
-Hacer ejercicio suave a diario.
-Comunicar nuestros problemas.
-Adoptar pensamientos positivos.
-Saber decir "no".
-No culpabilizarse y responsabilizarse de todo.
-Mantener a raya al ego que nos causa conflictos con nosotros mismos y/o con los demás.
-Aceptarnos más, siendo conscientes de la distancia que existe entre lo que realmente somos y las manifestaciones de nuestra personalidad.
-Y respirar, respirar hondo y despacio. A lo largo de los años he observado que se respira insuficientemente, de manera muy superficial y con pequeñas paradas intermitentes que provocan una deficiente oxigenación celular y de todos los sistemas, lo que aumenta también el nivel de radicales libres. Por lo tanto conviene respirar profunda y conscientemente con cierta frecuencia, lo que ayudará a reducir el estrés o la tendencia a él.

Si hemos dicho que el estrés es un estado mental lo que deberíamos hacer es cambiar nuestra mente. Pero esto supone un gran problema para la mayoría de las personas: no es fácil modificar aquello en lo que hemos asentado nuestra vida. Sin embargo es posible hacerlo, echando mano de la intención clara y de la voluntad firme, practicando la paciencia, el desapego, aprendiendo a relativizar las cosas, haciendo prácticas diarias de relajación o, finalmente, buscando la ayuda de algún profesional.

Hablemos ahora sobre la técnica de **la relajación**. Generalmente, si se tiene la necesidad de utilizar alguna técnica de relajación es porque se considera que aparece alterado un cierto estado de normalidad caracterizado, principalmente, por el equilibrio del sistema nervioso.

Consideramos la relajación como un estado físico y psicológico de bienestar y paz. Evidentemente, el grado de intensidad alcanzado estará en función de la capacidad personal de cada uno o de las circunstancias del momento. Durante el proceso de relajación hay un predominio del sistema nervioso autónomo parasimpático, aumento de endorfinas, ascenso del umbral del dolor y disminución de los síntomas de la ansiedad como palpitaciones, trastornos gástricos etc. Asimismo disminuye el estrés, aumenta el equilibrio emocional, baja la tensión arterial, la frecuencia cardiaca y el colesterol, disminuyen los dolores de cabeza y la tensión muscular, aumentan las defensas, se ralentizan las funciones corporales, hay reparación del cansancio, recuperación de la energía, equilibrio de la homeostasis, disminución de las ondas cerebrales...

Actualmente muchas terapias tienen como base la relajación. Dedicar diariamente tiempo a uno mismo constituye una muy buena inversión, si se realiza con la necesaria constancia.



Meditando (ITE)

Para la práctica de la relajación es suficiente al principio con entre 10-20 minutos diarios. En cuanto a las *condiciones ambientales*, conviene aislarse del exterior en una habitación con luz atenuada y una música suave y relajante, tumbados o sentados cómodamente y apoyando todo el cuerpo. También se puede hacer sentado con la espalda recta. De esta manera es mas difícil dormirse, pero requiere cierta práctica.

Previamente a la relajación no conviene hacer ejercicio fuerte, pero sí algo suave como un paseo o movilizar las articulaciones unos minutos. Tampoco conviene haber comido mucho o haber tomado sustancias estimulantes (té, café…).

Aunque existen diversas **técnicas de relajación**, explicaré una muy sencilla: una vez que estamos en la situación ya mencionada y sabiendo que queremos hacerlo y por qué, cerramos los ojos y vamos siendo conscientes de nosotros mismos y de todo nuestro cuerpo. Debemos tener en cuenta la necesidad de permanecer conscientes y no dormirnos. No pasa nada si nos dormimos, pero ya no sería una relajación consciente, que es de lo que se trata. Comenzamos haciendo respiraciones profundas, lentas, y vamos pasando a respiraciones superficiales y relajadas. Progresivamente vamos visualizando los pies y los relajamos con cada respiración; pasamos a las piernas haciendo lo mismo y vamos recorriendo poco a poco por todo el cuerpo, relajando con cada respiración y sintiendo su peso sobre el lugar de apoyo. Conviene insistir en la zona alta de la espalda, hombros, cuello, cabeza y mandíbula, ya que son propensos a tensionarse. Al acabar se puede repasar todo el cuerpo de una manera menos minuciosa, por si ha quedado alguna zona sin relajar.

Durante todo el proceso, se procurará mantener una actitud positiva y disfrutar del relax y de la paz mental que vamos alcanzando. Así, nuestro subconsciente irá asociando y grabando estos conceptos. Permaneceremos relajados de 10 a 20 minutos. Para salir de la relajación comenzamos a respirar profundamente y después vamos haciendo pequeños movimientos con las manos, los pies, cabeza etc. Nos levantaremos lentamente. Si hemos estado tumbados permaneceremos sentados un momento antes de ponernos de pie. Al principio conviene que alguien nos dirija o utilizar alguna grabación.

Cuando se consigue una buena relajación, estando todo el tiempo consciente, se pueden hacer trabajos para sanar nuestro cuerpo y nuestra mente, bien de forma autónoma o con la ayuda de un terapeuta. Ciertas personas especialmente sensibles pueden tener experiencias extra corporales durante una relajación profunda. No hay que asustarse por ello, no pasa nada. Simplemente se recomienda observar lo que sucede y, tal vez, aprender algo que nos interese sobre nosotros mismos, o bien volver mediante la respiración al estado inicial.

Desde el punto de vista espiritual el hecho de aislarnos del exterior y de nuestra mente superficial y observar lo que sucede sin evaluaciones ni juicios posibilita una mayor consciencia de nuestra existencia real, al margen del propio cuerpo o de las circunstancias externas en que se instale nuestra vida.

Naturalmente los logros irán concretándose en función de nuestros propios anhelos y del esfuerzo que dediquemos a la práctica constante. Con el tiempo podremos ir aislando lo que realmente es importante, calmando las ansiedades de la vida diaria y relativizando todos los problemas que nos surjan.

José Marchante

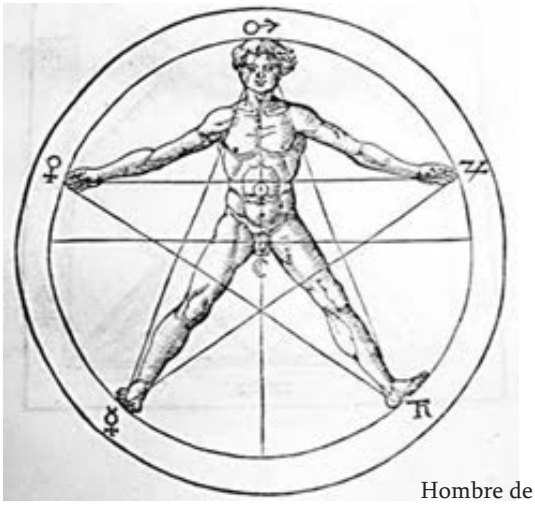
Enfermero

UN PUÑADO DE CARTAS

Una vez tuve un sueño, que ahora recuerdo, en el que observaba a un hombre santo que tenía en su mano derecha un puñado de cartas que la gente le iba entregando, haciéndole peticiones de todo tipo. Me pareció que no podía sujetar bien las cartas y decididamente intenté ayudarle, tomándole la mano para ponerlas todas bien. Él me miró y entonces pensé que no veía del todo correcta mi acción. En ese mismo instante me dejó todo el paquete de cartas y sentí como si mi mano fuera un imán y los papeles virutas de hierro pegadas a ella.

Al despertar creí haber tenido no sólo un sueño, sino también una experiencia inducida a través de este señor.

Me pareció que la imagen de ese hombre santo solo era el reflejo de mi propio ser interno, y la experiencia en sí un reflejo de algo que pudiera estar sucediendo en la vida diaria constantemente.



Hombre de Vitrubio, Leonardo da Vinci

La parte más elevada y luminosa atrayendo como un imán todas las peticiones de la mente, acogiéndolas con atención amorosa, sin extraviar nada, para que a su debido tiempo y de la manera más oportuna, la personalidad, a través de la naturaleza, cumpla todos sus deseos. Quizás llegado el momento, tras millones de veces de repetir esta sutil relación, uno pueda darse cuenta del MECANISMO, es decir, que todo está contenido en la forma humana. Es el conocimiento de Sí Mismo.

Proco

Chi-Kung



El presente artículo recoge un extracto de los resultados de un estudio de investigación realizado en Albacete durante los años 2010 y 2011. Quiero aprovechar este espacio para agradecer sinceramente a todas las personas que, dando con ello muestra de una enorme generosidad y paciencia, han participado aportando tiempo, información y ayuda para la elaboración del trabajo, ya que sin toda esa colaboración no habría sido posible llevarlo a cabo. Es por tanto un trabajo conjunto y para beneficio de todos.

El Chi-Kung es una práctica milenaria que, a través del uso de movimientos, respiraciones y meditación, tiene como objetivo mejorar la salud. Se ha realizado una investigación para comprobar su efectividad para favorecer estados de relajación, perfilar su influencia en diversas variables psicológicas, conocer aspectos relativos a la motivación de los practicantes, y elaborar un perfil de los mismos y de las características de su práctica en nuestro contexto cultural. Para ello se empleó metodología cuantitativa y cualitativa, se seleccionaron diferentes participantes y se llevaron a cabo tres estudios. En primer lugar se comparó un grupo de sujetos practicantes habituales de Chi-Kung con una muestra de practicantes de otra actividad física (natación) mediante diferentes escalas que valoran ansiedad rasgo (STAI-R), calidad de vida relacionada con la salud (WHOQL-BREEF) y autoestima (RSES), además de un cuestionario de elaboración propio sobre datos sociodemográficos. En segundo lugar, se realizaron diversas entrevistas estructuradas abiertas a una selección de sujetos para valorar en profundidad las características de la práctica y diferentes aspectos motivacionales que se relacionan con el inicio y el mantenimiento en la práctica del Chi-Kung. Por último se realizó una medida pre-post, mediante el inventario de estados de relajación de Smith (SRSI-3) y el cuestionario de ansiedad estado (STAI-E), tanto a los participantes en un curso intensivo de Chi-Kung de dos días de duración como a otro grupo de practicantes de Chi-Kung que no realizaron esa actividad. Los resultados muestran que los practicantes de Chi-Kung destacan de su práctica los aspectos relacionados con la toma de conciencia de uno mismo, el desarrollo personal y la mejora de la salud física y psicológica. De hecho, la práctica de Chi-Kung se asocia a altos niveles de autoestima y calidad de vida, y bajos y moderados niveles de ansiedad rasgo, similares a los encontrados en los practicantes habituales de natación. También se evidencia una notable disminución de la ansiedad estado tras la práctica intensiva de Chi-Kung, además de suscitar diversos estados de relajación, entre los que destacan la relajación física y el silencio mental, lo que habla en favor las adecuadas propiedades del Chi-Kung como técnica de relajación, aunque se requieren trabajos de corte experimental para verificar los datos obtenidos.

Energía Vital

El Chi-Kung es una técnica de auto-entren**amiento que integra la postura corporal, respiración y focalización en la conciencia interna para conseguir el estado óptimo tanto del cuerpo como de la mente**. Sus beneficios, demostrados mediante múltiples estudios experimentales, se pueden dividir en:

- **Aspectos psicológicos**: mejora de la ansiedad, alivio de la depresión, disminución del estrés, aumento de la autoeficacia, la autoimagen, el bienestar y la calidad de vida, etc.
- **Aspectos físicos:** beneficioso como adyuvante en diabetes, hipertensión, prevención de pérdida de masa ósea, mejora de la función respiratoria, cardiaca e inmunológica, etc.

La investigación que aquí se presenta busca comprobar si el Chi-Kung es efectivo para favorecer estados de relajación, hacer una aproximación a su influencia sobre variables como la autoestima, la ansiedad o la calidad de vida, conocer los motivos que impulsan a su práctica y realizar un acercamiento al perfil sociodemográfico de quienes lo practican. Para ello se han llevado a cabo 3 estudios: el primero de ellos utiliza metodología cualitativa mediante el uso de entrevistas, el segundo compara un grupo de practicantes habituales de Chi-Kung con otro de practicantes de Natación, y en el tercero se llevaron a cabo medidas anteriores y posteriores a la práctica de Chi-Kung.

En el **primer estudio** se realizaron 10 entrevistas estructuradas abiertas procurando que la muestra resultara heterogénea en cuanto a la edad, sexo y antigüedad en la práctica. Los sujetos se seleccionaron por su representatividad a partir de la recogida de datos del estudio 2 y se concertaron citas individuales con cada uno de ellos. La entrevista cubre mayormente aspectos motivacionales en relación con la práctica de Chi-Kung. Posteriormente cada entrevista se codificó, registró, fue transcrita, y los datos estructurados y desarrollados. Para validar los datos se solicitó el visto bueno de los sujetos entrevistados a los resultados, una vez elaborados.

Los resultados muestran una aproximación inicial al Chi-Kung por varias vías, sobre todo a través de otra persona o actividad o buscando un mayor desarrollo personal. Los participantes destacan del Chi-Kung el trabajo con la respiración, la mejora de la salud física y psicológica



Sun Junqin, Maestro de Chi-Kung

y el mayor conocimiento de uno mismo. Mencionan beneficios en concentración, relajación y liberación de tensiones durante la práctica, y a posteriori de bienestar, calma y vitalidad. La práctica totalidad muestra una alta o muy alta satisfacción en relación con el Chi-Kung.

El **segundo estudio** se centra en la comparación de un grupo de 71 sujetos practicantes de Chi-Kung con otro de 49 practicantes de natación captados en sus lugares de práctica habitual. A todos ellos se les pasó un cuadernillo con unas preguntas de valoración sociodemográfica y sobre la práctica que realizan, y unos cuestionarios que evalúan los siguientes aspectos:

- Calidad de vida, mediante el cuestionario WHOQF-BREF de la OMS.
- Autoestima, a través del SRES de Rosenberg.
- Ansiedad 'rasgo' (ansiedad considerada como rasgo de la personalidad relativamente estable), medida con el STAI-R de Spilberger.

Los datos recogidos ofrecen un perfil similar en ambos grupos: predominan las mujeres, de mediana edad, casadas, con estudios y que practican regularmente. Solo se encontraron diferencias en las dos muestras en el estado civil, ya que la proporción de participantes casados resultó significativamente mayor entre los nadadores. Respecto a las características de la práctica, en ambos grupos predomina la regularidad, y la antigüedad se sitúa en torno a los 5 años, aunque los nadadores dedican más tiempo semanal a su actividad (160 minutos) que los practicantes de Chi-Kung (120').

En los dos grupos aparece una alta autoestima, ligeramente superior en el grupo de Chi-Kung, sin que se hayan encontrado diferencias estadísticamente significativas entre ambos (grafico 1).

Respecto a la ansiedad, en ambos grupos el porcentaje de sujetos con baja y moderada ansiedad supone más del 90% de los participantes. Aunque las cifras en esta variable también parecen ser más favorables al grupo de Chi-Kung (la proporción de sujetos con baja ansiedad es ligeramente superior que en grupo de natación) tampoco aquí la comparación entre las dos muestras de sujetos ofrece significación estadística (grafico 2).

