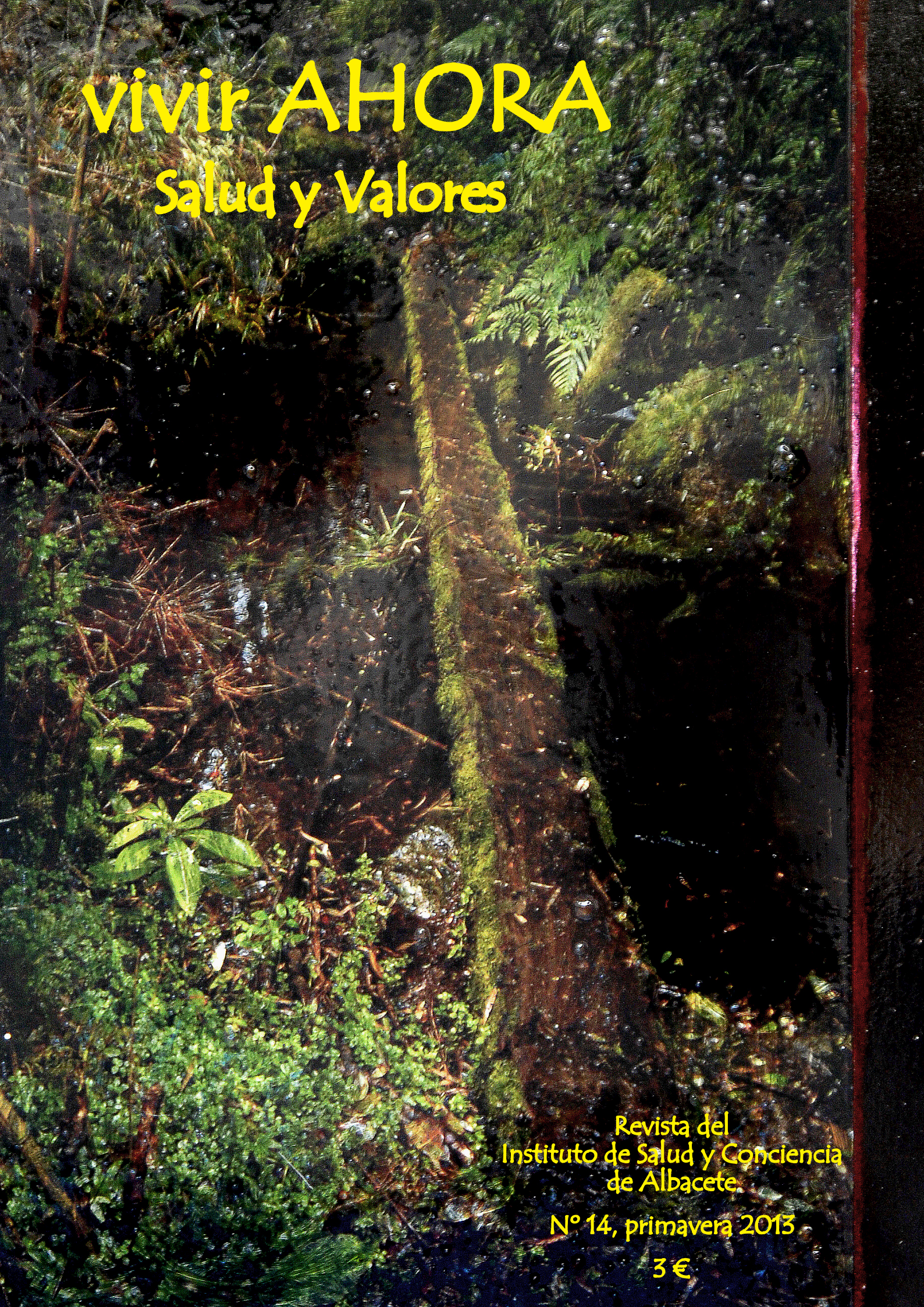
vivir AHORA

Salud y Valores



Revista del
Instituto de Salud y Conciencia
de Albacete

Nº 14, primavera 2013

3 €

SUMARIO

3 Editorial

4 Ho'oponopono

6 Taller de alimentación para adolescentes

8 Phyllis Kristal de nuevo en España

11 No olvides sonreír

12 El equilibrio entre el cielo y la tierra

14 El compromiso del artista Miguel Barnés

15 Elien Ortega en Albacete

16 Curso de Valores Humanos

18 El valor de la superación

19 Meditación con la tristeza

22 Asanas para fortalecer la columna vertebral

24 Laboratorio de autoconocimiento para adolescentes

26 Instituto Superior de Medicina Biológica

29 Teuctli visita el IES Julio Rey Pastor de Albacete

30 El equilibrio

36 Veintitrés razones para amar el Bhagavad Gita

41 Devakant en Kibriya

42 Elijo paz

47 Película recomendada

48 Taller de remedios naturales: la uva

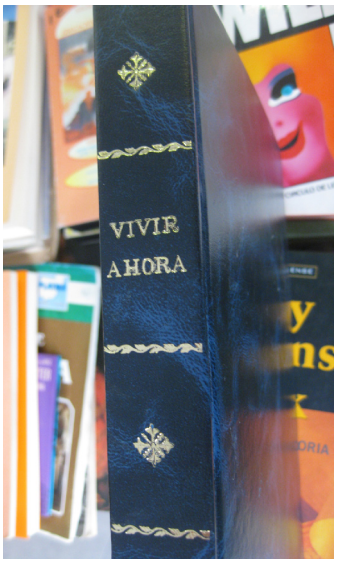
50 El amaranto

52: ANEXO: Transcripción de la charla de Ivan Bavcevic
Albacete, 18 enero 2013

Templo hinduista
Andhra Pradesh (India)

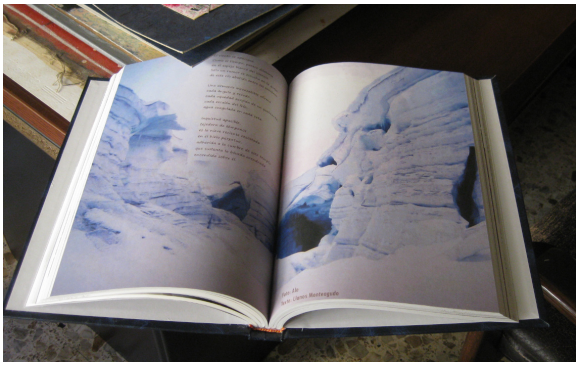
Editorial



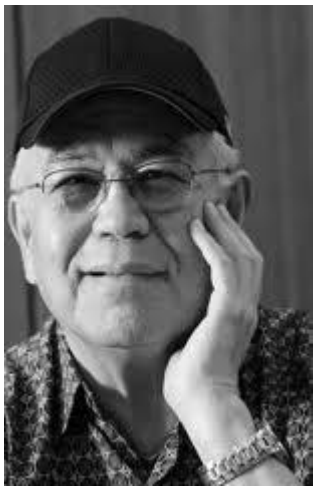


En este nuevo número de la revista estamos muy contentos por poder comenzar haciendo referencia al trabajo que nuestro compañero de tai-chi del centro de jubilados José Gallardo ha realizado con todos los números publicados hasta la fecha. De manera totalmente desinteresada ha dedicado tiempo, esfuerzo y cariño para llevar a cabo la esmerada labor de encuadernación que podéis observar en las fotografías. Los resultados están a la vista. Queremos agradecérselo sinceramente. A él y a todas las personas de los Centros de Mayores de Albacete que nos siguen enseñando con su ejemplo el valor del trabajo y de la generosidad.





Ho'oponopono



Hace tiempo vengo escuchando decir que "estamos frente a un nuevo paradigma", una forma nueva de pensar que el 2012 solo será el comienzo de una evolución de nuestro concepto **de ver la vida, tanto material como espiritual, un cambio en la forma en que nos relacionamos los seres humanos entre nosotros y con la vida.

He encontrado una entrevista al *Dr. Ihaleakala Hew Len*, realizada por Rita Motgomery y traducida al español, en la cual explica los principios fundamentales que describen el método Ho'oponopono.

El Dr. Ihaleakala Hew Len, es un psiquiatra hawaiano que curó un pabellón entero de pacientes con desequilibrio mental sin siquiera ver a ninguno de ellos. El Dr. Len estudiaba la ficha del paciente y, enseguida, miraba hacia su interior con el fin de ver cómo él había creado la enfermedad de esa persona. A medida que él mejoraba, el paciente también mejoraba.

Instructor de Ho'oponopono, explica y muestra el método para limpiar, liberar, cortar todas las memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas y así transmutar estas energías indeseables en pura Luz. Para empezar con su proceso de sanación antes debemos conocer algunos preceptos.

En una entrevista telefónica el Dr. Len, explicó que había trabajado en el Hospital del Estado de Hawai durante cuatro años, en el pabellón donde encerraban a los locos criminales. Por regla general, los psicólogos dimitían después de un mes de trabajo. Allí, la mayor parte del personal del hospital se ponía enfermo o renunciaba.

El Dr. Len, cuenta que nunca vio a los pacientes. Firmó un acuerdo para tener una sala en el hospital y revisar sus expedientes médicos. Mientras los leía, él trabajaba sobre sí mismo y los pacientes comenzaron a curarse.

-"Después de unos pocos meses, los pacientes que estaban atados con correas, recibieron permiso para caminar libremente".-

"Otros, que tenían que estar fuertemente medicados, comenzaron a reducir sus medicaciones"

No fue solamente esto, continuó contando para la entrevista, *-"hasta al personal comenzó a gustarle ir a trabajar. El absentismo y los cambios de personal desaparecieron.- Hoy, aquél pabellón del hospital está cerrado".*

Y se le preguntó,- "Señor, ¿qué hizo usted consigo mismo para provocar tal cambio en esas personas?

"Yo simplemente estaba curando aquella parte en mí que los había creado", dijo él.

"El Dr. Len explicó entonces que la total responsabilidad de nuestra vida implica que todo lo que está en ella es, por el simple hecho de estar ahí, nuestra responsabilidad. En un sentido literal, todo el mundo es creación nuestra."

A pesar de ello, la verdad es esta: si usted asume la completa responsabilidad de su vida, entonces todo lo que usted ve, escucha, saborea, toca o experimenta de cualquier forma es su responsabilidad, porque está en su vida.

"Esto significa que la actividad terrorista, el presidente, la economía o cualquier cosa que usted experimenta y no le gusta, está allí para que usted lo cure." Todo esto, digamos que no existe, excepto como proyecciones que salen de su interior. El problema no está en ellos, está en usted, y, para cambiarlo, usted es quien tiene que cambiar.

Preguntaron al Dr. Len cómo se curaba a sí mismo. Qué era, exactamente, lo que hacía cuando miraba los expedientes de aquellos pacientes.



-"Yo, simplemente, permanecía diciendo 'Lo siento mucho' y 'Te amo', una y otra vez y después otra", explicó.-

No decía esto para nadie en particular. Estaba, simplemente, invocando al espíritu

del Amor, para que curase dentro de sí mismo lo que estaba creando aquella circunstancia externa.

Recuerde que todas las memorias son compartidas. En la medida en que apelamos al Divino para limpiar las memorias que se repiten en nosotros, recuerdos de eventos desagradables, de desavenencias, conflictos... ellas, siendo neutralizadas en nosotros, también son neutralizadas en los otros.

Por tanto la necesidad de arreglar al prójimo, de hacer a alguien entender nuestro punto de vista, de convencer, justificar, convertir, curar, son juegos mentales de la Mente Consciente, queriendo controlar resultados, pero la realidad es que usted no tiene el control.

Los verdaderos milagros suceden cuando usted deja de lado los recursos acumulados de la mente, y confía en aquello que se encuentra dentro de usted, su eslabón con lo Divino.

Al hacer el Ho'oponopono estamos pidiendo a la Divinidad, que limpie, y purifique el origen de estos problemas, que son los recuerdos, las memorias. Así neutralizamos la energía que asociamos a determinada persona, lugar o cosa. En el proceso, esta energía es liberada y transmutada en pura luz. Por lo que, en el Ho'oponopono no hay culpa, no es necesario revivir ningún sufrimiento, no importa saber el porqué del problema, de quién es la culpa, ni su origen. En el momento que notamos dentro algo incómodo en relación a una persona, lugar, acontecimiento o cosa, hay que iniciar el proceso de limpieza. Pida a su Ser Superior:

"Divinidad limpia en mí lo que está contribuyendo a este problema."