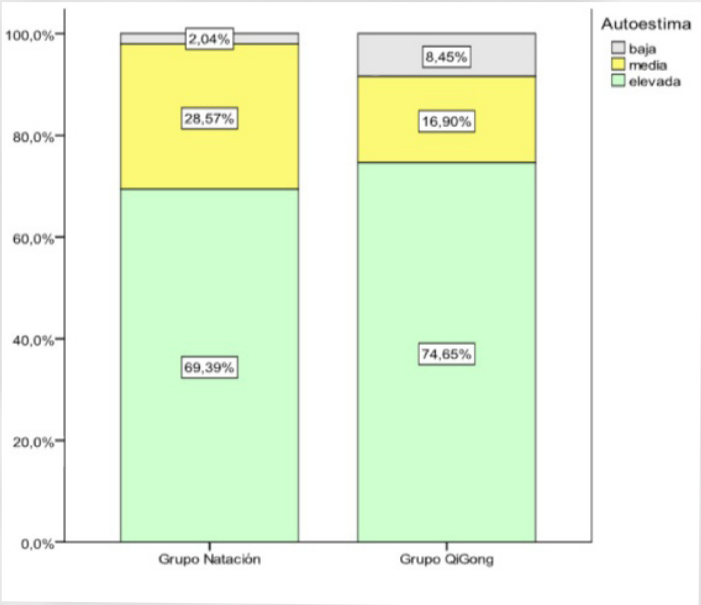


Grafico 1

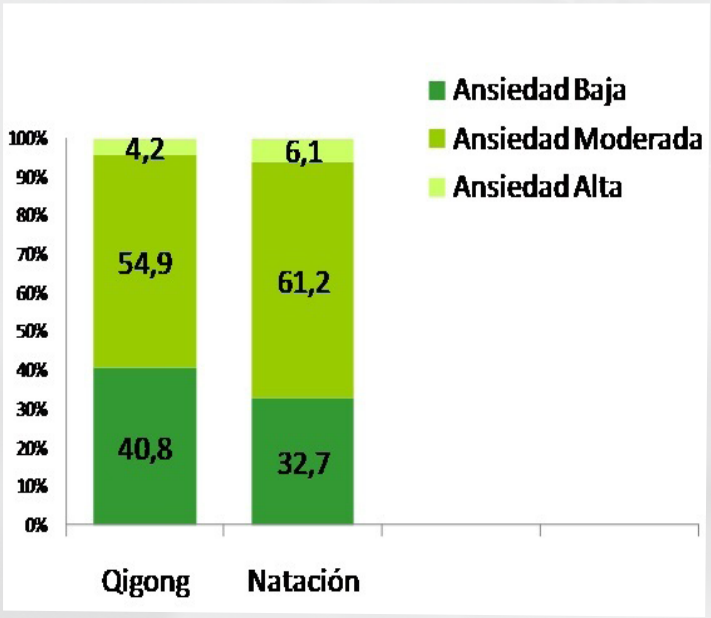


Grafico 2

Por último, respecto a la calidad de vida, solo se han encontrado diferencias significativas entre los dos grupos en el aspecto de salud general, a pesar de que

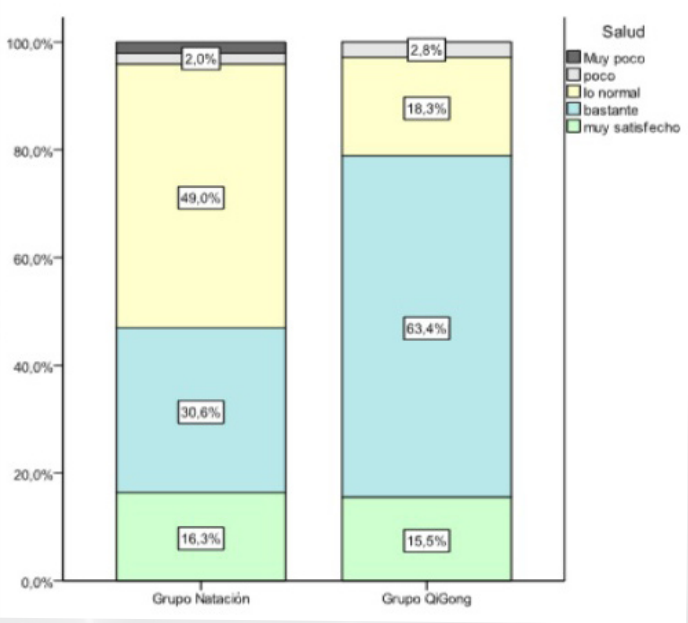


Grafico 3

en todas las subescalas del cuestionario la muestra de practicantes de Chi-Kung obtiene mejores puntuaciones (grafico 3).

El **tercer estudio** se llevó a cabo con 43 practicantes habituales de Chi-Kung, divididos entre quienes participaron voluntariamente en un curso de Chi-Kung intensivo de fin de semana y quienes continuaron con sus actividades habituales durante ese mismo periodo de tiempo. Se pasaron los siguientes cuestionarios de auto-evaluación en ambos grupos, con anterioridad y posterioridad a la realización del curso intensivo:

- Estados de Relajación, de Smith (SRSI-3). Evalúa 19 estados asociados con la relajación: desconexión, relajación física, descanso/recuperación, relajación mental, aceptación, silencio mental, estar centrado, consciencia, despertar, inocencia, optimismo, energía, feliz, alegría-gratitud- amor, asombro, devoción, misterio y atemporal-sin límites-infinito. A su vez estos estados se agrupan en cuatro categorías: relajación básica, atención plena, energía positiva y trascendencia. También se miden tres estados de estrés: somático, emocional y cognitivo.

- Ansiedad 'Estado', de Spilberger (STAI-E). La ansiedad estado se define como el estado emocional inmediato en una situación concreta.

Las muestras evaluadas no resultaron homogéneas en cuanto a la edad y la antigüedad en la práctica de los participantes, que resultan ser significativamente inferiores entre quienes asistieron al curso. La práctica habitual regular (el 85%) y la predominancia de mujeres (82%) sí resultan similares en ambos grupos.

Los resultados, teniendo en cuenta a todos los sujetos evaluados (ambos grupos), a primera hora de la mañana y antes de que diese comienzo el curso, muestran que los practicantes habituales de Chi-Kung que participaron en este estudio presentan un estado basal en el que predominan aquellos estados de relajación englobados en la categoría de Energía Positiva (Alegría, gratitud y amor, optimismo, felicidad y energía), ya que la mayoría de los encuestados respondieron, frente a las preguntas que los valoran en el cuestionario SRSI-3, un alto grado de acuerdo. El resto de estados de relajación, incluidos en las categorías de Relajación Básica, Atención Plena y Trascendencia, ofrecen un estado basal moderado para el conjunto de los practicantes de Chi-Kung, asistentes o no al curso intensivo. Por otro lado cabe destacar que en las subescalas de estrés somático, emocional y cognitivo encontramos puntuaciones iniciales muy bajas. En cuanto a la ansiedad 'estado' en ese momento se cifró en una media de 28 puntos sobre 100.

Al comparar las puntuaciones obtenidas en ambos grupos tras la finalización del curso de Chi-Kung observamos una disminución del 60% de



Curso de Wubaomen Chi-Kung con el maestro Sun Junqin

la ansiedad 'estado' en el grupo que realizó la práctica intensiva, frente a la ausencia de resultados significativos entre quienes no asistieron al curso de Chi-Kung.

Respecto a los efectos en relajación, en el grupo que no realizó el curso el único cambio significativo fue una mayor sensación de adormecimiento (aproximadamente un 12% más). Por su parte en el grupo de sujetos que asistieron al curso de Chi-Kung se verificaron cambios positivos en prácticamente todos los estados recogidos en tres de las categorías en que se agrupan:

- Relajación física: mayor desconexión (23%), relajación física (**33%**), descanso-recuperación (**33%**) y relajación mental (20%).
- Atención plena: mayor aceptación (12%), silencio mental (**36%**), consciencia (22%) y sensación de estar centrado (24%).
- Energía positiva: más energía (14%), felicidad (6%) y alegría-gratitud-amor (10%).

También se verificó una disminución estadísticamente significativa en las tres subescalas de estrés incluidas en el cuestionario.

A modo de **resumen general** cabe destacar que en esta muestra el perfil de los practicantes de Chi-Kung no difiere en general del de los practicantes de Natación. Se trata mayormente de mujeres, de mediana edad, casadas y con estudios secundarios o universitarios, y que muestran una alta implicación en la práctica, es decir, una alta regularidad y antigüedad.

Entre los beneficios que los sujetos entrevistados refieren se encuentran: relajación mental, tranquilidad, liberación de tensiones, y aumento de la capacidad de concentración, de la energía y de la conciencia del propio cuerpo. Atribuyen estos beneficios al trabajo con la respiración y la práctica de la atención consciente y les motiva para la práctica la toma de conciencia de uno mismo, el desarrollo personal y la mejora de la salud física y psicológica.

También vemos que la práctica habitual de Chi-Kung se asocia a altos niveles de autoestima y calidad de vida, así como a bajos y moderados niveles de ansiedad 'rasgo', y que al comparar a los practicantes de Chi-Kung con los de natación en estas 3 variables no se encuentran diferencias significativas favorables al grupo de Chi-Kung, excepto en la dimensión de salud general, aún cuando éstos obtienen mejores resultados en todas las escalas.

La ansiedad 'estado' disminuye notablemente tras la práctica intensiva de Chi-Kung. Esta práctica también evoca la presencia de una amplia gama de estados de relajación, entre los que destacan especialmente tres, silencio mental, descanso y relajación física, además de reducir el estrés.



Sun Junqin, maestro de Chi-Kung

A pesar de que estos estudios presentan algunas limitaciones metodológicas que obligan a ser cautos a la hora de generalizar los resultados, como el hecho de que los participantes no hayan sido escogidos al azar, lo cierto es que los datos recogidos apuntan hacia las excelentes propiedades del Chi-Kung para inducir efectos beneficiosos sobre la salud de quienes lo practican, efectos que se mantienen incluso después de años de práctica regular. De hecho una de las fortalezas de este trabajo radica precisamente en el hecho de disponer de una muestra de practicantes de larga duración, lo que permite tener en consideración variables que no se pueden poner en práctica en otro tipo de estudios. La comparación realizada con sujetos que practican natación, actividad que ha probado sobradamente sus efectos positivos sobre la salud en nuestra sociedad, indica que el Chi-Kung parece resultar, cuanto menos, similar en los resultados que ofrece en diversas variables psicológicas, con la ventaja añadida de que por sus características, resulta ser una actividad de gran autonomía para su práctica, y con bajos requerimientos físicos y de intensidad del ejercicio, lo que le augura un gran futuro en nuestro marco cultural.

En todo caso los resultados obtenidos permiten sugerir, en la línea de otros trabajos previos, que la práctica del Chi-Kung puede aliviar las consecuencias negativas del estrés y promover la salud psicológica, que la naturaleza multidimensional del Chi-Kung puede beneficiar a quien lo practica mediante la promoción de su salud y bienestar, y que los profesionales de la salud pueden incluir este método entre las actividades recomendadas a sus pacientes por sus beneficios físicos y psicológicos.

Ana Barnés
Psicologa y Enfermera

El trabajo completo está disponible para su consulta en www.vivirahora.es

QUE TUS PIES TE ORIENTEN SOBRE QUÉ LLEVAR EN LA MOCHILA

Santiago-Muxía Sep. 11

Crema para la cara, jabón para la ducha, y lo utilizo también para lavar, una toalla para secarme, cepillo de dientes, pinza de cejas, desodorante, cuchilla de afeitar.

Tres camisetas para ir cambiando, cuando llegue después de la caminata puedo lavarla. Igual que las bragas, tres para ir alternando.

Dos pantalones largos, unos cortos, dos sujetadores, el que llevo puesto y otro de recambio.

Una chaqueta de abrigo, un chubasquero por si llueve.

Tres pares de calcetines, incluidos los que lleve puestos, unas chancletas para la ducha y las botas.

Comida, chocolate, nueces, agua.

¿Botas o deportivas? Qué dilema, ¿con que iré más cómoda? En el camino voy a encontrar muchos tipos diferentes de suelo: asfalto, pistas forestales, piedras, barro, boñigas, arena... ¿lloverá o no lloverá...qué hago?

Finalmente me decanto por las botas.



Tras una noche entera en el tren y a penas poder dormir, llegué a Santiago. ¡Ya estoy aquí!. Como siempre antes de iniciar algo pienso, estoy loca, no sé como se te va así la pinza, qué ganas tienes de pegarte este tute.... No sé como me vino la imagen de mi madre.... Ese primer "no puedes", el miedo primario a que te ocurra algo, no sabes qué hacer,... lo normal antes de iniciar algo diferente.... Por suerte ya me siento familiarizada con este sentimiento... decido dejarlo pasar y seguir andando hasta el Obradoiro, inicio de mi primera jornada.

Siento mucho el miedo a empezar, no sé por dónde ir, a quien preguntar,... fluye Mª Carmen... encuentro a unos policías, me explican dónde da inicio el camino hasta Negreira. Son muy amables.

De camino, salida de Santiago encuentro el primer espectáculo: la salida del sol y la catedral de Santiago...con un mensaje: *sigue adelante*.

Empiezo a adentrarme en la montaña, siento los primeros dolores en mis pies*, empiezan a rozarme detrás, y siento que mis tobillos empiezan a estrangularse... sigue* adelante.

No sé como me vino la imagen de mi madre.... Ese primer "no puedes", el miedo primario a que te ocurra algo, no saber qué hacer,... lo normal antes de iniciar algo diferente...



Veo los árboles, como van cambiando el color de las hojas a color rojo del otoño, cómo van cayendo los frutos, y te tienes que andar con ojo porque puede caer con fuerza sobre tu cabeza.

Veo esas piedras purpurina a lo largo del camino... recojo unas cuantas y las incorporo al peso de mi mochila.

Voy recordando a lo largo del trayecto, mente de principiante. Pero muchas veces me sorprendo a mí misma pensando en la llegada, cuántos kilómetros me quedan, dónde está la siguiente señal, me he quedado sin batería en el teléfono... siento el miedo. Entonces empiezo a respirar, sentir mi presencia, el sonido de las hojas de los árboles, percibo una sutil cortina de agua que cae desde el cielo... *disfruta*.

Siente como en tu día a día tienes que hacer lo mismo, disfrutar del camino. Cómo el miedo no nos deja mirar a nuestro alrededor y ver las cosas desde otra perspectiva mucho más bonita. Como el miedo gobierna nuestras vidas. Me acuerdo que la mejor manera de superar el miedo es hacer exactamente lo que estoy haciendo... dándole la cara en lugar del culo. Vivirlo y sentirlo... acuérdate que detrás encuentras la verdad, el miedo es su guardián.

En mi segundo día me levanto radiante, muy descansada. Empiezo el trayecto con ganas. Inicio una pequeña conversación con una chica alemana, tomo un café con ella, pero decido continuar el trayecto sola, quiero disfrutar de mi camino.

Empiezo a quedar absorta en mis pensamientos... " chica, por ahí no, por allí" me dice una mujer... Pienso: *los pensamientos no me dejan ver las señales*..., casi me pierdo. Como en la vida, los pensamientos, su continuo ir y venir, no nos permite experimentar, sentir, ver nuevos caminos... *uhhhmmm otra analogía*.



Observo que este trayecto no es tan bonito como el de ayer, y también que, como en la vida, hay etapas que hay que pasar, es el punto intermedio para alcanzar otro escalón. Incluso mejor si no es tan bonito y no te invita a estar en el exterior. Quizá como el otoño y el invierno te invita a recogerte y meditar. Me acuerdo del cuento que concluye... *todo pasa*.

De nuevo me despierta del ensimismamiento; un fuerte dolor en el dedo índice de mi pie derecho, parece que se me ha abierto. *Jolín*. Entonces también siento que me duelen los tobillos de ambos pies, se me está clavando la bota... intento abrirla pero está muy dura y no puedo... tengo que aguantar.

"Pienso: los pensamientos no me dejan ver las señales..., casi me pierdo. Como en la vida..."



En una de las aldeas encuentro un grupo de vacas que vienen hacia mí... *ayyyyy!.* Sorprendentemente empiezan a irse hacia un lateral y me dejan pasar.... ¿Quién representa a la civilización aquí?, me pregunto.

Hoy está siendo una etapa aburrida, me digo. Me estoy encontrando muchos tramos de asfalto... Esto me destroza todavía más si cabe los pies. Siento con más intensidad el sol, me siento arder. Está siendo también un tramo donde estoy encontrando a mucha gente... incluso los extranjeros te dicen: *¡hola, buen camino!* A veces tengo la tentación de parar y hablar, pero quiero vivir el silencio de éste, mi camino. Quiero conocerme un poco mejor.

Piensas demasiado, disfruta el encanto del camino.

Tras ocho horas de caminar, parando media hora para comer, llego a mi destino.

Tengo los pies molidos, veo que los calcetines están manchados de sangre, se me han hecho dos ampollas. ¿Por qué no me traje las zapatillas deportivas?

Tras esta larga caminata, en el albergue empiezo a conocer gente. Se me acerca una italiana muy simpática para preguntarme si hay lavadero. Le explico lo poco que sé. Al rato vuelve y continuamos una conversación muy linda. Me da esparadrapo para las heridas, hablamos del camino, de otras rutas, posibilidades.

Cada vez va llegando más gente. En la habitación coincido con una chica de Córdoba, salgo con ella para hacernos una cerveza. Me presenta a más gente que llevan juntos haciendo el camino. Es muy agradable la compañía, pero mañana va a ser un día largo, decido ir a dormir.