Entonces use las frases de esta secuencia varias veces:

"Lo siento mucho. Perdóname. Te amo. Estoy agradecido"

Yo opero en mi vida y mis relaciones de acuerdo con las siguientes convicciones

1. El universo físico es una realización de mis pensamientos.

2. Si mis pensamientos son cancerígenos, ellos crean una realidad física cancerosa.

3. Si mis pensamientos son perfectos, ellos crean una realidad física desbordando AMOR.

4. Yo soy 100% responsable de crear mi universo físico tal como es.

5. Yo soy 100% responsable de corregir los pensamientos cancerígenos que crean una realidad de enfermedad.

6. Nada existe allí fuera. Todo existe como pensamientos en mi mente.

Cuando decimos **"Lo siento mucho"** estamos reconociendo que algo (no importa saber el qué) penetró en nuestro sistema cuerpo/mente. Al decir **"Perdóname"** *no estamos pidiendo a Dios que nos perdone, estamos pidiendo a Dios que nos ayude a perdonarnos.*

"Te amo" transmuta la energía bloqueada (que es el problema) en energía fluyendo, nos vuelve a unir al Divino. **"Gracias"** o **"Estoy agradecido"** es nuestra expresión de gratitud, la fe en que todo será resuelto para el bien mayor de todos los involucrados.

Casi siempre lo que vemos de errado en el prójimo también existe en nosotros. Todos somos Uno. Por tanto toda cura es auto-cura. En la medida en que nosotros mejoramos el mundo también mejora. Asumamos esta responsabilidad. Nadie más necesita hacer este proceso, solo tú.

El Dr. Len dice que el Ho'oponopono nos enseña a no ser intrusivos en la vida del prójimo, pero cuando experimentamos a las otras personas como problemas, debemos preguntarnos "¿Qué está sucediendo en mí que estoy experimentando esto?"

Creo que sin tratarse de un sistema complicado, ni revelarse a nosotros como el "único", abre un horizonte en la forma de responsabilizarnos de nuestra vida, dándonos a entender que solo existe el Presente, y que todo lo que ocurre es *responsabilidad total nuestra*, nos guste, o no.

Roxana Pérez

Entrevista y fotografía publicadas en el libro Cero Límites, de Joe Vitale

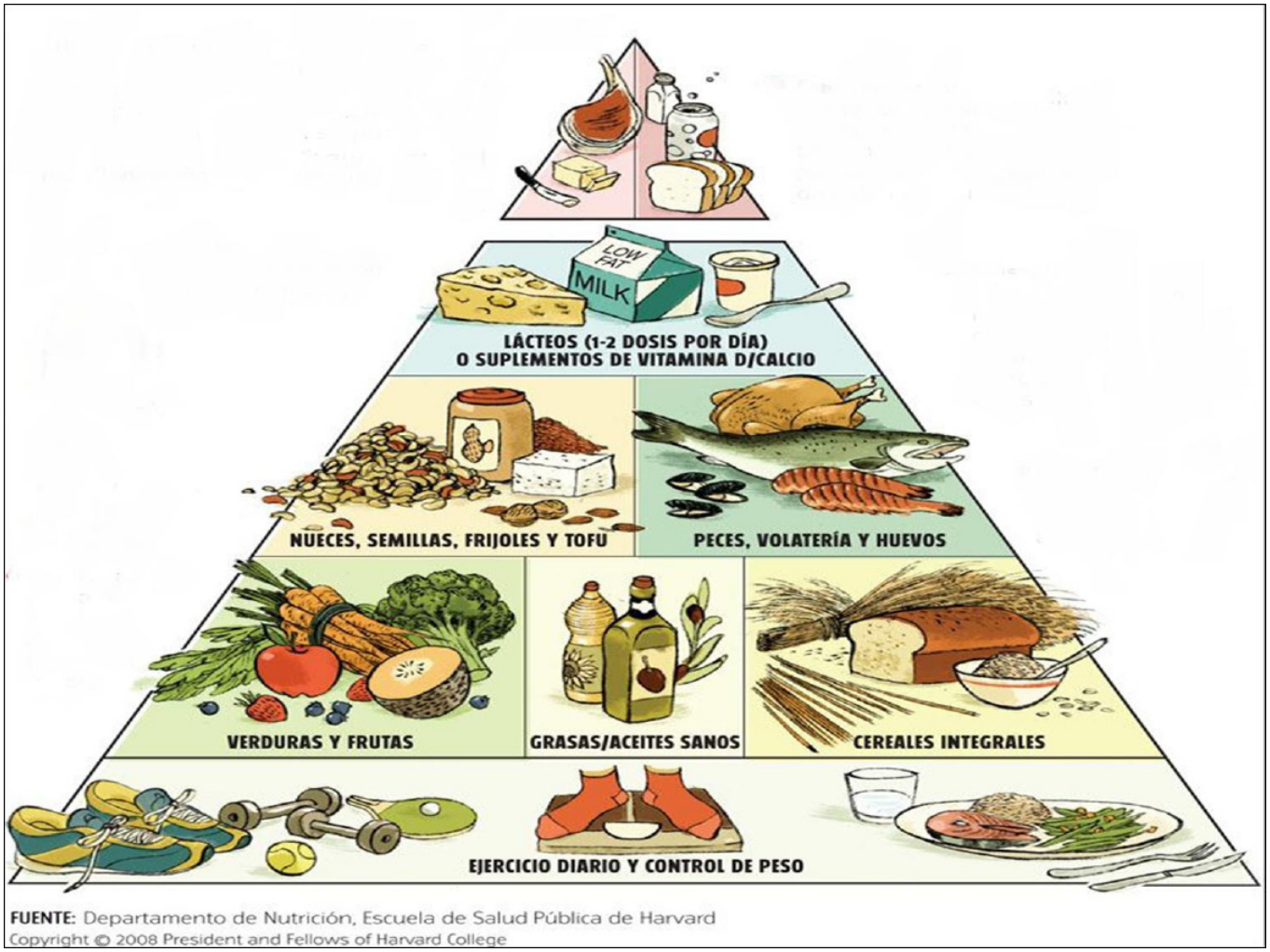
TALLER DE ALIMENTACIÓN PARA ADOLESCENTES

USO DE PRODUCTOS AUTÓCTONOS

El pasado 16 de enero miembros de nuestra asociación impartieron en el IESO Pinar de Salomón de la localidad de Aguas Nuevas un taller destinado a mejorar los hábitos alimenticios de los adolescentes. Enmarcado en un Proyecto de Innovación Educativa denominado Soberanía Alimentaria -aprobado por la Consejería de Educación de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha-, es una de las diversas actividades que, de forma desinteresada y en consonancia con los objetivos de la asociación, realizamos con la finalidad de contribuir al fomento de hábitos saludables en diversos sectores de la sociedad.

En la primera parte de la charla se centraron los objetivos de la misma, encaminados a que los alumnos conocieran los nutrientes necesarios para su correcto desarrollo y así pudieran, mediante una dieta equilibrada, tener energía suficiente para realizar sus actividades diarias (estudio, deporte…) y evitaran problemas derivados de una mala alimentación (sobrepeso, caries…).

A continuación se pasó a caracterizar y definir los distintos tipos de nutrientes básicos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) así como a señalar en qué medida deben ser ingeridos en la dieta. Resultó muy esclarecedora a este respecto la pirámide alimenticia elaborada por el Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard:



FUENTE: Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard
Copyright © 2008 President and Fellows of Harvard College

...destacamos el uso de productos autóctonos y de temporada como alternativa a otros importados o fuera de temporada.



Alumnos de 2ºB y 2ºC del IESO Pinar de Salomón de Aguas Nuevas

Se observan en ella elementos novedosos respecto a otras pirámides de alimentación usadas hasta ahora. Por un lado, incluye en su base factores determinantes para la correcta asimilación de nutrientes como el ejercicio diario o el control de peso. Por otro lado señala la importancia de la ingesta de cereales integrales frente a aquellos que han sido procesados. Finalmente equipara el valor proteico de las carnes de aves y pescados con el de nueces, frijoles, semillas y tofu, y relega el consumo de carnes rojas a momentos puntuales, lejos de las antiguas recomendaciones de consumo diario o semanal, por su elevado contenido en grasas saturadas.

El siguiente paso de la charla fue repasar cada una de las comidas diarias señalando su importancia en el cómputo final de las calorías y ofreciendo alternativas a ciertos hábitos muy extendidos entre la población. Entre ellas, destacamos el uso de productos autóctonos y de temporada como alternativa a otros importados o fuera de temporada. Así, frente a los postres azucarados (natillas, copas…) se ofreció la alternativa de la fruta de la tierra, fresca o desecada (melón, melocotón, albaricoque, ciruela…); en lugar de los snacks, consumir nueces, almendras, pasas, orejones…; y sustituyendo a comidas procesadas de elevado aporte calórico -'fast food'-, como pizzas, hamburguesas, etc., optar por legumbres, cereales y hortalizas tan abundantes y de tan extraordinaria calidad como los que se cultivan en nuestra comunidad autónoma.



Un momento de la charla

Finalmente se ofrecieron una serie de consejos generales como, en la medida de lo posible, sustituir el azúcar por la miel, los fiambres grasos por magros, mantener los horarios de las comidas regularmente, comer con tranquilidad y masticando bien o realizar el mayor aporte energético (2/3 del total diario) en las tres primeras comidas (desayuno, almuerzo y comida).

Una charla, pues, útil y sencilla que fue muy bien recibida por alumnos y profesores del centro de Aguas Nuevas y que esperamos ayude a mejorar sus hábitos alimenticios.

Instituto de Salud y Conciencia de Albacete



PHYLLIS KRISTAL

DE NUEVO EN ESPAÑA

A principios del pasado mes de diciembre tuvimos la suerte de poder volver a conectarnos con las enseñanzas de **Phyllis Kristal** en un seminario sobre los sueños que realizó en Sevilla. Aunque su edad se aproxima a los 99 años, su mente sigue siendo increíblemente ágil tal y como nos demostró a lo largo de todo el fin de semana.

Psicoterapeuta, nacida en Inglaterra, ha pasado mucho tiempo viviendo en Estados Unidos. En los últimos años se está dedicando a impartir seminarios por todo el mundo, especialmente en Alemania. Es autora de numerosos libros, experta en análisis de sueños y creadora de una metodología de trabajo basada en cortar todo tipo de ataduras personales: *cortar los lazos que atan*.

En esta ocasión, el taller comenzó con una descripción básica de los tipos de sueños, de los símbolos que suelen aparecer y con la interpretación personalizada de algunos de los asistentes con relación a sus propios sueños.

De los diversos tipos de sueños, nos ocupamos en el taller de aquellos que sirven para corregir algo que no es adecuado en nuestra relación con la vida. Recogen temas muy individuales pero a la vez muy prácticos. Para analizarlos hace falta información sobre la infancia y un método para su grabación porque, aunque sea claro por la noche, es difícil recordarlo después. Hay que grabarlo o apuntarlo en el mismo momento en que somos conscientes de haberlos tenido.

Tenemos que hacer dos listas con las personas que aparecen. En una de ellas escribiremos todas las personas de sexo masculino. Ellos representan nuestra parte masculina, el "*animus*": el hablar, el actuar y el pensar. En la otra lista, aparecerán todas las personas de sexo femenino, que simbolizan la parte del sentir y del recibir.

Vista panorámica de Sevilla



Si la persona es conocida, la característica suya que más nos resuena, es lo importante. También es significativo apuntar cuál ha sido la actividad principal del sueño, por ejemplo, agredir, atacar, etc.

Si son *niños*, hay que anotar qué edad tienen más o menos porque indican la edad tuya, lo que sucedió a esa edad o algo nuevo que empezó hace los años que tenga el niño. Si acaba de nacer, puede ser algo que acaba de nacer en nosotros.

Si soñamos con *pies* o *zapatos*, nos indica la forma de vivir.

Los *aparatos mecánicos*, como el *coche*, representan la parte ocupacional del día a día. Un *taxi* puede ser un cambio de ocupación. El *transporte público* representa la ocupación con grupos de personas. El *avión* una idea, un proyecto aún sin realizar. Según lo que haga el avión, así será el proyecto. Una *bicicleta* es la forma individual de atravesar la vida. Un *barco* es el transcurso emocional de nuestra vida. Una *moto* es la forma mecánica de nuestra ocupación, rutina, etc.

La *casa* representa la vida entera. La *cocina* es cómo nos nutrimos, cualquier tipo de nutrición. El *baño* es el modo de purificarnos. El *dormitorio* es donde nos conectamos con el subconsciente. El *jardín* son los frutos de lo que has sembrado.

Los *animales*, tanto domésticos como salvajes, siempre representan los instintos. Los perros, extrovertidos, y los gatos, introvertidos. Los salvajes representan instintos y emociones salvajes.