De nuevo me levanto a las 8, no he podido dormir muy bien. Aún así me levanto rebosante de energía. Me despido e inicio la marcha....

El inicio de la etapa es precioso.... En lo alto de la montaña encuentro muchísima niebla... estoy sola, y no puedo ver más allá de 10 metros... otra vez me asalta el miedo... *si te pasa algo no se va a enterar ni Dios... bla,bla,bla,....*

Empiezo a respirar de nuevo... *¿y si te pasa qué*?... empiezo a relajarme....

En este momento me da por pensar en que la gente lleva unas mochilas muy grandes, el doble que la mía. Por un momento pienso que debería haber sido más precavida,... pero no sé como empecé a pensar en el pasado y como su peso se corresponde con el peso de nuestra mochila. Sentí que ser precavida es dejarte influir por tus experiencias pasadas,... sentí que había aligerado mucho mi mochila en este último año. Sentí que me estaba abriendo más a la vida, me estaba dejando más fluir. Confiaba más en mis propios recursos,



y que el Universo me indicaría el cómo ¿Podría el tamaño de una mochila ser reflejo del pasado de una vida? Dime en lo que crees y te diré cómo es tu mochila…

La llegada a Cee fue espectacular, dejando atrás toda la niebla, se abrió el mar, y apareció un pueblo encantador. Pero el dolor que me produjo la bajada de la montaña en las rodillas hizo difícil que me centrara en la belleza de las vistas.

¿Podría el tamaño de una mochila ser reflejo del pasado de una vida? Dime en lo que crees y te diré cómo es tu mochila...

Tenía previsto hacer día en Cee, pero estaba tan llena de energía que decidí llegar hasta Fisterra. Así podría hacer la jornada siguiente hasta Muxía. La chica italiana me dijo que era precioso el recorrido. Fenomenal voy a improvisar, vamos hasta Fisterre, sólo son 16 km más. Observé mis pies y vi que estaban mucho mejor. Dejar la bota abierta había sido una buena idea. Tan simple como eso.

Este trayecto estaba dando mucho de sí. También me di cuenta que nuestra mente tiene el mecanismo del botijo. Es tan simple como mantenerte despistada con los pensamientos, y tan simple como apagar el botón.

El trayecto a Fisterre me gustó mucho, la gente era simplemente amable. Tras algún incidente como encabezonarme en buscar un recorrido a lo largo de la costa que hizo que me perdiera y tener que ir monte a través para buscar la carretera. El camino fue tranquilo, sentía mucha fuerza dentro de mí. Me di cuenta de la fuerza de la ilusión y la alegría.

Gracias a que me aventuré por la montaña encontré vistas como ésta.



La satisfacción de llegar a tu destino.

Fisterre me encantó, con un ambiente muy alternativo, sospechosamente tranquilo, el ruido de las gaviotas sobrevolando el pueblo, junto al olor a mar… decidí cortarme el pelo, sanear un poco las puntas…

A lo largo de la tarde me encontré con gente que había conocido el día anterior, pudimos compartir unas palabras, una cerveza fresquita. Hablar con gente del lugar, intercambiar opiniones... socializarme un poco.



> ...llegó un trayecto del camino que no había ninguna señal humana, tenía que confiar en mi intuición y en las señales que me mandaba la naturaleza....

De nuevo coincidí con un chico que había conocido el día anterior. Fue muy interesante, él trabaja como cuenta cuentos, y ahora me estaba encontrando en mi trabajo la magia de utilizar los cuentos para generar cambios de energía en las personas. Casualidad o causalidad. Me dio mucha información... *gracias*!

Al día siguiente empezaba mi última jornada del camino. Estaba soleado, iba a tener la oportunidad de ver una gama de azules y verdes esmeralda que nunca antes había visto. Me encontré con una chica holandesa, ella estaba más asustada que yo si cabe por hacer este trayecto sola. Decidimos hacer la primera parte juntas. Pude practicar el inglés, y de nuevo me vi compartiendo ideas que fluían de dentro de mí, sin controlar. ¿Sabes que a veces dices cosas interesantes? Vi como las personas, independientemente de su nacionalidad o credo, y por mucho que se empeñen en decir que son diferentes, resulta que no es cierto... detrás de la primeras capas de la cebolla somos iguales.

Ella decidió parar a comer algo, pero yo proseguí....

De nuevo volqué mi atención en la belleza del paisaje, era completamente virgen. Me fijé que a lo largo del viaje me estaba encontrando muchas mariposas, blancas, naranjas y negras, amarillas,... me vino a la cabeza el libro de la Décima Revelación... como la naturaleza te guía en la senda...

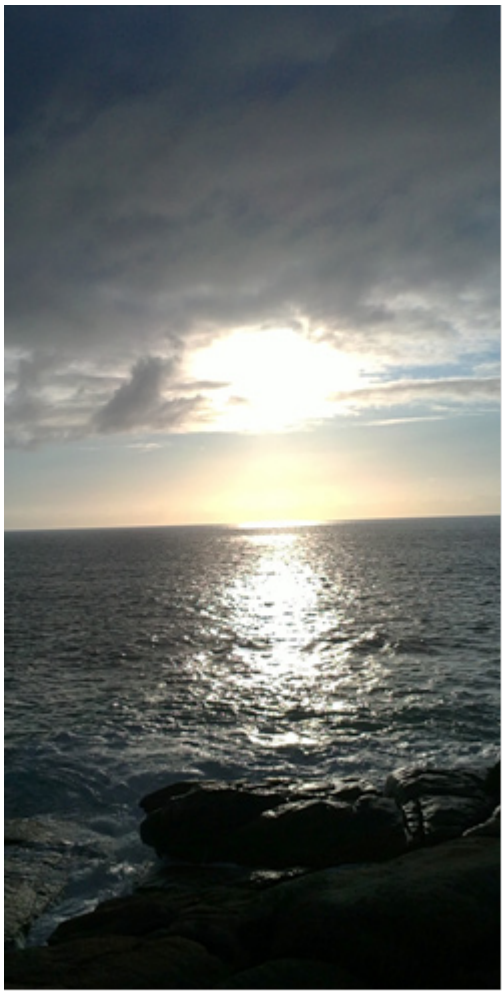
Esta vez lo iba a necesitar, llegó un trayecto del camino que no había ninguna señal humana, tenía que confiar en mi intuición y en las señales que me mandaba la naturaleza.... Tengo que reconocer que me resultó muy difícil confiar en las señales y que mi miedo quebró la comunicación muchas veces.

Tras perderme una vez,(..aunque realmente no fue así... no controlaba dónde estaba... pero la dirección que elegí fue correcta en todo momento), llegué a Lires, estaba a mitad de trayecto, aquí me tenía que sellar para poder dormir en el alberque público de Muxía.

Pero antes decidí ir a la playa... cual fue mi sorpresa... sencillamente sin palabras....



Tras muchas horas de ir campo a través, finalmente encontré un aldeano que me explicó cómo llegar a Muxía, .. me indicó una pista forestal... pero de nuevo no sabía dónde estaba... otra vez campo abonado para mis miedos...



> ... y me encaminé a ver la puesta de sol.

Tras un espacio de tiempo caminando con la incertidumbre de si seguía el camino correcto, encontré una aldea... tras esperar un rato... una persona me lo confirmaba, eso que ves ahí es Muxía....

¡Qué alegría!

Elegí el camino de la playa... Gracias señor por haberlo encontrado y poder sentir esta sensación de libertad.

El placer de caminar sobre la arena, y sentir los pies libres, la alegría de vivir, de disfrutar los regalos de la naturaleza, del sonido de las palabras, de sentir gratitud , de sentir amor a todo lo que te rodea, ...

Sentir el agua refrescante del atlántico aliviándome los pies....

Tras localizar y ocupar mi cama en el Albergue, fui a comer un menú... Una sopa de pescado que me sabía a gloria.

Volví a ducharme, me vestí y fui a visitar el pueblo. Me recordó mucho los típicos pueblos nórdicos... precioso.

Visité sus iglesias ... y me encaminé a ver la puesta de sol. Hoy pondría el broche final a esta primera parte del camino.

¿Cuánto peso innecesario permitimos que nuestros pies soporten a lo largo del camino?

Cuántas creencias, necesidades ... innecesarias...desapégate!

Mira atrás solo para vaciar tu mochila... cuanto más pequeña más ligera, más alto podrás volar.

No te olvides de mirar hacia abajo, y preguntar a tus pies...libre de peso y de ataduras, como se camina sobre la arena.

La sensación de que todo ha sido sencillo, fácil, energizante... la sensación de haber seguido el plan según lo previsto...

> ¿Cuánto peso innecesario permitimos que nuestros pies soporten a lo largo del camino?



Carmen Sánchez Balsera





EL MOVIMIENTO DE LOS ASTROS

No hay caos en el caos aparente.
La incertidumbre
afina cada nota de esta música
que gravita envolviendo cada esfera,
en torno a cada cuerpo.

Las palabras son astros que describen
la elíptica del gesto silencioso
-la piedra de los ojos cobra vida-,
y se desvela la materia oscura
porque por ser materia se ilumina
cuando en un ademán germina el fuego.

Inesperado llega el movimiento:
es la luz que traspasa los contornos
de la piel hasta el núcleo sedado
que comienza a girar sobre sí mismo.

Igual que cuando llueve sobre el agua:
se forman suaves círculos concéntricos
que al avanzar se enlazan
y dejan de ser uno para ser en el otro.

Texto: Llanos Monteagudo
Fotografía: Concheta Liante

Cómo ser feliz y tener una vida exitosa

Charla de

Ivan Bavcevic

organizada por el

Instituto de Salud y Conciencia



Momento de la presentación en el Ateneo

Me gustaría saber por qué habéis venido hoy aquí. ¿Por el título de la charla? ¿Para tener una vida feliz y exitosa? Viajo por Europa instando a la gente a que vayan más allá de sus límites mentales y que estén en contacto con el *Poder Divino al que todo el mundo tiene acceso*. Si tenéis alguna idea de lo que sois, probablemente deberíais dejarlo de lado esta noche y abriros a la posibilidad de que sois algo mucho más grande de lo que creéis.



Ivan Bavcevic

A través de mi propia vida y de la de otros he podido constatar que no existen limitaciones a la felicidad y alegría. Las únicas limitaciones están en la cabeza. Solo tengo treinta y tres años y en estos últimos tres he estado gestionando cinco compañías y tres organizaciones humanitarias internacionales, construyendo un centro holístico, teniendo también vida privada, si imagináis que todavía es posible, y teniendo tiempo para *no* ir a la oficina a trabajar. No he ido a la oficina desde septiembre del año pasado, es decir, desde hace doce meses, porque me he dado cuenta de que Ivan Bavcevic no es el que está trabajando. Cuando Ivan trabaja, sólo hay problemas, pero cuando dejo al poder del universo trabajar sólo se dan cosas buenas.

A través de mi propia vida y de la de otros he podido constatar que la posibilidad de vivir con alegría existe para todo el mundo.

Todos tenéis sueños que alguien ha matado o que alguien ha intentado matar. ¿Podéis recordar lo que queríais ser de pequeños? ¿No? Es tan doloroso que se ha borrado de vuestra memoria. Pero este sueño, esta pasión, es vuestro poder, lo que puede hacer vuestra vida divina, no aquello que os han dicho en el colegio, en la universidad, desde el gobierno, en la iglesia, etc.

La física de *Isaac Newton* está vigente todavía hoy: el dijo que el mundo está hecho de bloques de átomos, como si fueran algo real, que sólo lo que se ve y se toca es real, que nada más existe, y la gente de hecho piensa que solo existe aquello que se puede tocar. Pero hay otros físicos como *Einstein* o *Tesla*, que han señalado la existencia de campos de energía, invisibles pero que están trabajando. Ahora se cree que el mundo que observamos es el resultado de aquello que uno piensa que debería ser. Cuando se llevan a cabo experimentos en laboratorio no resultan del todo fiables ya que el resultado varía en función de quien lo realiza. El electrón de un átomo va a comportarse de manera distinta si crees que es una onda o si crees que es una partícula. ¿Cómo puede la misma cosa ser una onda y una partícula al mismo tiempo? Es algo difícil de comprender para nuestra mente. Sin embargo, lo comprendamos o no, el electrón es ambas cosas y se comporta de manera distinta según sea el modo en que penséis en él. La estructura básica del universo depende de cuál sea vuestra percepción acerca del mismo.



Con los descubrimientos científicos actuales hemos llegado a conclusiones que ya existían miles de años atrás: el universo entero es una representación de lo que hay en vuestra mente y vuestra mente es simplemente un conjunto de pensamientos. Tenéis la posibilidad de usar esa sorprendente herramienta para llevar vuestra vida a donde queráis. Pero para lograrlo debéis poner en práctica dos procesos: SER y HACER. La mayor parte de la gente que acude a mis consultas simplemente quiere *ser* pero no *hacer*. Quieren que yo apriete algún botón para que ellos cambien. Y así no funciona. Puedo apretar algunos botones, pero después tenéis que ir a casa y poneros a trabajar. Para alcanzar el éxito hay, por tanto, que llevar a la práctica ambos procesos. Cuando decides que quieres ser cualquier cosa, tienes que serlo, pero también que hacerlo. No dices:

Mis padres no me dejan…
No voy a ganar dinero haciendo eso…
Si hago eso, no voy a llegar a ningún sitio…



Entrada a Prashanti Nilayam (Morada de la Paz Suprema), Puttaparthi, India

> La gente altamente realizada aprende a pensar desde el fin... Son capaces de experimentar lo que quieren conseguir para poner en marcha su realización material. Imaginan el resultado final sin pensar en todos los pasos que tienen que dar para llegar a él.

Seguramente en vuestra vida diaria hacéis muchas cosas que odiáis, solo para hacer felices a otros. De esta manera, tenemos el mundo lleno de gente infeliz. Siempre que hacemos algo para agradar a los demás generamos un gran problema. No obstante, si realmente es nuestro deseo agradar a otros, entonces está bien. Observad esto en vuestra vida. Observad la última vez que habéis tenido problemas y comprobaréis que habéis ido en contra de vuestro ser.

En esta charla estoy condensando contenidos que normalmente explico en mucho más tiempo. Pretendo, principalmente, que esta noche, al final de la misma, os llevéis a casa algunas herramientas que podáis usar, de manera que no lleguéis con la sensación de que solo conocéis la teoría y penséis ¿qué hacemos con esto ahora?

El Dr. Wayne Dyer afirmó que "la gente altamente realizada aprende a pensar desde el fin. Dicho de otra manera, son capaces de experimentar lo que quieren conseguir para poner en marcha su realización material. Tú puedes hacer lo mismo sincronizándote con el poder de la intención". Imaginan el resultado final sin pensar en todos los pasos que tienen que dar para llegar a él. ¿Por qué? Porque al hacerlo se abandona en el primer paso. Tu piensas 'esta tarea es enorme'. Ellos imaginan como va a ser en cuando esté terminado. Lo mismo ocurre con el universo. Cuando este se creó, hace 13 billones de años, no había nada. Imaginad el momento previo a la creación del universo. Nada. No había nada con que compararlo. Ni oscuridad ni luz. Ni blanco ni negro, ni ningún otro color entre medias. No había izquierda ni derecha. Ni arriba o abajo. No había frío ni caliente, ni ayer ni mañana. Nada de todo eso existía. Tan solo había conciencia del Ser. (...)

Anteriormente al sonido, solo había silencio. Y es el silencio lo que constituye el origen, la cualidad de la Fuente. Cada uno de vosotros puede acudir al silencio todos los días.

En los tres primeros segundos del universo, el 70% del espacio fue creado. Y de esta nada, de pronto hubo luz. Y aparecieron las estrellas y los planetas, el océano, los peces, dinosaurios, elefantes, jirafas, plantas… Y volcanes, terremotos. Y seres humanos, con sistema nervioso, sangre, sistema digestivo, ojos y cerebro, cinco sentidos, pelo, piel… Y risa, llanto, palabras. De la nada, y sin nada con lo que haberlo comparado, nada que pudiera haberse imaginado antes de todos los millones de posibilidades. Esta es nuestra Imaginación Divina, y tenéis acceso a ella porque está ahí antes de empezar, porque todo lo que veis se originó a partir de ese punto singular. Este punto primero es absoluto, así que todo lo que vemos es Dios, pura Conciencia.