¿Qué representa este animal para ti? Puede que descubras que te enfadas demasiado, emoción salvaje. Y así podemos saber qué instinto nos está controlando.

Si se afianza el hábito de analizar los sueños, el subconsciente colabora. Cada vez con más información y con más claridad, hasta que nos es posible incluso pedir un sueño. Sabemos que funciona. ¿Por qué se pide un sueño? Para resolver cualquier asunto de la vida. Puede dar muchas pistas para cambiar o reorientar algún asunto.

Estos símbolos que hemos visto son importantes, pero hay otros. Por ejemplo, si una persona conduce tu coche, quiere decir



Phyllis con su traductora en un momento del seminario

Asistentes al seminario junto a Phyllis



alguien está controlando tu vida. Si sueñas con la casa en la que viven tus padres, son etapas estancadas en esos papeles.

Si un sueño se repite es muy importante analizarlo.

A continuación, pasó a analizar los sueños que algunos de los asistentes le contaron porque dijo que esta era la mejor manera para explicar su método.

Un ejemplo de sueño analizado es el siguiente: la persona contó que muchísima gente entraba a su casa a celebrar algo. Y Phyllis le dijo: "*tienes que hacer algo para ti. Estás demasiado con gente y para otra gente. ¿Quién te está exigiendo demasiado en tu vida?*" A base de preguntas en esta dirección, descubrió que, efectivamente, su marido controlaba su vida, hasta los ingresos de su nómina personal.

Otra de las asistentes contó que en su sueño la perseguía un toro y no tenía dónde subirse, sólo había una mesa y una nevera. Phyllis le preguntó: "¿qué te está empujando? ¿qué expectativas tienes hacia ti misma?" La señora contestó que tenía menopausia y que no podía hacer todo lo que quería. Phyllis le indicó: "*tu parte salvaje te impulsa a hacer cosas que no puedes. Tienes que ajustarte a los cambios y contactar con tu Conciencia Superior para ver qué es lo que realmente tienes que hacer, no lo que exige el instinto. También es una advertencia para cambiar la velocidad*."

Cuando en los sueños, aparece el robo de un bolso, cartera, un contenedor en general, puede haber falta de expresión de lo femenino.

Otra asistente contó que tenía el sueño de caer en el vacío. Phyllis le preguntó "*¿qué ocurrió de pequeña que te hizo perder el equilibrio?"* La chica contestó: "*Estuve separada de mis padres de pequeña. Mi hermano mayor murió y luego había otros más pequeños*" Phyllis le dijo: "*Caíste en un vacío. Entre el duelo del hermano mayor y los otros no había nada para ti*."

Otra señora dijo: "*Corro y avanzo mucho más de los pasos que doy*". Phyllis le dijo: "*Te estás exigiendo más de lo que puedes hacer*".

Y esta fue la enriquecedora dinámica del taller que, al celebrarse en Sevilla, también nos brindó la oportunidad de visitar esta bonita ciudad.

Proco Martínez

No olvides sonreír durante el proceso...

te estoy viendo.



Querida mamá,

te escribo para decirte que todo está yendo perfecto. Desde aquí recibo las vibraciones de todas tus emociones, y todo está saliendo según el plan que acordamos.

No tengo ni idea de cómo funciona allá la dimensión tiempo y espacio, pero yo desde aquí he visto tres lunas rojas aparecer, con lo cual sé que cuando aparezca la cuarta por el horizonte será momento para prepararme para posarme en tu vientre.

Quería darte las gracias por todos tus esfuerzos, tu generosidad y tu gran tenacidad. Realmente no te lo has puesto nada fácil, quizá porque estabas empeñada en aprender que no se trata sólo de tener un buen nido en tu vientre, si no de darte cuenta de la gran fortaleza mental que posees y de tu gran corazón. Supongo que eso es lo más difícil, darte cuenta que tienes que cambiar cosas dentro de tu manera de pensar para poder así abrirte a otras posibilidades y ayudarte a avanzar. Aunque aparentemente parecen barreras que nos pone el mundo físico, son nuestras propias limitaciones internas. Realmente todo son excusas para impulsar tu evolución.

O si no ¿cómo se explica que la ciencia no entienda muchas veces el por qué de que haya remisiones de enfermedades espontáneas, embarazos inimaginables, no encuentran causas a síntomas físicos...?

El ser humano es mucho más, y eso es lo que viniste a recordar.

Cuando decidí nacer en el seno de vuestro hogar, yo os elegí. Quería aprender lo que es el amor incondicional, la sonrisa... pero también quería aprender qué es la tenacidad, la paciencia, la serenidad, la aceptación y cómo se perdona.

¿Quién mejor que vosotros que lo tuvisteis que aprender a lo largo de vuestro camino para que yo llegara a vosotros?

Toda tu vida, aunque haya sido de manera inconsciente, te has estado preparando para este momento. Y tanto los momentos buenos como malos a lo largo de tu existencia han sido necesarios para llegar al momento en el que te encuentras.

Ten fe y confianza que como fruta madura que se rinde a la gravedad, yo también me rendiré a tu vientre.

Disfruta del paisaje... se trata de una simple ilusión....

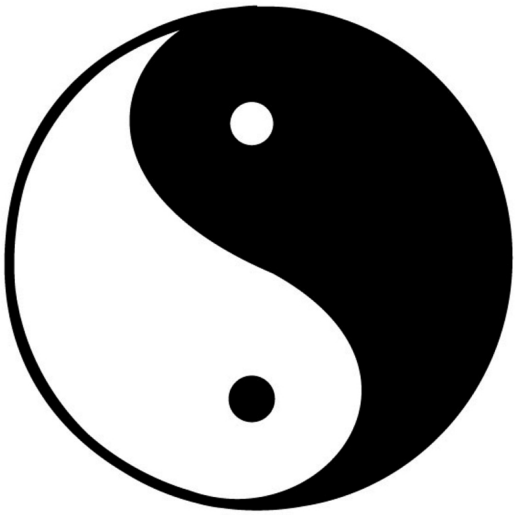
P.D:.... Me encanta cuando sonríes...

Carmen Sánchez Balsera.

Terapeuta Emocional. Psicología educativa.

carmensaba@yahoo.es

EL EQUILIBRIO ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA



En la antigua sabiduría china se habla de un equilibrio universal entre el Cielo y la Tierra, el frío y el calor, la lentitud y la rapidez, llamado *yin-yang*.

El título del libro hace referencia al antiguo símbolo de equilibrio del *yin-yang* que se cita en el primer capítulo de la obra clásica *Su Wen*, *o El Emperador Amarillo – Canon de Medicina*.

Un yin y un yang, esto es el Tao.
Chu Hsi

El libro consta de tres partes completamente diferenciadas:

En la **Primera Parte**, se expone el concepto clásico del *yin* y el *yang,* definiendo su equilibrio en aquello que nos rodea pero sobre todo pone énfasis en lo concerniente a la alimentación, la respiración y la meditación y el significado que esto puede tener para nosotros que vivimos en el siglo XXI con las luces y sombras de la vida moderna.

Amistad es el modo en el que se expresa el equilibrio yin-yang que deja y hace crecer a cada una de las partes permitiéndolas llegar, por su propia y libre iniciativa, al fondo de su ser en el mutuo intercambio. En este sentido, en el que cada uno de los opuestos se complementan, cada persona que se cuenta en la humanidad tiene acceso a su propia esencia no sólo por sí mismo, sino también a través del otro.

En la **Segunda Parte** el autor nos habla acerca del equilibrio perdido. Actualmente hay una preponderancia de la energía yang en la vida moderna debida a la industrialización, la sobreexplotación de la tierra y la competitividad, que conlleva una aceleración de la mayoría de procesos naturales. Muestra

...cada persona que se cuenta en la humanidad tiene acceso a su propia esencia no sólo por sí mismo, sino también a través del otro.

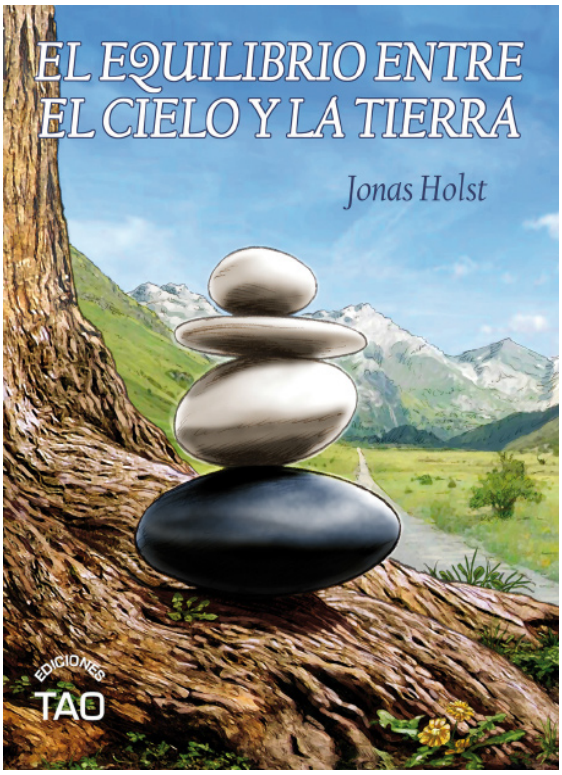
de ello son el calentamiento global y el cambio climático, la contaminación, la competitividad o el estrés en la vida laboral y social. Todos estos factores nos han llevado a altos grados de estrés, principalmente en las metrópolis modernas.

En esta segunda parte se hace también una breve recapitulación de la tradición ideológica occidental. El hombre moderno cree firmemente en la luz de la razón que hasta ahora le ha guiado en su afán por progresar en un tiempo récord, lo que le ha llevado a quemar los recursos naturales que tiene a su alrededor y, por tanto, a quemarse a sí mismo. Necesita calmarse y ralentizar lo que ha puesto en marcha: le falta la otra parte de la que habla la antigua sabiduría china: la energía *yin*. ¿Dónde la puede encontrar? La tiene delante de sus ojos, en los alimentos y en las plantas que provienen de la tierra, en el agua y en el silencio que lleva en su interior.

Equilibrio en todas las acciones,
a eso se llama alcanzar el camino
–Tao– en el mundo.
Libro del Equilibrio y la Armonía

En la **Tercera Parte** el autor, después de la explicación anterior del desequilibrio existente entre las fuerzas *yin-yang* que experimentamos en la actualidad, nos da un alivio diciendo que no todo está perdido. Mediante ejemplos e ilustraciones, nos propone soluciones para recuperar el equilibro entre la Tierra y el Cielo. Nos habla del ser humano y de las diferentes partes del cuerpo y su relación con los órganos internos, con los cinco elementos y la energía vital. Además hace referencia a lo que llama "equilibrio inmediato". El libro termina con un Apéndice sobre el *Wu-wei*, donde el autor propone recuperar el equilibrio mediante la realización por separado de algunos ejercicios de *Taichi* y la actitud del *Chikung*, terminando con una serie de cinco ejercicios.

Por último, añade una **extensa bibliografía**, tanto sobre autores que han escrito sobre la antigua sabiduría china, como sobre literatura de otras tradiciones.