Todo se originó a partir de un punto tan pequeño que sería inapreciable con la vista. Por tanto todo es eso, no hay nada que venga de otra cosa, no es posible. Entonces, si Dios no es ese hombre barbudo que está sentado en una nube y que dice quién va al cielo y quién al infierno, ¿quién es realmente? Cuando digo Dios digo Amor, Conciencia, Vida. Es simplemente una palabra, pero una palabra que significa Todo. Y todo lo que está creado se desarrolla según la intención primera con la que fue dotado. Los peces, los elefantes, los leones… no van a la escuela y, sin embargo, saben bien lo que son, lo que han de hacer en cada momento. Viven en equilibrio. Vosotros podéis conseguirlo también. El día que nacisteis teníais ya todo lo que necesitabais para ser quienes sois. Una semilla, cualquier semilla, sabe lo que tiene que hacer para crecer y desarrollarse como un árbol enorme. No va a la escuela para aprender qué tiene que hacer para ser un gran árbol. Porque si en el universo todas las cosas que existen tuvieran que ir a la escuela para aprender a ser lo que tienen que ser, no habría nada… ¿Quién habría creado la primera escuela?

¿Cómo se aprende a ser uno mismo? Solo si os aproximáis a algo que se encuentre lo más cerca posible del origen. El primer parto de la creación fue el sonido. Incluso la Biblia lo dice: *Al principio fue el sonido* (traducción de la lengua aramea original). El sonido es algo que está a medio camino entre lo material y lo espiritual. Lo podéis oír, pero no existe puramente a nivel material. Es el primer aspecto de la creación. Hubo sonido antes que ninguna otra cosa.

Anteriormente al sonido, solo había silencio. Y es el silencio lo que constituye el origen, la cualidad de la Fuente. Cada uno de vosotros puede acudir al silencio todos los días. Es algo que todos podéis hacer, nadie os detiene. No necesitas sentarte durante una hora. Puedes hacerlo durante un minuto, cuando te paras en el semáforo o mientras conduces. El silencio se produce cuando paramos la charla de la mente, el pensamiento continuo. Así llegamos a la Fuente. Porque el silencio no puede ser dividido; el absoluto no se puede parcelar. *El silencio es vuestra llave hacia lo absoluto*.

¿Quién se sienta en silencio? ¿Cuánto tiempo os sentáis en silencio? Tantos años como tengáis, tantos minutos debéis sentaros en silencio. Para mí es fácil… pero empezad por diez segundos, once segundos, y descubrid que la paz existe en el silencio, que el amor existe en el silencio, y cuando llegueis al silencio accedereis también a estas cualidades. Y aquí está la máquina para poder alcanzar esto. Tenéis un cerebro que es el hardware, como en una ordenador; y tenéis la mente que es el software. Necesitáis los dos: sin el cerebro, la mente no puede funcionar. Habéis visto que mantienen a gente viva con el cerebro muerto; también a gente que pierde la mente, pero conserva el cerebro, la meten en otro hospital. Entonces necesitáis ambas cosas para ser personas sanas. Y esta mente es la base del universo. Así como os he contado, los científicos de unas décadas para acá han demostrado que todo lo que vemos es resultado de lo que pensamos y ahora podéis usarlo para vuestra propia vida, para vuestro provecho. En lugar de eso, mucha gente en el planeta enciende la televisión para que les digan qué hacer y ciegamente creen todo

El cuerpo está conectado con la Conciencia Pura. Por ello, sabe si algo es verdadero o es falso inmediatamente.

lo que ven ahí. Todo lo que la tele dice es como si lo estuviera diciendo Dios y lo creen a pies juntillas. Uno debe evitar todo esto. Yo quité la tele de mi casa hace tres años. Con Internet puedo ver lo que quiero, cuando quiero, sin los anuncios.

En el universo, materia y energía están estrechamente relacionadas. Cada uno de vosotros sois un campo energético andante. Todo lo que veis, cualquier objeto, es un campo energético. Hay un doctor estadounidense que ha hecho miles de experimentos en el mundo usando tests de kinesiología. La *kinesiología* es la resistencia de los músculos a responder si algo es verdadero o es falso.

El cuerpo está conectado con la Conciencia Pura. Por ello, sabe si algo es verdadero o es falso inmediatamente. Es capaz de experimentar el nivel de conciencia de 0 a 1000. Existen escalas logarítmicas muy minuciosas en este sentido: cuando sentís *vergüenza*, por ejemplo, estáis en un nivel 20 de conciencia; la *culpabilidad* tiene un nivel de 50; *miedo* es 100; *enfado*, 150; *orgullo*, 175; *valor*, 200, y este es el valor mínimo de la integridad. De 200 para arriba, podéis llamaros seres humanos. Todo lo que está sobre este nivel se corresponde con la conciencia del universo. Todo lo que está por debajo, es fuerza física.

Hay, por tanto, diferencia entre *poder* y *fuerza*. El poder es infinito y cuando conectáis con él jamás podéis estar cansados. Porque el poder os da poder para ser. Viene de la Fuente. La fuerza os hace sentir cansados por que usa vuestra energía para actuar. Comparad cuando os sentís valientes con cuando os sentís avergonzados o culpables. No podemos confiar en ninguna persona con un nivel de conciencia inferior a 200. No es que sea mala persona, pero va a hacer cualquier cosa para proteger su integridad si es necesario. Eso ocurre bajo el nivel de 200. Tenemos voluntad. Tenemos la razón. Muchos de los científicos de este siglo estaban a un nivel de 400. A 500 está el *amor*, el amor incondicional, no el romántico. A 550 está el *gozo*, la alegría. Es el gozo de experimentar vuestro amor. 600 es *paz* y de 700 en adelante, hasta 1000, es *iluminación*. Actualmente solo hay doce personas en el mundo que tienen un nivel superior a 700. El 85% de la población del planeta está por debajo de 200.

Entonces estáis rodeados de campos de energía que os hacen sentir cansados, que se llevan vuestra energía. Estos tests de kinesiología a los que antes nos referíamos demostraron que un programa de



Público asistente a la charla

El universo está construido como una máquina que va a manifestar todo aquello que penséis en vuestra mente.

televisión normal hace que los músculos tengan un nivel de energía 113 más bajo de lo normal. Pero hay algo que os eleva la conciencia y entonces os sentís fuertes. Vosotros mismos tenéis la obligación de hacerlo. ¿Por qué? Porque simplemente con una persona que alcance el nivel de 600, que es *paz,* contrarresta a 40 millones que estén por debajo de 200. Este es el *poder* comparado con la *fuerza*. Si estáis a un nivel de 500 contrarrestáis 10 millones de personas. Si todas las personas que hay en esta sala elevaran su nivel de conciencia, ello repercutiría en toda la ciudad de Albacete. No dudéis de que uno de vosotros puede cambiar la ciudad entera. Y no dudéis de que os movéis en campos de energía de 0 a 1000. El asunto es dónde queréis estar cada día.

Yo elegí amor y paz. La gente lo ve, lo siente, lo experimenta. Si alguna vez me enfado, necesito una semana de descanso para volver a la normalidad. Por tanto, elijo no situarme en ese campo energético. ¿Cómo lo elijo? Hay tres leyes en el universo.

LA PRIMERA LEY:
VUESTROS PENSAMIENTOS SON CREATIVOS.

Todo lo que penséis está creado en algún nivel de energía. El grado de manifestación que tome en el mundo dependerá de cuán persistentes seáis en concentraros en eso. Cuando a *un arquitecto* le dicen que tiene que hacer una casa, primero tiene una idea. Esa es la base, el pensamiento. Entonces hace cien bocetos que tira a la basura. Solo elige uno de ellos. Así funcionan también los pensamientos: si los dejáis pasar, la mayoría irán también a la basura. A partir del boceto que le gusta realiza el plano base, y a partir de él, otro con mucho más detalle. Cuando el gobierno aprueba el proyecto, tiene que hacer un plan de ejecución que incluye todos los detalles de la obra, hasta los más insignificantes. Basándose en esto, llegan los constructores y ponen en pie el edificio. Y así es también como funcionan vuestros pensamientos: si os mantenéis concentrados y vais añadiendo más detalles al final vendrá el constructor y hará la casa. La mayor parte de la gente se queda en el boceto inicial. Entonces vienen y me dicen: "*nos has dicho que los pensamientos se convierten en realidad, pero nunca lo hacen"*. Gracias a Dios que no todo lo que pensamos se convierte en realidad. Probablemente habríamos ya destruido el planeta hace muchos años.

LA SEGUNDA LEY:
EL MIEDO ATRAE EXPERIENCIAS SIMILARES.

Cuando tenéis miedo estáis tan concentrados en eso que no habrá manera de que el universo no os lo mande, porque es el único pensamiento que tenéis en vuestra mente en ese momento. El universo está construido como una máquina que va a manifestar todo aquello que penséis en vuestra mente. Cuando os concentráis en aquello que teméis, lo vais a recibir. Por tanto, si encuentro pensamientos de miedo en mi mente, trato de sustituirlos por otros diferentes. Simplemente, no pienso en ellos. Y si no puedo quitármelos de la cabeza salto, canto, hago cualquier cosa que me saque de ahí. El estado psicológico está conectado con el cuerpo. La postura corporal que adoptamos indica nuestro estado psicológico. Si estáis en vuestra casa y sentís miedo, haced cualquier cosa, id a la calle, al campo, a la playa. Debéis cambiar vuestro pensamiento y decir: *todo está bien, yo estoy bien, no hay nada que pueda temer, esto no es real,*

Comprended que todo ocurre por vuestro bien, todo.

solo es un pensamiento estúpido. Pero tenéis que hacerlo vosotros, no esperar a que alguien baje del cielo para ayudaros.

LA TERCERA LEY:
SOLO EXISTE EL AMOR.

Solo existe lo positivo, y lo puedo probar. Solo la luz existe. La oscuridad no existe. Algunas veces experimentáis frío. Pues bien, el frío tampoco existe. Solo existe el calor. ¿Cómo es esto posible? Frío es solamente una palabra que utilizamos para designar la ausencia de calor. Hay un límite para el frío (– 273º), pero no hay límite para el calor. Es posible llegar a millones de grados y siempre se pueden añadir más. La temperatura de – 273º es la más baja a la que se puede llegar y constituye la ausencia total de calor. No se da en ella ningún movimiento de moléculas. Es simplemente ausencia de calor. Este aire acondicionado que tenemos en la sala no está produciendo aire frío. No es posible producir frío. Lo único que hace es tomar el aire caliente de la habitación y sacarlo a la calle. Vuestro frigorífico tampoco produce frío. Simplemente toma el calor del interior, de los alimentos que allí hay, y lo saca fuera. La oscuridad tampoco existe; es simplemente ausencia de luz. No hay interruptor para la oscuridad aquí. Solo lo hay para la luz. Lo mismo ocurre con el Amor; solo él existe. La ausencia de amor se llama miedo y tiene algunos tentáculos: enfado, odio, envidia, celos, violencia, frustración…

¿Qué hacéis cuando tenéis frío en invierno? ¿Abrís la ventana? Hacer eso sería igual de estúpido que añadir más enfado cuando estáis enfadados. La lógica humana más extendida es añadir oscuridad a la oscuridad, en vez de encender la luz. *No tenéis que luchar contra el odio, ni contra el enfado. Simplemente tenéis que encender la luz con el interruptor.*

Hay cinco cosas que debéis tener en cuenta y no olvidarlas:

1. Comprended que todo ocurre por vuestro bien, todo. Aunque no os guste algo que os pase, o no lo entendáis, debéis asumir que todo ocurre por algo. Así, tendréis éxito en aquello que emprendáis. Vosotros, como seres humanos que sois, no tenéis excusas. La mente humana dice "*¡oh, estoy cansado!*"; mientras que la Conciencia Divina siempre se siente conectada con la fuente de Energía Divina.
2. Decíos la verdad a vosotros mismos, y esa verdad os hará libres. Si decís "*Estoy conectado siempre con la fuente de Energía Divina"* estáis diciendo la verdad. Y cuando decís "*No tengo tiempo suficiente*", volved al momento presente y tendréis todo el tiempo disponible. Si decís "*No tengo dinero suficiente*", sabed que toda la riqueza del universo está a vuestra disposición. Incluso si no está ahí en ese momento, decidlo, porque aquello en lo que os concentréis se hará realidad.
3. Jugad: los niños juegan y nunca se cansan. Parece que están enchufados a una corriente de 220. Cuando voy alguna empresa y les pregunto qué quieren cambiar, frecuentemente me dicen: *que mis compañeros no sean tan serios*. Entonces yo pregunto y la mayoría me responde que quieren ser menos serios, pero que si lo son el resto no lo va a aprobar. Pero todo el mundo quiere tener un buen día, nadie quiere sufrir. Entonces, empezadlo vosotros mismos. No esperéis a nadie para ser los primeros, sed los primeros vosotros.
4. Aquello en lo que os concentréis es lo que vais a obtener. Por tanto, no os confundáis, no vayáis aquí y allá con vuestra mente. Con la concentración va la determinación. Cuando Mahatma

Decíos la verdad a vosotros mismos, y esa verdad os hará libres.

Gandhi liberó India en 1948 no disparó ni una sola bala. El Reino Unido era el mayor imperio que había existido en la tierra. Tenía en sus manos dos tercios del planeta y este hombre, sin armas, venció. El nivel de conciencia del Reino Unido era de 175: orgullo. El de Gandhi de 700. Así es que no tuvo que hacer nada, más que ser. Su poder siempre iba a vencer a la fuerza de los ingleses. Por eso la conciencia es tan importante en vuestro camino para lograr el éxito.

Lo que atrae a la mayoría de las personas que vienen a mis cursos y ponencias es que podemos aprender a manifestar las cosas en la realidad. ¿Alguien quiere un coche nuevo, una casa nueva, un marido nuevo, o una mujer nueva, un nuevo trabajo…? No importa lo que sea, el principio es el mismo. No obstante, os aconsejo elegir aquellas cosas que no desaparezcan con el tiempo. Los deseos son como una reacción alérgica: tienes un poquito enrojecido, y te rascas. Entonces provocas que el enrojecimiento aumente. Los deseos funcionan igual: cuanto más los alimentas, más crecen.

Tenéis que practicar estos cuatro pasos, pero además debéis permanecer en silencio. Este es el primer paso. El silencio es lo principal: os dará paz y poder. Nada más importará entonces.

Jugad: los niños juegan y nunca se cansan.



Lo primero son frases positivas. Están en el nivel de la mente consciente, cuando estáis en vigilia. La mente es 80% subconsciente y 20% consciente. Este 20% de mente despierta funciona en frases positivas. Si alguien se lee el libro *El secreto*, esto es lo que cuenta. Si alguien dice "*tengo una casa nueva*" o "*disfruto de mi nuevo trabajo*" entonces otro le responde "*este secreto en mí no funciona*, l*levo todo el día repitiendo estas frases y no ocurre nada*". ¿Por qué? Porque durante a lo largo del día estoy repitiendo *"¿por qué no funciona este secreto*?" *"¿por qué esta casa no viene a mí?" "¿por qué mi vecino tiene un coche nuevo y no yo?" "¿por qué mi primo tiene a todas las chicas bonitas y yo no?*" El subconsciente funciona con preguntas y constituye, no lo olvidemos, el 80% de la mente. Os podéis pasar todo el día diciendo frases positivas, pero si las preguntas son negativas, no tenéis nada que hacer. Las preguntas son el poder de vuestra mente. Preguntad y se os responderá. Nos han dicho esto desde hace miles de años. Esto que os digo no significa que pidáis como el que pide limosna. Preguntad y se os responderá significa algo diferente. La pregunta correcta es: *"¿Por qué disfruto cocinando en mi casa nueva?" "¿Por qué disfruto tanto tomando una ducha en mi nuevo baño?" "¿Por qué disfruto tanto durmiendo al lado de mi pareja en mi nueva cama?" "¿Por qué amo estar tumando en el nuevo sofá del jardin?.*

Aquello en lo que os concentréis es lo que vais a obtener.