Título: *El Equilibrio entre el Cielo y la Tierra*

Autor: Jonas Holst

Editorial: Ediciones TAO

Colección: Joyas de la humanidad

ISBN: 978-84 935889-5-3

180 páginas con ilustraciones

PVP: 12,50 €

EL COMPROMISO DEL ARTISTA

MIGUEL BARNÉS

POR JUAN ÁNGEL FERNÁNDEZ

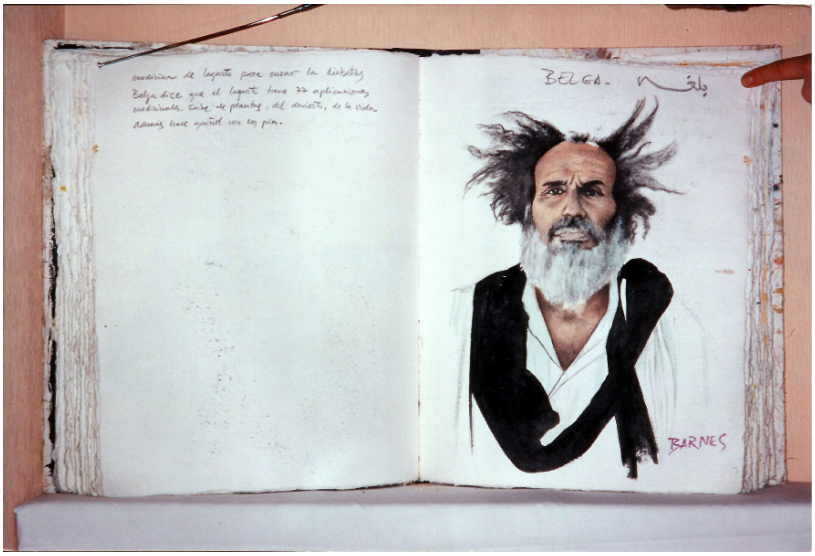


La desaparición física del artista albaceteño Miguel Barnés (Casas Ibáñez, 1954) nos dejó a todos desorientados durante algún tiempo, sobre todo a los que habíamos trabajado con él de una manera o de otra el último año (2011). Un año esplendoroso, donde aún resonaban los ecos de su formidable exhibición en el Museo de Santa Cruz en Toledo (*360º en espiral*, 2011) y de sus espectaculares presencias en Almansa (*Kottbusse Tor*, 2010) y Casas Ibáñez (2011, un ten con ten algo más que llamativo) con el también artista ibañés José Luis Serzo. Fue una apresurada y alocada espiral diabólica que nos lo arrebató, casi de sopetón, cuando más lo disfrutábamos.

Barnés, para los que seguíamos sin pausas su trayectoria ya era *el berlinés*. Pero también el africano, el pacifista, el conciliador y, por qué no decirlo, el audaz y atrevido artista que no duda en plantarse en el ojo del huracán para reflejar la aventura de la vida informando desde el lugar de los hechos. Un *outsider* profesional. Sí, el que identifica algo en la periferia de las normas sociales, el que vive aparte de la sociedad común o el que observa un grupo, unos hechos, desde fuera y luego lo cuenta. Pero amigo, él lo cuenta utilizando el arte como pantalla, como único y peculiar objetivo y además... lo goza, le llena por completo, le autodefine y, aún sufriéndola, le deja su propia autoestima muy por encima de la que todos presumimos de vez en cuando. Estamos hablando, claro, de un idealista vocacional, de un solidario, de un colaboracionista (que bien suena ahora esta palabra cuando sabes lo que quieres decir) de causas nobles. Miguel Barnés era un humanista ratificado. Miguel Barnés fue, siempre, un hombre libre.

¿Era ésta su principal virtud y no la de ser un notable con los pinceles? Sí. Descaradamente afirmativo. Lo saben sus íntimos, lo sabemos quienes le tratamos mucho en vida y lo sabe cualquiera que haya visto alguna de sus exposiciones o catálogos. Y esta es una de las mayores valoraciones que podemos hacer de su obra: que transmite precisamente esa libertad espiritual que manejaba por instinto natural. Se percibe en cada uno de sus trazos, que no siempre han servido a un dictado único de estilo o forma. No es lo mismo su exquisita visión del barrio turco berlinés que la arena de Burkina. No es lo mismo el rostro del soldado caído en los Balcanes que el niño que juega en Tinduf o la miseria de Puttaparti (India). Y lo que es más interesante o llamativo: se trata de una película de hechos y signos creada desde el almacén del urbanita que también fue, reflejada en la mayor parte de su obra artística, de aquel que disfrutaba entrometido en los canales de la gran ciudad (otra vez Berlín), envuelto en las atmósferas del rock and roll o en el armonioso humo de los bares. Libre una vez más.

Recordándole ahora, sopesamos toda esa tremenda humanidad que desprendió desde su jaula de halcón peregrino en Almansa, ésa idea fijada, lacrada, en su esencia emocional, como irrefutable seña de identidad. Asociado, creyente y practicante de las buenas causas su lista de actuaciones personales es larga y envidiable. Miguel Barnés será siempre un ejemplo para quienes le conocimos y, desde luego, para los artistas venideros.



En arte todo es presente y futuro y consiste en participar en cada uno de los proyectos que hay por hacer, por pensar, para cambiar o intervenir como balanza en la lucha contra esta sociedad egoísta, contaminante y consumista. (Miguel Barnés)

Elien Ortega
en Albacete







El día 11 de Abril estuvo en Albacete Elien Ortega, que es conocida por las charlas y retiros de sanación que lleva a cabo por diversas ciudades de España. La charla-taller se realizó en Naturyoga, en la calle Caldereros. La gran afluencia de gente llevó a que se relizaran dos sesiones de dos horas cada una, en vez de una de cuatro horas, como en principio se había previsto.

Siguiendo sus indicaciones, empezamos pronunciando la vocal A para unificarnos y centrarnos en todo lo que íbamos a hacer en la sesión. A partir de ese momento, nos recomendó una frase para pronunciar en voz alta cada mañana "ME AMO Y ME LIBERO", que serviría para aprender a querernos más, y despojarnos de todo aquello que nos hace infelices. De la misma manera, nos indicó que mentalmente también la podíamos utilizar cuando nos encontramos con alguna persona que nos causa molestia o fastidio. En lugar de dejarnos llevar por la cólera o por otros sentimientos negativos, debemos recordar pronunciar siempre la frase "TE AMO Y TE LIBERO".

Tras recordarnos nuestra condición humana y nuestra presencia feliz en esta vida, comenzamos a hacer ejercicios por parejas que, según señaló la propia Elien, iban a servirnos para liberar karma.

Después de los ejercicios se despidió de nosotros con palabras de agradecimiento que fueron recibidas con aplausos de todos los que se encontraban siguiendo sus enseñanzas.

Curso de Educación en Valores Humanos

ATENEO DE ALBACETE

CURSO 2 - MÓDULO 3

Albacete, Octubre 2012

Durante el fin de semana del 6 al 7 de Octubre hemos realizado el curso segundo del Módulo tres de Educación en Valores Humanos del I.S.S.E., enseñanzas que se vienen impartiendo en Albacete desde el año 2009 y que son seguidas con gran interés por un numeroso grupo de personas venidas desde distintos puntos de la geografía española. En este curso segundo hemos tenido de ponentes a Marianne Meyer y a Giorgos Bebedelis.

Se han tratado temas interesantes como, por ejemplo, la unidad de cabeza, corazón y manos, la unidad de credos, la unidad en la diversidad y el arte de hacer preguntas. Algunas de las charlas tenían como práctica el trabajar en grupos de cinco personas para desarrollar posteriormente las conclusiones que el grupo había pensado y exponerlas oralmente delante de todos.