Debéis idear preguntas de este tipo, no las normales que se hace todo el mundo, como *"¿Por qué tengo una casa?*". ¿Dónde está el sentimiento aquí? ¿Dónde está el gozo? Las preguntas deben tener *sustancia*. Las ramas de los árboles cuando no tienen savia se rompen, pero cuando tienen, sin embargo, son muy flexibles y se doblan. Como tarea os propongo dividir un folio en dos partes. En la parte de la izquierda apuntad todas las preguntas estúpidas que os hacéis durante el día: *¿por qué no soy guapa? ¿por qué estoy tan gordo? ¿por qué no soy lo suficientemente bueno? ¿por qué nadie me quiere? ¿por qué soy tan patoso?* Esta es una tarea excelente: identificar todas las preguntas negativas que os hacéis en vuestra mente. Cuando las tengáis todas apuntadas les decís: "*Gracias, os podéis ir, ya no os necesito más*" A continuación, en el lado de la derecha, escribís las preguntas inteligentes. Para cada pregunta estúpida, ponéis cinco preguntas inteligentes. Al pregunta estúpida ¿*por qué no soy lo suficientemente guapo*? podéis contraponer las preguntas inteligentes ¿*por qué soy tan guapo*? ¿*por qué la gente me dice que soy maravilloso*? ¿*por qué disfruto tanto mi cuerpo*? ¿*por qué disfruto mirándome al espejo*? Y jugad. Sed juguetones. Sed un poco traviesos. Poned algo de jugo en estas preguntas. Llevad a la práctica la imaginación y los sentimientos.

Cuando tengo que hacer algo importante, antes me siento en silencio. Esto es lo que todas las personas importantes del mundo han hecho. Entonces, en ese silencio, comienzo a imaginar cómo es aquello tan importante, pero cuando ya está terminado. Hace dos años compré un terreno con varias casas que estaban en ruinas. No pude hacer nada, porque solo tenía el dinero justo para la compra. Pero tengo una visión: voy a hacer un centro holístico espiritual. Hace poco decidí que no podía esperar más. Entonces me senté en silencio y empecé a imaginar cómo había quedado la primera casa reconstruida. Me imaginé sentado en el jardín, al sol, y observé el estado de mi corazón en esos momentos.

Si nos señalamos a nosotros mismos, casi nadie se pondrá el dedo en la cabeza, sino a la altura del corazón. Por tanto, no sois vuestros pensamientos. Tenéis la sabiduría de saber quiénes sois realmente, de saber que no sois vuestros pensamientos sino vuestros sentimientos. Estos son el lenguaje del alma. Cuando sentís algo, es el alma que está hablando. Y como el alma no miente, el universo dice: *esto debe ser verdad*. Si yo siento que estoy en mi nueva casa, debe ser que realmente estoy allí y el universo hace todo lo necesario para que esto sea así. La semana pasada los contratistas fueron allí a ver qué era lo que tenían que hacer, y cuando yo vuelva dentro de dos semanas ya habrán completado el 60% de lo que les encargué. La semana pasada todavía no tenía el dinero, pero lo tendré cuando sea necesario porque lo he sentido y no puede no ocurrir.

Debo deciros que la primera vez que hice esto fue en el 2007. Hay alguien que vive en India, que se llama Sathya Sai Baba y que es el Avatar de nuestra era. Me pidieron que hablara enfrente de él y de veinte mil personas. Entonces escribí mi charla y la mandé a India. Me dijeron que estaba aprobado lo que quería decir. Pero como sé que Sai Baba puede cambiar todos nuestros planes en cualquier momento, y no quería verme en problemas delante de él y de veinte mil personas, me senté en el suelo y comencé a imaginar todo: cómo hablaba, la cara de la gente cuando yo contaba alguna cosa graciosa, incluso la risa del Avatar en este momento. Seguí imaginando que terminaba el discurso y entonces Sai Baba me pedía que fuera hacia él pensando: *si le ha gustado mi discurso, debería darme un regalo*, *pero espero que no sea ese anillo verde tan cursi que no hay manera de ponérselo en Europa. Soy director de varias empresas, y no puedo ponerme delante de la gente con ese anillo. Lo pondrá en el dedo anular, y cuando tenga que ir a alguna reunión, podré darle la vuelta para que no lo vea nadie*. Dos meses después fui a India y todo ocurrió tal como yo había imaginado: di la charla y después de ella todo el mundo estaba

contento, aplaudiendo. Terminé, y Sai Baba me llamó para que me acercara. Entonces dijo: "*Estoy muy, muy contento*." A continuación, empezó a mover su mano y enseñó el anillo. Me miró y me dijo: *"¿Está bien así?*" Yo le dije que sí, que mucho más que bien. Le di el dedo anular, pero él me lo colocó en el índice. Me miró y me dijo: "*¡Intenta ocultarlo ahora, si puedes*!"

Este es el verdadero poder de los sentimientos: si los imagináis, podéis alcanzarlos. Pero los sentimientos no son las emociones. Las emociones son reacciones químicas del cuerpo y la mente. Se ubican en el plexo solar. Los sentimientos, sin embargo, residen en el corazón, y los pensamientos en la cabeza. No somos ni los pensamientos ni las emociones, pero sí somos nuestros sentimientos. Cuando os digo que estéis atentos a los sentimientos es como si os dijera que estuvieseis atentos al dedo meñique del pie. Del mismo modo que podéis prestar atención a cualquier parte del cuerpo, así también podéis fijar la atención en el corazón. Y los sentimientos nunca mienten. Cuando sentís algo, ese mismo sentimiento conduce al desapego. El desapego es el último sello, la certificación final que otorga valor de verdad a algo.

Cuando tenemos algo, el deseo sobre eso desaparece. Si tengo una casa nueva, ya no tengo que estar pensando en ella. Eso quiere decir que pasamos a estar desapegados de ese objeto. Ese desapego va a ser la prueba para el universo de que eso es verdad. Si seguís pensando en ello, estáis demostrando que la casa no está ahí todavía. Si permanecéis deseándola, nunca va a aparecer. Porque cuando deseáis algo decís: *quiero eso porque no lo tengo*. Y entonces el universo os da exactamente vuestro pensamiento: que lo queréis, pero no lo tenéis. Es un mecanismo muy simple.

Espero que hayáis encontrado útil e inspirador lo que hoy os he dicho. Es en la inspiración donde debéis vivir. Ahora vivimos en la información; la forma significa lo físico. Cuando estás en la forma, estás informado. Cuando estás inspirado, te encuentras en el espíritu. Y es este el que os da el poder infinito. La forma es simplemente una fuerza y os va a agotar. El poder es valor, determinación, voluntad, razonamiento, amor, gozo, paz. Y la paz aparece en cualquier momento en que os silenciéis. Apartad a un lado las excusas.

Buena suerte y que Dios os bendiga.

Su sola presencia física trasmite frescura y alegría. Da la impresión de ser un joven bastante despierto y sin ninguna duda, lleno de conocimiento.

La charla ha servido para afianzar mis conocimientos tanto sobre el beneficio de las meditaciones en silencio, como sobre el bienestar que podemos regalarnos a nosotros mismos trabajando (como él dice) sobre los pensamientos positivos.

Me pareció muy interesante su reflexión sobre los campos energéticos y los distintos niveles en los que nos movemos. Creo que todos deberíamos trabajar para elevar ese nivel de energía, buscar el equilibrio y acercarnos lo más posible al AMOR UNIVERSAL.

Estamos acostumbrados a leer, informarnos, estudiar, pero como Ivan dijo en su conferencia, poco tiempo empleamos en escuchar nuestro corazón y nuestra alma. Ella es quien mejor sabe lo que necesitamos, teniendo en cuenta que estamos conectados energéticamente con todo el UNIVERSO. Si no hacemos el esfuerzo de entrar en ese RITMO no podremos escuchar su mensaje, y por tanto, nos encontraremos perdidos.

Espero que volvamos a escucharlo pronto.

Juana Sánchez



Ivan Bavcevic
Ateneo, 6 Sept. 2011

El valor de la

PAZ

Aspecto del valor:

la FORTALEZA

OBJETIVO: Que el alumnado comprenda el valor de ser una persona con fortaleza y de dejarse llevar por la fuerza del corazón.

Clase: 1º y 2º ciclo de la ESO.

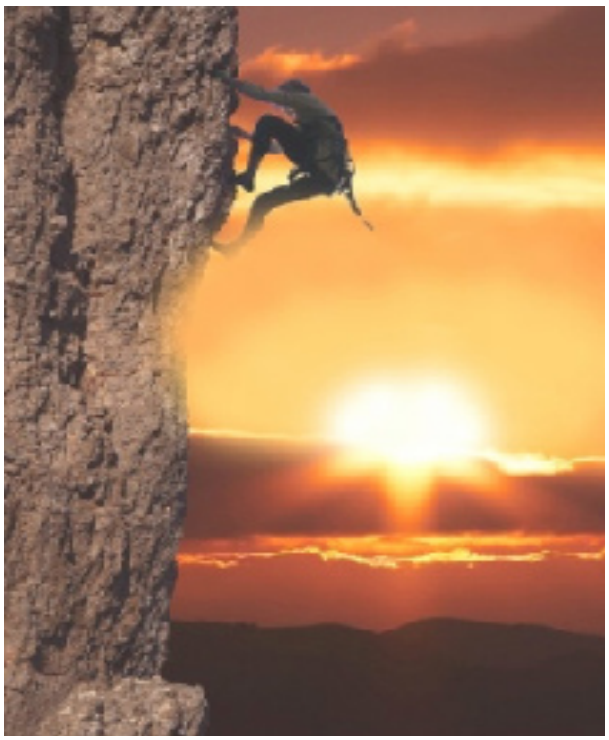
Temporalización: Cuatro sesiones de 55 minutos (repartidas a lo largo de un trimestre).

ARMONIZACIÓN

Guiar al alumnado con pensamientos como estos:

Soy una persona completa, en mi interior poseo todo lo que necesito para ser feliz. Todos necesitamos escuchar a nuestro corazón, él nos da la fuerza, el poder para manifestarnos en el mundo. Hoy en silencio escucharé lo que dice mi corazón.

Este ejercicio nos llena de fortaleza y de paz para comenzar nuestra clase.



FRASES

El hombre es lo que piensa
(**Hebbel**)

No te des por vencido, el anhelo del corazón por hacer algo es el sueño más valioso
(**Ivan Bavcevic**)

Lucha hasta el final
(**Sathya Sai Baba**)

La felicidad interior es lo que en realidad alimenta el éxito
(**D. John Hagel)**

HISTORIA: *El mendigo*, de Eckhart Tolle.

Un mendigo había estado sentado a la orilla de un camino durante más de 30 años. Un día pasó por allí un extraño. ¿Tienes algunas monedas?, murmuró el mendigo, estirando mecánicamente el brazo con su vieja gorra. No tengo nada que darte, respondió el extraño. Y luego preguntó, ¿Qué es eso sobre lo que estás sentado?. Nada, replicó el mendigo, sólo una caja vieja. He estado sentado sobre ella desde que tengo memoria. ¿Alguna vez has mirado en su interior?, preguntó el extraño. No, respondió el mendigo, ¿Para qué? No hay nada adentro. Echa una ojeada, insistió el extraño. El mendigo logró entreabrir la tapa. Para su asombro, incredulidad y euforia, descubrió que la caja estaba llena de oro. Yo soy ese extraño que no tiene nada para darte y que te dice que mires en tu interior. No dentro de alguna caja (como en la parábola) sino en un lugar aún más cercano: dentro de ti mismo.

Reflexión

Pero no soy un mendigo, te puedo oír decir. Aquellos que no han descubierto su verdadera riqueza -la brillante joya del Ser y la profunda e inalterable paz que se encuentra en ese lugar-, son mendigos, aún cuando tengan gran riqueza material. Buscan externamente desechos de placer o plenitud -para la validación, la seguridad o el amor-, mientras en su interior tienen un tesoro que no sólo incluye todas esas cosas, sino que es infinitamente más grande que cualquier cosa que el mundo pueda ofrecer.

CANTO GRUPAL

La fuerza del corazón, de Alejandro Sanz.

[...]
Y es la fuerza que te lleva,
que te empuja y que te llena
que te arrastra y que te acerca a Dios.
es un sentimiento casi una obsesión
si la fuerza es del corazón,
es algo que te lía la descarga de energía
que te va quitando la razón
te hace tropezar te crea confusión
seguro que es la fuerza del corazón
es la fuerza que te lleva.
[..]

ACTIVIDAD GRUPAL

Sopa de valores que nos proporcionan Paz y Fuerza Interior. Encuentra los siguientes valores en esta sopa de letras:

Felicidad, Esperanza, Paz, Optimismo, Contento, Calma, Empatía, Fortaleza

CONCLUSIÓN

Pensemos en Aladino y su lámpara maravillosa. Aladino coge la lámpara, le saca el polvo y sale el genio. El genio siempre le dice "¡Tus deseos son órdenes! Recuerda que Aladino es el que siempre pide lo que quiere. Luego tienes el Universo, que es el genio. Las tradiciones le han dado distintos nombres. El Ángel de la Guarda, tu Ser Superior, etc. Tú eliges el que más te guste, tú eres el que diseña tu destino. Eres el autor. Escribes la historia. La pluma está en tu mano y el resultado es el que elijas.

ACTIVIDAD DE SEGUIMIENTO

Pedir al grupo-clase trabajar durante el mes que dura la unidad la frase "Yo puedo hacerlo". No importa lo que sea, si la meta es la felicidad interior.

F	D	R	T	E	R	U	Y	T	R	E	R	E
E	K	T	R	H	E	P	I	O	U	Y	T	S
L	F	C	A	L	M	A	I	E	S	W	Q	P
I	E	D	R	T	Y	Z	M	U	Y	T	R	E
C	R	T	R	Y	U	N	G	T	R	E	M	R
I	T	F	O	R	T	A	L	E	Z	A	R	A
D	Y	T	R	E	D	B	U	M	I	O	C	N
A	U	E	M	P	A	T	I	A	X	D	V	Z
D	O	R	T	Y	U	G	F	D	S	A	N	A
W	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	O	P
S	T	P	O	I	L	K	U	Y	T	R	E	F
S	O	P	T	I	M	I	S	M	O	J	I	U
R	X	R	E	W	Q	A	S	W	E	R	T	Y
O	W	T	E	R	N	U	R	A	E	Y	T	B

Magüy Cruz
Profesora de Enseñanza Secundaria

LA ÚLTIMA INICIACIÓN

Según mi punto de vista, esta obra es un compendio que abarca la mayoría de los secretos que, desde la antigüedad, maestros de varias culturas nos han transmitido.

Desde Oriente hasta Occidente y desde Grecia hasta Egipto, toda la sabiduría antigua es transmitida oralmente por un maestro a su alumna Nóe, que supuestamente, podría ser cualquiera de nosotros ávido de conocimientos y con una gran demanda de progreso espiritual en su vida.



A lo largo de la obra, el maestro de Nóe, no sólo le transmite sabiamente sus conocimientos (sus secretos), sino que, paso a paso, va respondiendo a todas sus dudas, tanto en lo físico (cómo tratar las enfermedades de ella y las de su familia) como también le va enseñando cómo avanzar espiritualmente.

A lo largo del libro, el maestro le explica a Nóe cómo puede uno alimentarse de la luz solar y cómo cargar el agua con la energía del Sol, así como también lo que tiene que hacer si quiere recordar e interpretar sus sueños (con respecto a esto, al final del libro se añade un Apéndice con un resumen para poder interpretar los sueños).

De este modo, a través de preguntas y respuestas, el autor encarnado en el maestro de Nóe, nos describe detalladamente y con la sencillez que emana de la auténtica sabiduría, los pasos necesarios para iniciarnos como principiantes en los conocimientos de la vida y, cómo por medio de su sabiduría y de la práctica, y de tener una actitud mental adecuada, es decir, un cambio de enfoque que transforme nuestra conducta emocional negativa en positiva, para que así poco a poco podamos alcanzar la plenitud de nuestro desarrollo personal y convertirnos en maestros de nosotros mismos.

Al final de la obra, el autor nos quiere dar a entender que este modelo de sociedad actual está agotado... pues no hay más que ver la crisis generalizada en que vivimos, lo cual nos hace plantearnos que puede que no sea sólo una crisis financiera sino también una crisis de valores, pero a la vez nos indica que, otro mundo nuevo es posible, y que a partir del año 2012, vamos hacia un nuevo paradigma... pero, a la vez, por lo que se puede entrever en sus palabras, entiendo que, para crear este salto cuántico, es fundamental ser una luz para nosotros mismos...

Ángel Fernández de Castro
Maestro de Taichi y Qigong

(Extraído del Prólogo del libro *La última Iniciación*, de Francisco Pericás
ISBN: 978-84 935889-4-6)

El próximo sábado 3 de diciembre a la 18'00 horas el autor presentará este libro en Albacete. Más información en www.vivirahora.es.

EL DISCAPACITADO Y LA VIDA SOCIAL



Ninguna persona, por sí sola, es capaz de afrontar las diversas situaciones que la vida le presenta. Necesitamos la ayuda de los demás. Por eso es nuestra intención que el contenido de estos párrafos se centre en torno a dos palabras que siempre nos han causado bienestar cuando las hemos podido hacer realidad o llevar a la práctica. Estas son afecto y solidaridad.

Actualmente y a través de la asociación *El Despertador* de la localidad de *Utiel (Valencia*), estamos muy cerca de un grupo de personas con discapacidad psíquica, entre las que se encuentra nuestro hijo. Me estoy refiriendo al *Centro Ocupacional María Rafols* de esta localidad.

Como vecinos de Utiel, y dentro de la vida social que aquí se desarrolla, hemos sentido admiración por muchísima gente debido al afecto y respeto que han mostrado hacia cualquier integrante de este grupo de discapacitados. De esta manera han contribuido a hacer posible para ellos algo que es prioritario en todo ser humano: establecer relaciones con los demás. Como padres de una de estas personas, y por el bien que deseamos a todos ellos, agradecemos sinceramente los gestos de amor y solidaridad que, en alguna ocasión, hayáis mostrado hacia cualquiera de ellos.

Y para aquellos otros que, en alguna medida, se sienten indiferentes ante esta realidad, quiero desde aquí enviarles un mensaje y pedirles que consideren y traten a los discapacitados psíquicos con normalidad, como tratan a cualquier otra persona. Nuestra relación con ellos a lo largo de los años nos ha llevado a establecer un estrecho vínculo afectivo y a valorar tanto su compañía como sus palabras, dotadas de bondad y muy alejadas de las malas intenciones. Tenemos que darles, en consecuencia, ese margen de confianza para que se integren entre todos nosotros, con lo que experimentarán sensaciones de igualdad dentro del medio que les rodea.



En muchas ocasiones hemos analizado esas cualidades humanas que han mostrado con los demás y siempre hemos llegado a la conclusión de que tienen capacidad y disposición para enseñarnos a ser mejores dentro de la vida social. Están potenciando, en definitiva, un ejemplo de humildad y respeto entre las personas. En este aspecto, el hecho de parecerse a ellos, resultaría satisfactorio a cualquiera.

Finalizamos esta exposición de convicciones con el único deseo de que tenga efectos positivos en todas aquellas personas que pueden ofrecer a otras lo necesario para hacerlas más felices.

Familia Gómez Torres

CAMINO DE PERFECCIÓN



Monasterio de Carmelitas Descalzos (Desierto de las Palmas, Castellón)

INTRODUCCIÓN

Este artículo que os presento surge de un curso que hice sobre el libro *Camino de Perfección* escrito por Santa Teresa de Jesús. Fue impartido por Maximiliano Herráiz en el ***monasterio de Carmelitas Descalzos*** del Desierto de las Palmas (Castellón).

El monasterio está situado en una montaña, dentro de un parque natural, y desde él se ve el mar. Es un lugar muy bonito. Tiene una parte restringida a los carmelitas y otra parte destinada a casa de espiritualidad, a la que pueden ir las personas que deseen para realizar cursos u otras actividades que se organizan a lo largo de todo el año.

De ***Maximiliano Herráiz*** podemos decir, en primer lugar, que es Doctor en Teología y especialista en Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz. Actualmente vive en Costa de Marfil donde trabaja ayudando a otras personas. De vez en cuando viaja a diversos países, entre ellos España, para impartir cursos, y así seguir ayudando a los demás.

Personalmente lo considero un maestro y un buen amigo. Me ha acercado a los escritos de Teresa de Jesús y Juan de la Cruz de manera que estos ya son también mis maestros, guías y amigos en la búsqueda de Dios, y nadie puede ayudarnos mejor que los místicos para adentrarnos en el conocimiento y la experiencia de Dios.

De ***Teresa de Jesús*** que os podría decir… Para mí es alguien en quien confío: creo lo que dice en sus libros, por lo que la considero maestra de vida. Sus escritos son contundentes, no se queda a medias tintas y eso que vivió en el siglo en que vivió, cuando las mujeres estaban apartadas. Bueno, sus escritos hablan por ella.

El libro *Camino de Perfección* constituye un tratado completo sobre la vida espiritual, no sólo para los carmelitas, primeros destinatarios, sino para cualquier lector. Las monjas de su orden pidieron a Teresa que les hablara de la oración, y ella así lo hace, pero antes les señala a lo largo de muchos capítulos los requisitos para ser orante.

CAMINO DE PERFECCIÓN

A continuación recojo algunas ideas y citas textuales tanto de Santa Teresa como de Maximiliano, intentando así dar una visión general de los contenidos transmitidos en el curso.

MIRAR LOS SIGNOS DE LOS TIEMPOS

Teresa dice en primer lugar: *mirar los signos de los tiempos*. Aquí no hemos venido huyendo del mundo, estamos en el mundo, para el mundo y hay que mirar lo que pasa en el mundo. ¿Y qué pasa en el mundo?

- *Quieren tornar a sentenciar a muerte a Cristo*. Sentencia uno a muerte a Jesús cuando es agente de división, porque la obra de Cristo es de unidad.

-*Quieren poner su Iglesia por el suelo*. Cristo es el punto de referencia. Una Iglesia que no signifique a Jesús no significa nada, es un contrasigno. Y con relación a los mandatarios de la iglesia nos dice: *No es tiempo de ver imperfecciones en los que han de enseñar. No es tiempo de creer a todos sino a aquellos que van conformes a la vida de Cristo.*

- *Estáse ardiendo el mundo*. *No durmáis, pues no hay paz en la tierra*. Hay muchos frentes en el mundo para trabajar por los demás; que cada cual haga lo que tenga que hacer en su entorno para que el mundo deje de estar en llamas, deje de estar dividido. Desde esta situación grita a sus monjas: *preocuparse por sí mismas es una auténtica blasfemia a Jesús.* Y añade: *No es tiempo de tratar con Dios negocios de poca importancia*.

Y en relación con lo que dice la Santa de que aquí no hemos venido huyendo del mundo nos dice: "*¿Pensáis, hijas mías, que es menester poco para tratar con el mundo y vivir en el mundo y tratar negocios del mundo y hacerse, como he dicho, a la conversación del mundo y ser en lo interior extraños del mundo y enemigos del mundo y estar como quien está en destierro?"*

CÓMO HABREMOS DE SER

Y, ante la gran empresa, el gran objetivo, la gran preocupación por los signos de los tiempos mencionados, Teresa de Jesús nos lanza la pregunta: *¿Qué tal habremos de ser?,* para que ayudemos a que esa empresa vaya adelante. Porque la cuestión es el ser y no el hacer; entonces el desafío que nos manda Teresa es que nos preocupemos de ser, porque si el ser está sano, los actos serán sanos; el obrar sigue al ser, que cada uno obre como es, aunque las apariencias digan lo contrario. No es el hacer lo que identifica a la persona, sino el ser.

Antes de continuar hay que decir que las monjas le piden a Teresa que les hable de la oración; y ella les dice: "*Antes que diga de lo interior, que es la oración, diré algunas cosas que son necesarias tener las que pretenden llevar camino de oración*, los que pretenden llevar camino de amistad *con Dios"*; porque ella dice que oración es "*tratar de amistad con quien sabemos nos ama",* la oración es una manera de ser las 24 horas del día, ser orante es una cosa muy distinta de hacer oración, ¿tú te imaginas que te tengan que decir cómo se hace amistad?

Pues bien, la Santa sigue enseñándonos y nos dice las tres cosas necesarias para los que pretenden llevar camino de oración y son: el *amor de unos con otros*, el *desasimiento como liberación* y la *humildad-verdad*.

AMOR DE UNOS CON OTROS

La amistad, para que sea amistad, necesita vencer el egocentrismo (que es lo contrario de amistad). Tenemos que estar descentrados de nosotros mismos y estar centrados en el otro. Es necesario cuidar las relaciones interpersonales. Crear un clima de buena relación con los demás es la base para poder hablar con garantías de la relación con Dios. Si no observas la amistad con tus

CAMINO DE PERFECCIÓN

hermanos y hermanas, con las personas con quienes convives… ¿cómo puedes decir que tratas de amistad con Dios? Y por otra parte, no puedes decir que eres amigo de Dios si no buscas explícitamente su presencia.

Además, Teresa de Jesús nos dice que hay dos clases de amor, y que tenerlo en cuenta es importante, porque por la aduana del amor pasan cosas que no son amor. Uno es el *amor espiritual*, el cual es en su motivación y en su objetivo, puro, gratuito, desinteresado, que mira el bien del otro y no el provecho y la satisfacción que podamos experimentar. Este amor puede producir sequedad, dureza, dificultad; por ejemplo cuando estás con un amigo que está sufriendo mucho. *El otro* es un amor también espiritual (desinteresado en su motivación), pero *acompañado de ternura*, de la dilatación interior que produce el placer de amar.

Estas dos clases de amor son buenas, producen actos humanos. Pero hay otro amor que la Santa condena, y que pasa por la aduana del amor no siendo amor, y es *el amor sensual* (de los sentidos), porque la motivación, el objetivo es lo que yo gusto cuando trato contigo, y si te trato es exclusivamente porque me gustas. Y este amor dice Teresa que destruye las relaciones mutuas, es un amor matón, egoísta en su motivación, y por lo tanto en todo contrario a la amistad.

Y ¿qué efectos produce en las personas que aman con ese amor fraterno?, pues que aman lo que permanece. Nos lo dice así Teresa de Jesús: "*Son estas personas que Dios las llega a este estado* (a este desarrollo del amor fraterno) *almas generosas, almas reales* (señoriales, que viven en la libertad)*; no se contentan con amar cosa tan ruin como estos cuerpos,* (no se contentan con amar cosa que pueda desaparecer)*, por hermosos que sean,* (por bellísimas ideas que transmitan) *por muchas gracias que tengan, bien que aplace a la vista y alaban al Criador; mas para detenerse en ello, no; digo detenerse, de manera que por estas cosas les tengan amor; parecerles hía que aman cosa sin tomo y a querer sombra. También os parecerá que si no aman por las cosas que ven, que ¿a qué se aficionan? Verdad es que lo que ven aman y a lo que oyen se aficionan; mas esas cosas que ven son estables. Luego éstos, si aman, pasan por los cuerpos y ponen los ojos en las almas y miran si hay qué amar; y si no lo hay y ven algún principio o disposición para que, si cavan, hallarán oro en esta mina, si le tienen amor, no les duele el trabajo; ninguna cosa se les pone delante que de buena gana no la hicieran por el bien de aquel alma".* Pues, quienes miran con esa mirada que toca lo que es estable, descubren que el hermano es una mina de oro, y no se perdonarán nada de trabajo para hacer que esa mina de oro salga a flote. Esto debe ser así, siempre el otro en el centro de mi atención,



Santa Teresa de Jesús, Rubens

y descubriendo los bienes permanentes de esa persona, empezando por: es una **persona,** y toda persona, aunque esté embarrada, es digna de que yo la ame, la mire.

DESASIMIENTO

Este prefijo des- hay que entenderlo a la luz del positivo asimiento. Por ejemplo: yo opto por ser carmelita, yo opto por estar casado, yo opto por esta forma de caminar en la vida y niego las otras

CAMINO DE PERFECCIÓN

posibles maneras de vivir, no por ser malo, sino porque prefiero esto a lo otro. Y la opción de Teresa de Jesús es: *que determinadamente se abrace el alma con el buen Jesús, que como allí halla todo, lo olvida todo.* Y desasimiento es el camino por el que quiere conducirnos hacia la liberación de todo lo que atenta contra nuestra libertad; libertad de todo lo que impide amar.

¿Por qué es tan importante esto de no ser esclavo de nada de lo creado; de nada ni de nadie? Pues porque nada de lo creado puede llenar nuestra capacidad ya que estamos hechos a la imagen y semejanza de Dios y porque nada de lo creado puede darnos lo que necesitamos, que es la felicidad. Así que, no nos prostituyamos pidiendo a lo creado lo que lo creado no puede darnos.

Pero hay un desasimiento que parece que no lo tenemos en cuenta, y es el procurar ser libres de nosotros mismos. Teresa de Jesús nos lo presenta con estas palabras: "*Desasiéndonos del mundo y deudos* (familiares) *y encerradas aquí con las condiciones que están dichas, ya parece lo tenemos todo hecho y que no hay que pelear con nada. ¡Oh, hermanas mías!, no os aseguréis ni os echéis a dormir, que será como el que se acuesta muy sosegado habiendo muy bien cerrado sus puertas por miedo a los ladrones, y se los deja en casa. Y ya sabéis que no hay peor ladrón, pues quedamos nosotras mismas, que si no se anda con gran cuidado y cada una –como en negocio más importante que todos- no se mira mucho en andar contradiciendo su voluntad, hay muchas cosas para quitar esta santa libertad de espíritu".*

El ladrón al que se refiere es el yo falso que quiere permanecer en la persona, el ego, que es devorador, insaciable, y que quiere someter a la persona a sus caprichos. Y el contradecir la voluntad se refiere a contradecir precisamente al yo falso, a vencer al egocentrismo. Hay que meterse en nuestro interior buscando dónde está lo que nos impide ser libres, y en definitiva lo que nos impide amar.

HUMILDAD-VERDAD

Y qué remedio da Teresa de Jesús para vencer a ese yo falso: pues andar en la verdad. Y nos dice: "*Gran remedio es para esto traer muy continuo en el pensamiento la vanidad que es todo y cuan presto se acaba, para quitar las afecciones de las cosas que son tan baladíes y ponerla en lo que nunca se ha de acabar".* El "*para siempre, siempre, siempre"* impactó a Teresa desde el principio, en la temprana edad. Se le quedó impreso el camino de la verdad: "*y así nunca acabaremos de estar perfectas, si mucho no la andamos considerando* (la verdad) *y pensando qué es lo que es y qué es lo que no es. Y lo que es, pues defiéndelo, y lo que no es, pues déjalo estar; y si quieres andar en verdad no hagas caso de cosa que no te una más a Dios".*

La verdadera humildad es la que nos debe conducir, y la que nos hace libres, y busca lo que es de Dios, que es verdad. Edith Stein dejó escrita una bellísima frase: *Quien busca la verdad busca a Dios*. Y la verdadera humildad es también reconocer lo bueno de tu persona para ponerlo al servicio de los demás, y no para presumir, que no sirve para nada, ni aun para levantar la autoestima.

A estas virtudes (desasimiento y humildad) las llama Teresa emperadoras del mundo, libradoras de todos los lazos y enredos que pone el "yo más". Finalmente señalar lo importante que es la verdadera humildad, ya que abraza al amor fraterno y al desasimiento. Donde la verdad no esté no hay amor, y donde la verdad no esté no hay liberación. La verdad te hace libre para amar.

Y, en fin, el amor, el desasimiento y la humildad hay que asumirlos con una:

DETERMINADA DETERMINACIÓN

No olvidemos que de lo que se trata es de cambiar el ser. Hay que recrear el ser, pasarlo de egocéntrico a alocéntrico, volverlo hacia el otro,

CAMINO DE PERFECCIÓN

porque es la vivencia que Dios ha impreso en el corazón de la existencia humana. Se trata de llegar a la plenitud de la condición humana, porque para ser humanos hay que trabajar mucho.

Llevar a cabo la *determinada determinación* implica dos factores:

-Ser fuertes para no dejarse llevar por lo que hay en el entorno. Implica el dedicarse a esa transformación del ser. Ser valiente en la lucha contra un ambiente que no es favorable para nuestro desarrollo humano.

-Determinarse con fuerza a hacer gratuito y desinteresado el amor. El amor no pasa factura.

Y estas cosas (amor fraterno, desasimiento-liberación y humildad-verdad), son necesarias para los que pretenden llevar camino de oración, camino de amistad con Dios.



Monasterio de Carmelitas Descalzos

Después de haber dedicado mucho capítulos a la transformación del ser, Teresa de Jesús comienza a hablar de oración.

ORACIÓN MENTAL

La oración, ese trato personal con Dios, ¿qué es? Pues es un descubrimiento de la verdad de Dios, de la verdad de la persona y de cómo hacer para que estas dos verdades converjan. La oración es una escuela de verdades. Pero esto con algunos matices: el primero es que la persona descubre su verdad en el trato con los demás, y evidentemente en esos demás está Dios. Lo segundo es que nunca acabaremos de conocernos. ¿Por qué? Pues porque participamos del misterio de Dios, por estar creados a su imagen y semejanza. Y lo tercero es que saber quién es Dios es una cuestión personalísima, de trato personal con Él. De Dios pueden darnos información, pero conocimiento de Dios no vamos a tener más que en la medida en que nos tratemos amorosamente, abiertos el uno al otro.

Una vez más la Santa nos dice que la oración es un encuentro de persona a persona, y no de mis ideas o de mis sentimientos conmigo mismo. Es una relación mutua en la que cada uno va descubriendo al otro y acogiendo este descubrimiento.

Teresa de Jesús nos llega a decir: oración mental es *pensar y entender qué hablamos, y con quién hablamos y quién somos los que hablamos con tan gran Señor.*

Y, ¿quién es Dios para Teresa de Jesús, ese al que conoció por experiencia, por contacto personal y no por referencia de un tercero?, Pues esto es lo que dice: "*¡Oh Emperador nuestro, sumo Poder, suma Bondad, la misma Sabiduría, sin principio, sin fin, sin haber término en vuestras obras! ¡Son infinitas sin poderse comprender, un abismo sin suelo de maravillas, una hermosura que tiene en sí todas las hermosuras!*"…

ORACIÓN DE RECOGIMIENTO

Y para aquellas personas que no puedan discurrir, que les cueste trabajo, Teresa de Jesús les dice: "¡*Oh hermanas, las que no podéis tener mucho discurso del entendimiento, ni podéis tener el pensamiento sin divertiros!* (sin distraeros) *No*

Monasterio de Carmelitas Descalzos



os pido ahora que saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas *consideraciones con vuestro entendimiento; no os pido más de que le miréis. Pues podéis mirar cosas muy feas, ¿y no podréis mirar la cosa más hermosa que se puede imaginar?, ¿pensáis que es poco un tal Amigo al lado?, ¿y es mucho que, quitados los ojos de estas cosas exteriores, le miréis algunas veces a Él? Mirad que no está aguardando otra cosa, sino que le miremos, y tiene en tanto que le volvamos a mirar, que no quedará por Él".*

Para entender mejor la idea de *recogimiento* hay que decir que una persona está recogida cuando está enamorada; y una persona enamorada está atenta a quien le da amor. Teresa nos dice: "*Llámase recogimiento, porque recoge el alma todas las potencias y se entra dentro de sí con su Dios. Los que de esta manera se pudieren encerrar en este cielo de nuestra alma, y acostumbrar a no mirar ni estar adonde se distraigan estos sentidos exteriores, crean que llevan excelente camino".* Y esto tiene relación con el fortalecimiento de la persona; teniendo raíces, puedo soportar mejor, a cara descubierta, las provocaciones que me siguen viniendo de los sentidos, aunque cueste trabajo. Y pongo la preciosa comparación que hace la Santa de las abejas.

Si se usan estas vías de comportamiento, de no hacer caso a los sentidos, de no hacer caso al yo falso, y de quedarse con lo que verdaderamente merece la pena: "*Si se usa algunos días y nos hacemos esta fuerza, verse ha claro la ganancia y entenderán, en comenzando a rezar, que se vienen las abejas* (los sentidos) *a la colmena y se entran en ella para labrar la miel, y esto sin cuidado nuestro, y en haciendo una seña no más de que se quiere recoger, la obedezcan los sentidos y se recojan a ella. Y aunque después tornen a salir, es gran cosa haberse ya rendido, porque salen como cautivos y sujetos y no hacen el mal que antes pudieran hacer; y en tornando a llamar la voluntad, vienen con más presteza, hasta que a muchas entradas de éstas quiere el Señor se queden ya del todo en contemplación perfecta".*

Se alcanza así la unidad de la pluralidad; los sentidos internos, la fuerza imaginativa, la fantasía, etc., se recogen y ya no rompen la armonía: toda la persona entra en relación pacífica siendo productora de auténticos actos humanos. Así, la interiorización nos lleva a una profunda racionalidad; a ser máximamente conscientes y mínimamente inconscientes; porque cuando los sentidos andan con la suya somos máximamente inconscientes y mínimamente conscientes.

Es mi deseo que quienes lean este artículo reciban también algo de todo lo bueno que yo experiementé en este maravilloso curso.

Isabel González Cuerda
Enfermera y practicante de Tai-chi

ATENEO DE ALBACETE:

CURSO DE EDUCACIÓN EN VALORES HUMANOS

Programa de Educación
Sathya Sai
Curso 2 - Modulo 1
Albacete, Octubre 2011

Durante el fin de semana del 15 al 16 de Octubre hemos comenzado el segundo curso del Módulo Uno de Educación en Valores Humanos del I.S.S.E., enseñanzas que se vienen impartiendo en Albacete desde el año 2009 y que forman parte de un amplio programa que seguimos con gran interés. En esta oportunidad hemos tenido de ponentes a los profesores griegos *Giorgos Bebedelis* y *Vassiliki Stefanidou*, acompañados de otros formadores españoles.

A continuación compartimos algunos de los aspectos más interesantes que se han tratado.

La primera presentación, con el título de *Los Valores Humanos y la Personalidad Humana, estuvo* a cargo del *Sr. Bebedelis* y nos refrescó los cinco valores en los que se basan estas enseñanzas: Verdad, Rectitud, Paz, Amor y No Violencia.

- Los cinco valores son un todo, como los cinco dedos de la mano.
- Se presenta separados para facilitar nuestra comprensión intelectual.
- Practica cualquiera y practicarás todos ellos.
- *Todos los objetos del mundo están sujetos a cambio. Todos los seres vivos deben morir algún día. Pero los ideales y los objetivos sagrados establecidos en el corazón humano brillan por siempre. Para vivir de acuerdo a un ideal hay que estar dispuesto a hacer frente a rigurosas pruebas, dificultades y tribulaciones. Podrán pasar y pasar eones, los continentes pueden aparecer y desaparecer, las personas pueden morir, pero los Ideales y Valores perduran como una perenne fuente de inspiración para el mundo.*

Sathya Sai Baba, 24 de Marzo 1991

¿En qué consiste la verdadera Educación?

La Verdadera Educación no tiene que ver con el mundo. La Verdadera Educación es la que tiene que ver contigo, y te ayuda a darte cuenta del verdadero significado del término YO.

SSWEC, discurso Inaugural
20 de julio de 2008

Por naturaleza el hombre está dotado de una visión espiritual que le hace juzgar correctamente y elegir lo que es realmente bueno. Esta cualidad, que es la más grande y noble, no puede ser adquirida o aprendida de alguien, sino que la tenemos como una cualidad natural. Este regalo bueno y noble de la naturaleza dota al hombre de una perfección innata y de una verdadera excelencia.

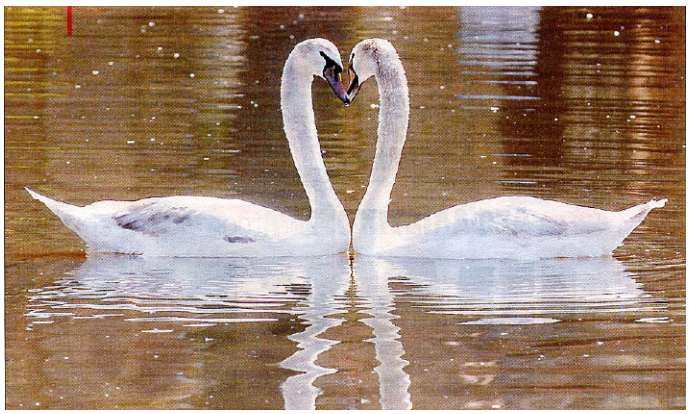
Aristóteles, Ética a Nicómano, 1114 b7-13



La *Sra. Stefanidou*, por su parte, reflexionó sobre la comunicación, en sus dimensiones interpersonal e intrapersonal:

Escuchar con empatía supone:

- Escuchar los sentimientos.
- Escuchar con sensibilidad.
- Considerar la enorme importancia de la comunicación no verbal (gestos, voz, miradas, expresión facial).
- Estar atento al paralenguaje (como suspiros, tono de voz) observando si refuerza o contradice a la comunicación puramente verbal.
- Atender a lo que se escribe o dice entre líneas.
- En una situación de conflicto lo más importante es escuchar con empatía.



Escuchar bien requiere…

- Tiempo y esfuerzo.
- Control emocional.
- Coraje para reconocer nuestras carencias y errores.

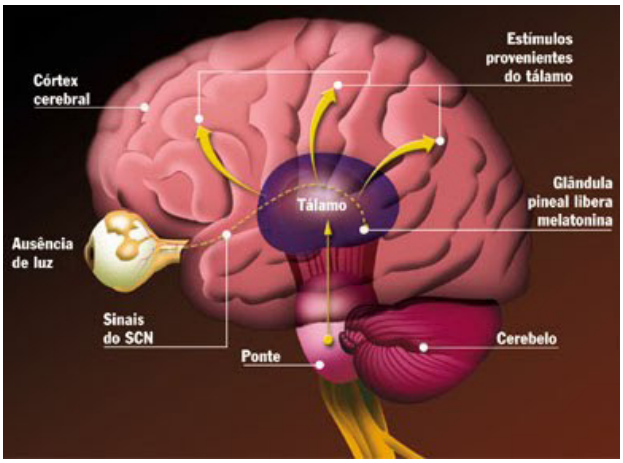




LA MELATONINA

La melatonina, también llamada hormona del sueño, ha sido autorizada recientemente para ser consumida en España, experimentando un creciente auge de popularidad, tanto por sus efectos ya demostrados, como por las futuras y alentadoras virtudes que se le auguran.

Pero exactamente, ¿qué es la melatonina? La melatonina es una hormona que el ser humano produce en la glándula pineal y cuya principal función es la regulación del reloj interno, es decir la adaptación de la actividad del cuerpo a los ciclos circadianos (noche y día) y por consecuencia a lo que se correspondería con los ciclos de descanso y vigilia.



Su síntesis natural viene provocada por la aparición de oscuridad y es inhibida por la luz, tanto artificial como solar. Conforme vamos sumando años su producción también disminuye. Así se observan niveles máximos en recién nacidos, que duermen una media de 20-18 horas, y niveles muy bajos en ancianos, cuyo sueño ininterrumpido no llega a superar a veces las 3-4 horas.

Sus principales usos vienen siendo los destinados a la regulación de los ciclos de sueño, principalmente en los desórdenes ocasionados por cambios en la franja horaria al realizar un vuelo (*jet lag*), cambios horarios, insomnio, insomnio en ancianos, insomnio asociado al déficit de atención por hiperactividad y actualmente se están estudiando otros usos como sustancia anticancerígena, antioxidante y rejuvenecedora.

Estas utilidades se derivadan tanto de su función como de su fisiología. Su función, como reseñábamos más atrás, viene dada por la regulación del ciclo descanso/vigilia; en cuanto a su fisiología es comprensible entender que si se logran mantener unos niveles hormonales de melatonina propios de una persona joven, se conciliará el sueño y se mantendrá durante unas horas suficientes para garantizar el descanso. Por otro lado, niveles de melatonina en sangre propios de la juventud podrían dar como resultado para una ralentización en el proceso de envejecimiento y oxidación (función antioxidante y rejuvenecedora).

La acción antioxidante está demostrándose en numerosos estudios, cuyos resultados hasta ahora se muestran bastante esperanzadores, comparando su eficacia en anti radicales libres con otros antioxidantes ya conocidos tales como la vitamina C y E (ácido ascórbico y tocopherol respectivamente).

Sin embargo aún queda por demostrar su efecto anticancerígeno. Aunque parezca fácil relacionar un efecto antioxidante con un factor de protección frente al cáncer, son también muchos estudios los que observan resultados mixtos al tratar a personas con cáncer ya instalado y altas dosis de melatonina,

Es una hormona que el ser humano produce en la glándula pineal y cuya principal función es la regulación del reloj interno, es decir la adaptación de la actividad del cuerpo a los ciclos circadianos (noche y día).

es decir, algunos mejoran, otros empeoran y otros siguen igual, por lo que harían falta más estudios para poder contrastar y obtener resultados concluyentes al respecto.

La melatonina la podemos adquirir en herboristerías y farmacias. Las dosis más comunes oscilan entre 1 y 5 mg, siendo la más frecuente 3mg. Su precio es muy asequible y su presentación puede variar entre comprimidos, jarabes y tabletas bucodispensables, así como asociada a otras sustancias que ayudan a conciliar el sueño como la valeriana, melissa y tila. Su uso se recomienda a partir de los 30 años, cuando el nivel de esta hormona empieza a disminuir en el cuerpo.

Por el momento no se ha descrito ningún tipo de efecto secundario derivado de su uso, incluso aplicando dosis muy superiores a las descritas anteriormente.

Si optamos por estimular la síntesis de esta hormona de manera natural, debemos saber que hay alimentos que fomentan su producción, tales como las anchoas, el sésamo (triturado para que se pueda asimilar) y la leche caliente entre otros, ya que son ricos en triptófano, un aminoácido cuya función es inducir al sueño precisamente porque ayuda a que el cuerpo produzca más melatonina. También debemos dormir en un ambiente propicio, sin ruido, sin luz y sin aparatos electro-magnéticos cercanos, factores que inhiben su producción, muy especialmente los dos últimos.





Como experiencia propia puedo decir que llevo usando melatonina casi tres años, empecé un poco antes de lo recomendado, a los 25, más por la fama de sustancia antioxidante que por la dificultad para conciliar el sueño, con una dosis de 1,5mg (la mitad de la pastilla) y actualmente la tomo completa. Como efectos secundarios o negativos no puedo comentar ninguno, algunas personas describen aumento de sueños e incluso pesadillas, pero yo no lo he experimentado. La conciliación del sueño es rápida pero sin dejar el cuerpo y la mente *amodorrados* cuando por algún motivo hay que levantarse a media noche, o al despertar por la mañana, cosa que con las *benzodiacepinas* u otros medicamentos destinados a evitar el insomnio sí que ocurre.

En cuanto a los efectos positivos, quitando el del sueño plácido, que es algo objetivable, tampoco puedo señalar ninguno más, ya que habrá que esperar a que pasen los años de "juventud" para comprobar si los efectos antienvejecimiento-antioxidante han tenido efecto.

Personalmente, animo a que personas con problemas de sueño la prueben y juzguen la rapidez y calidad de sueño que se logra con ella, siempre y cuando no tengan contraindicación por parte de su médico, a quien deben consultar, más aún si toman alguna otra medicación.

Maricruz Vico García
Enfermera
Antropóloga
Máster en investigación socio-sanitaria

REMEDIOS NATURALES

El sábado 22 de octubre se inició en *Naturalba* un taller de trabajo dirigido por Antonio Cuevas (boticario de Argamasón) al que asistió un grupo de 17 personas interesadas en adquirir conocimientos sobre distintos remedios naturales para mantener o mejorar nuestra salud, es decir, sobre técnicas alternativas de intervención preventivo-curativas.



Empezamos esta nuestra primera sesión con una puesta en común sobre lo que para cada uno de los allí presentes significaba la palabra *remedio*. Las distintas ideas expresadas contribuyeron a describir el concepto con palabras como *natural, cura, prevención, homeostasis y solución a problemas*, entre otras. Se podría decir que para el grupo de asistentes *un remedio es algo natural (respiración, plantas, palabras,…) que nos ayuda a evitar un problema y/o a encontrar su solución, que no es otra que la puesta en funcionamiento del proceso homeostático por el cual el organismo se regula para mantener una condición estable.*

En este taller echamos mano del reino vegetal como remedio natural para prevenir y también para ayudar al organismo a restablecer su equilibrio. Una idea básica sobre la que se apoya es, que como individuos únicos que somos *deberíamos tratar nuestra persona, no la enfermedad*; deberíamos escuchar a nuestro cuerpo y observar cómo reacciona para mantener y encontrar nuestra estabilidad.

Una parte importante del reino vegetal son las *flores*, que son las que utilizamos y utilizaremos para elaborar esos remedios tan útiles y recurridos. Flores que encontramos en nuestros campos, por lo tanto asequibles y conocidas por casi todos nosotros. Flores como *la caléndula* (*Calendula officinalis*), con la que iniciamos nuestro primer encuentro.

Calendula officinalis

La *caléndula* es también conocida como Marigold, Maravilla, Corona de rey, Gauchas o Flamenquilla. Es una planta que es compuesta, aromática, con hojas lanceoladas de un color verde fuerte. Las flores son amarillas o anaranjadas, grandes con relación al tamaño de la planta. Está presente casi todo el año ya que es de reproducción fácil, pudiéndosela considerar casi invasiva.

En relación a sus *propiedades* aprendimos, que al ser una planta que absorbe mucho la luz, contiene un alto índice de carotenos, y por lo tanto aporta vitamina A, que es esencial en el crecimiento y desarrollo de huesos, el desarrollo celular, el sistema inmune, el sistema reproductivo y la visión. Aprendimos que sus pétalos tienen aplicaciones



culinarias (solían utilizarse en la cocina como azafrán del pobre ya que daba color y sabor) y medicinales (tienen propiedades anti inflamatorias, antisépticas, calmantes, antibióticas, y digestivas).

Cómo beneficiarnos de esas propiedades,





cómo hacer uso de esta planta es otro de los objetivos fundamentales del taller. Descubrimos que los pétalos de la caléndula se pueden comer en ensalada (utilizándolos como aderezo que aporta al plato aroma, sabor y un toque de color) y utilizarse para la elaboración de tisanas; al incrementar el nivel de caroteno, su ingesta a través de estas dos vías es buena para la vista, para tratar indigestiones y úlceras estomacales, para regular los periodos de menstruación y para aplacar el dolor. La infusión también se puede utilizar como colirio para tratar la conjuntivitis. Además, con los pétalos se elaboran cremas y aceites que se utilizan para facilitar la regeneración de la piel; son buenas para cicatrizar quemaduras, fisuras y úlceras; van muy bien en el tratamiento de hemorroides así como también para bajar la inflamación de las zonas afectadas por picaduras, contusiones y varices.

La elaboración de la crema de caléndula constituyó la *praxis* de este encuentro, *algo* necesario en la adquisición de conocimiento. Con los distintos componentes sobre la mesa (15 g. de flores de caléndula, 100 g. de manteca de cerdo -se puede sustituir por manteca de karité-, medio limón y 2,5 ml de aceite esencial de espliego o lavanda) nos pusimos manos a la obra. Empezamos a separar los pétalos del cáliz y a diluir la manteca a fuego lento. Una vez diluida, añadimos los pétalos y las cabezas de la flor, lo mezclamos bien y se dejó macerar 20 días. Después de la maceración, diluimos de nuevo la mezcla a fuego lento, la pasamos por el colador, y cuando se empezaron a ver los primeros indicios de solidificación, añadimos el zumo de medio limón



y el aceite esencial; removimos bien la mezcla y la vertimos en los tarros previamente etiquetados con información sobre los componentes, fecha de elaboración y usos. ¡Listo! un remedio natural, fácil de hacer y a la mano de todos. ¡Qué útil y plurivalente el mundo de las flores!

Nuestro empeño por conocer las propiedades de la flora y su uso para mejorar nuestra calidad de vida, nos llevó a prolongar el taller. Cada dos meses nos reuniremos para tratar sobre una flor en concreto, y elaborar algunos de los remedios que la misma nos brinda. En nuestra siguiente sesión, en diciembre, hablaremos de la *lavanda* (*Lavanda officinalis*).

Mª Antonia Naharro García



DROSINULA,

EL JARABE PARA LA TOS CON MUCOSIDAD

El Jarabe para la tos Drosinula es una combinación de brotes de abeto y drosera, junto con los beneficios de la miel y del azúcar de caña, alivia las enfermedades de las vías respiratorias acompañadas de tos fuerte e irritativa con mucosidades espesas y ronquera; mejora la bronquitis y el asma bronquial y estimula la expectoración.

La ***Drosera*** se cosecha entera con fines medicinales, porque contiene naftoquinonas, que dotan a esta planta de una notable acción antiespasmódica y antibacteriana, haciendo de ella un remedio natural excelente para destensar los músculos de las vías respiratorias. Se muestra muy eficaz para calmar tanto la tos persistente y convulsiva, como la tos seca e irritativa, en bronquitis crónicas, tos ferina, episodios de asma, faringitis, laringitis y procesos gripales. Descongestiona los conductos respiratorios, alivia la disnea y facilita una respiración más tranquila y normalizada.



Brotes de abeto



Drosera

Los ***brotes de abeto*** son la perfecta combinación para este jarabe, ya que desde siempre han sido empleados por la medicina popular contra las afecciones de las vías respiratorias altas, ronquera, retención de mucosidad y tos. Se dice que un paseo por un bosque de abetos es capaz de curar enfermos de asma.

No está de más decir que para la elaboración de este jarabe se siguen cuidadosos pasos, como la recolección a mano de todos los brotes y la extracción de sus principios activos aun con la planta fresca, para garantizarnos la totalidad de sus componentes, y la calidad que nos dan las plantas que no han sido tratadas químicamente.

Muchísimas personas que lo han probado garantizan que echarás fuera la tos y los molestos *mocos* y podrás cantar todos los villancicos de Navidad sin problema, porque también te aliviará la garganta de la irritación causada por la tos.

Fuente: Manual de extractos de plantas frescas. A. Vogel



Hipérico

Aplicaciones:

Lleva las fuerzas solares al interior de los órganos
Tratamiento de quemaduras.
Dinamiza la circulación del corazón y la bilis.
Regula la luz interior física y psíquica.
Digestivo, analgésico.
Ayuda en la oscuridad anímica (depresión).
Restablece los órganos resecos o las mucosas resecas de las articulaciones.

En este artículo hablaremos de la hierba de San Juan (**Hypericum perforatum).** El *hipérico*, *pericón*, *corazoncillo* o *hierba de San Juan* nos hace más sensibles a la luz.

Recogiendo sus flores en las fechas cercanas al solsticio de verano conseguiremos aprovechar todas las fuerzas solares concentradas en sus pétalos. Es una planta en la que actúa la luz de sol. Para ello recolectamos sus pétalos y los ponemos a macerar en un recipiente lleno de un buen aceite de oliva virgen durante cuarenta días al sereno. Utilizaremos este aceite para uso externo.

Lo he probado en quemaduras de todo tipo, solares, en la cocina, etc. También en heridas y erupciones e irritaciones en la piel, dando muy buen resultado con bebés con dermatitis por pañal, erupciones cutáneas por varicela, mononucleosis o herpes. Sirve para paliar la insensibilidad de las personas deprimidas a la luz. Fortalece los nervios. Activa la regeneración de heridas. Es eficaz contra heridas de cortes. Antitetánica. Ayuda en la acidez de estómago o en la inflamación del nervio ciático

Hierba vivaz que florece cerca del mes de junio, en medio del verano, cuando las fuerzas de la luz son más poderosas. Crece en el tiempo en que se alargan los días, germinando en primavera. Desaparece cuando las temperaturas ya son frías, renaciendo de sus raíces. Produce un aceite combustible muy eficaz: es calor y luz concentrada. Las pequeñas glándulas oleosas de sus hojas son visibles al trasluz como mil pequeños agujeritos de donde viene su epíteto *perforatum*. En sus flores amarillas, las anteras se tiñen de rojo fuego. Aquí es donde la fuerza de la planta nos proporciona, además de luz interior y exterior, fuerza para volver a la acción. Actividad, temperamento. El aceite activa la bilis. El rojo trae luz de hierro a la bilis. Nos activa, nos da fuerza dirigida por la luz.

Según la medicina antroposófica, en ella se unen las fuerzas de la luz del Sol (verde) con las de Júpiter (amarillo, hígado) y el rojo de Marte (bilis) y se van transformando hasta el calor interior de Saturno (bazo) en el leño y el aceite.



Aplicado en invierno en una inflamación o debilidad de la vejiga, proporciona las fuerzas del calor de verano.

Se puede utilizar la planta en infusión, utilizando en este caso las flores, para aplicación externa en forma de lavados, vahos y paños calientes.

Antonio Molina

NATURALMENTE EN NATURALBA NATURCUP DESDE MI NATURALEZA



No he podido evitarlo... tenía que compartirlo con todas vosotras ya que para mí ha supuesto un antes y un despúes.

Nunca he tenido necesidad de volver atrás en el tiempo. Las cosas que he hecho tenían que suceder así y así han resultado y punto... Pero si la copa hubiera aparecido en mi vida unos años antes seguro que habría estado más cómoda tomando cualquier decisión (!!).

¿Que qué es la copa?

Para mí y tantas otras mujeres el invento del siglo: Un tampón o copa menstrual hecha de silicona médica, 100% hipoalergénica y reutilizable, creada (en 1930) y utilizada (hasta la actualidad) por y para mujeres.

¿Que no la conoces?

No me extraña. En los tiempos que vivimos un producto que sea imperecedero no interesa ya que no genera margen de ganancias comerciales como los tampones y las compresas corrientes. Con una copa te olvidas para siempre de la compra de tampones (grandes-medianos-pequeños) ya que puedes llevarla todo el día; su material no absorbe la mucosa vaginal y es reutilizable y limpia hasta el infinito. Y para viajes es tan cómodo echarla al bolso sin ocupar la mitad de maleta con compresas desechables... Y sin olvidar el ahorro en residuos que supone para el medio ambiente mes tras mes.

El otro motivo de ser desconocida se debe a que su utilización requiere de un conocimiento más claro de tu propia sexualidad y antiguamente cualquier tocamiento o exploración estaban muy mal vistos. Aunque personalmente no me ha parecido un método tan distinto al usado en la aplicación de un tampón convencional y la comodidad una vez colocado es mayor; como dicen los anuncios: ¡te olvidas que lo llevas puesto!

¿Y qué más queremos en la vida si la vida no son más que esos pequeños detalles?! Sencillez, limpieza, justicia con el medio ambiente, tranquilidad... quizá algo se me olvide... pero sigo trabajando en ello.

Ana Tomás Soria
Psicóloga

Por cierto, si se preguntan dónde encontrar esa pequeña-gran copa llamada Naturcup no duden en visitar algún herbolario y preguntar por ella, para que desde la propia experiencia juzguéis por vosotras mismas. Ese criterio para mí ha sido siempre mi mejor aliado en la toma de decisiones en la vida.

Taller
Comprender la fuerza vacía

Albacete, abril 2011

El pasado mes de abril tuvo lugar, en los locales del la *Asociación de Vecinos de la calle Feria, en Albacete*, el Taller ***Comprender la fuerza vacía***, impartido por Ángel Fernández de Castro, amigo y maestro de todos nosotros. Nos sorprendió, una vez más, la claridad y la profundidad de sus enseñanzas, que no se limitan a aspectos puramente técnicos, sino que, a la vez, ofrecen la valiosa posibilidad de ser aplicadas para solucionar problemas de la vida diaria.

Comenzamos el Taller realizando un calentamiento con la caña de bambú o *Zhu Dao Qigong (VivirAhora 5, pag. 8-10*) para después continuar con la explicación y la práctica de la fuerza vacía mediante ejercicios de empuje de manos o *Tuishou (VivirAhora 10, pag 56-57)*



Ceder es la naturaleza y la enseñanza del bambú





En el Tuishou utilizo la energía mecánica de mi oponente para movilizar y escuchar el interior del cuerpo. Es un potente método para soltar tensiones internas y descubrir profundos aspectos biomecánicos.



Si uno aprende a mantener la fuerza unificada, y la mente vacía y atenta, entonces desarrollará la fuerza vacía y aprenderá a absorber la fuerza del oponente y a descargarla en la tierra, lo mismo que hace un pararrayos. De este modo, si nuestra intención está en escuchar los intercambios de yin y yang que se producen entre mi oponente y yo, entonces la práctica del Tuishou se convierte en una actividad agradable y beneficiosa, que es una manifestación de la grandeza del qi.

Todas las fotos en:
www.vivirahora.es

VI CURSO DE WUBAOMEN



Este noviembre de nuevo hemos contado en Albacete con la presencia del Maestro Sun Junqin, quien ha impartido por sexta vez en nuestra ciudad un seminario de Wubaomen Chi-Kung. La alta asistencia confirma el gran interés que despierta no sólo esta práctica milenaria sino también quién la transmite. Durante el seminario, además de los ejercicios de Chi-Kung el Maestro Sun Junqin nos ha dejado respuestas sobre cómo mejorar la salud y curar enfermedades, además de perlas de sabiduría taoista. De éstas hemos querido compartir aquí alguna muestra.

A la pregunta sobre la relación que existe entre el Tao y el Chi-Kung, el Maestro Sun Junqin respondió que *el Chi-Kung, como el Tao, es un camino en el que siempre se puede dar un paso más.*



Para los practicantes de Chi-Kung las dos cosas más importantes son relajarse cada vez más y ayudar a los demás. De las dos, ayudar a los demás es la más importante.

CHI-KUNG EN ALBACETE



La preocupación por la enfermedad genera un estrés que afecta a la enfermedad haciéndola más larga. Para seguir el camino del Tao es necesario quitar el estrés, relajarse, pensar en positivo y ayudar a otros. Eso abre el corazón, y con el corazón abierto es más fácil la curación.



Y DE POSTRE, CALABAZA!

La calabaza, que pertenece a la familia de las cucurbitáceas, es originaria de Asia Meridional, de donde pasó a América. En el siglo XVI los españoles, habiendo aprendido a cultivarla en América, la trajeron a España, desde donde se extendió su cultivo a otras zonas Europeas de clima cálido y templado. Por lo general requieren suelos arenosos y poco húmedos, y mucho sol. No resisten bien las heladas, aunque sí la sequía.

El componente principal de la calabaza es el agua (90%), lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono (su contenido en azúcares es de sólo el 5%) y a su casi inapreciable cantidad de grasa, hace que sea un alimento con un escaso aporte calórico (30 calorías por cada 100 gramos). Es también una buena fuente de fibra, de poder saciante y que mejora el tránsito intestinal.

En relación con las vitaminas, la calabaza es especialmente rica en beta-caroteno (o provitamina A), fundamental para la visión, el buen estado de la piel, el pelo, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. También contiene, aunque en menor medida, vitamina C, E, folatos y otras vitaminas del grupo B tales como la B1, B2, B3 y B6.

En cuanto a su riqueza mineral, la calabaza es un alimento rico en potasio, necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. También contiene otros minerales como fósforo, magnesio, calcio, hierro, cobalto, boro y zinc. Además es un alimento pobre en sodio, lo que le confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Es beneficiosa en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales y retención de líquidos, ya que el aumento de la producción de orina favorece una mejor eliminación de líquidos junto con sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

La calabaza se recomienda a quienes siguen dietas bajas en grasa o personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas (periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna). De la misma forma, el consumo de alimentos ricos en vitamina A es recomendable para personas propensas a padecer infecciones respiratorias (faringitis, laringitis o bronquitis) o con la piel seca y escamosa.

Su riqueza en mucílagos ejerce una acción emoliente (suavizante) y protectora de la mucosa del tracto gastrointestinal. Gracias a esta propiedad, su consumo está indicado en caso de acidez de estómago, dispepsia (mala digestión), pirosis, gastritis o úlcera gastroduodenal de evolución favorable.

Sus semillas son utilizadas para inflamación de la próstata.

RECETA VEGANA: PASTEL DE CALABAZA



1kg de calabaza (se cuece al vapor). Nota: se pela mejor después de cocerla
1vaso de harina
1vaso de aceite (oliva o girasol)
1vaso de azucar de caña (1 y 1/2 si te gusta mucho el dulce)
1sobre de levadura
1sobre de flan
50grs de coco rallado
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de canela



Se añaden todos los ingredientes en un recipiente y se pasa la batidora. Se unta un molde con mantequilla y harina, se vierten los ingredientes batidos y se mete al horno hasta que el tenedor salga seco al pincharlo (40min aprox.). Desmoldar cuando esté completamente frio y guardar en la nevera. **Mmmmmm!**

VIVIR AHORA recoge artículos que expresan diversas experiencias personales relacionadas con las terapias naturales y los valores humanos. Pero cada cuerpo y cada personalidad son diferentes. Por eso conviene recordar que los métodos aquí expuestos deben ser valorados de forma individualizada por quien se disponga a aplicarlos o por el profesional especializado adecuado a cada caso.



Relieve de Ganesha, deidad hindú.

Pinturas de Portada y Contraportada: José Luis Serzo

Imprime GRÁFICAS CANO
Carretera de Valencia 10 - Tel. 967 24 62 66
Depósito Legal: AB-365-2006

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com

Gobernar es como dejar cocer a fuego lento.
Donde la Sociedad evoluciona en el Sendero,
el Espíritu no tiene Voluntad individual.

LAO TSE, Tao te king