Así, por ejemplo, tras la primera exposición de Giorgos Bebedelis sobre el Límite a los Deseos, el grupo en el que yo estaba escogimos desarrollar *Límite a los deseos en el lugar de trabajo.* Escogimos ese tema porque pensamos que en el campo laboral se puede trabajar sin emociones y las conclusiones a las que llegamos fueron las siguientes:

- *Límite al Dinero*: como todo, el dinero es también energía divina. Tenemos que actuar desde el YO y dar ejemplo con la propia conducta haciendo un uso adecuado de los materiales y recursos que tenemos en nuestro lugar de trabajo.

- *Límite a la Comida*: hay que acondicionar la comida para el trabajo al que nos dedicamos para que el cuerpo no se ponga enfermo y sacadle el máximo partido en relación al trabajo que desempeñamos, tanto por defecto como por exceso. De este modo podremos desarrollar la jornada laboral con plena energía.

- *Límite al Tiempo*: teniendo en cuenta que el tiempo es Dios, hay que trabajar con el corazón, y no mirando el reloj. ¿cómo podremos optimizar el tiempo? Trabajando con atención constante al momento presente y así podremos obtener una gran rentabilidad.

- *Límite a la energía*: debemos lograr el dominio de la energía, pensando siempre que nosotros somos instrumentos y no el hacedor. Si el ego no interviene constantemente, la energía fluye mejor y no se bloquea. La idea que tenemos que repetirnos es “yo no hago nada”.

En resumen, podemos decir que el lugar de trabajo puede convertirnos en *karma yoguis (“yoga de la acción”).* Esto se produce cuando trabajamos para Dios, haciéndolo todo sagrado, y no para un uso particular.

Más tarde, tras la exposición de Marianne Meyer sobre la *Unidad de Cabeza, corazón y manos*, nuestro grupo reflexionó sobre la coherencia en el trabajo teniendo en cuenta esta unidad.

El objetivo de partida era mejorar la rentabilidad de la empresa a través de la aplicación de los tres principios de la cabeza, corazón y manos. Estos principios tienen que perseguir la misma meta y estar basada en la aplicación de los cinco valores humanos.

Así, la *unidad de Cabeza* consistiría en tener las ideas claras, apoyándose en los valores de la paz y la verdad. *La unidad del corazón* nos lleva a trabajar donde lo siente nuestro corazón, expresando alegría, entusiasmo y motivación, teniendo al Amor como principal valor. Y por último, la *unidad de las manos* es el compromiso, la responsabilidad con el trabajo y el valor principal es la acción correcta.

De esta forma se garantiza una relación armoniosa entre los trabajadores, surgen el equilibrio y la no violencia. Creemos que esta forma de trabajo garantiza la prosperidad en la empresa.

También se nos cuestionó cuándo saber si un conflicto es destructivo o constructivo. Nuestro análisis fue el siguiente:

Los conflictos son ficticios en sí mismos porque se basan en la dualidad. Es sólo el ego el que los vive. Si el conflicto genera unidad es constructivo y si genera separación es destructivo. Con el uso del discernimiento, se puede saber a dónde nos conduce. Si nos conduce al mundo hay diversidad y si es a Dios, hay unidad. La creación, como manifestación de la diversidad, es hermosa si uno reconoce al Creador en ella.



El valor de la superación

Todos somos aprendices y maestros y en la medida en que cada uno quiera cambiar sus propias limitaciones, solamente entonces, estaremos apuntando a un mañana mejor.
***Elsa Elena Olivara**. Maestra*



Conocer a Raúl Zambrana me llevó a realizar una reflexión que me permitió valorar más la práctica de introducir los valores humanos de manera transversal en las clases diarias.

Raúl, nacido en Alameda (Málaga), era un chico joven, casado, con dos hijitos, cuando un accidente de moto, su pasión, le arrebató una pierna. El casco, según él, le salvó la vida. Entró en coma, estado en el que permaneció seis días, y le intervinieron varias veces. Había pocas posibilidades de sobrevivir a este drama. Raúl vio la luz dos veces: la primera cuando le falló el corazón unos minutos y una segunda vez cuando volvió a la vida. Ésta le dio una segunda oportunidad.

Como muestra de gratitud al Universo, Raúl decidió mostrar al mundo que podía superar esta prueba y, con infinita paciencia y el amor de su familia, comenzó a remontar. Dedicó cuatro años a curarse física y psicológicamente para, después, poder ayudar a otras personas que, como él, están pasando por una experiencia similar a la suya. Así al ayudar a otros se ayuda a sí mismo y las dos partes se van sanando.

Ahora Raúl es un campeón de paratriatlón (carrera, bicicleta y natación) y sonríe e inspira a chicos y chicas con valores como : autoconfianza, autoaceptación, gratitud, disciplina, valentía, optimismo entre otros.

Raúl es un ejemplo de valor humano en acción. Modelo de humildad y compasión.

Gracias Raúl por ser un ejemplo a seguir.

María Angustias Cruz.
Profesora del IES Jacobo Orellana. Alameda (Málaga)



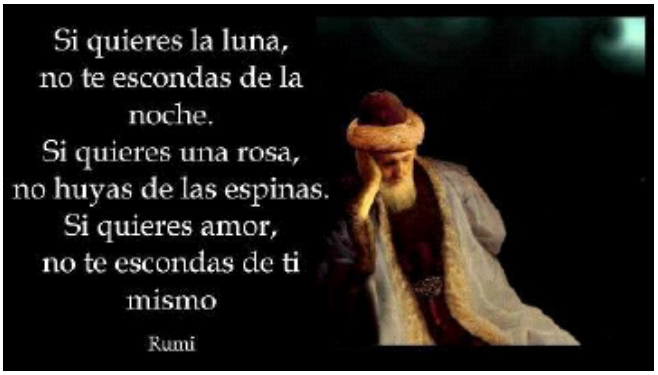
MEDITACIÓN CON LA TRISTEZA

La tristeza siempre está ahí, se oculta en las profundidades y a menudo nos descubrimos escapando de ella. Estamos más que entrenados en hacerlo. La hemos confinado a lo más recóndito, a nuestra sombra. Todo aquello que no aceptamos, de lo que nos avergonzamos, es desterrado. Pero aunque nos creamos poderosos ocultándola, siempre resurge.

Se producen a lo largo del día numerosas **grietas** por las que puede aflorar. No podemos prestar atención a tantas cosas a la vez, y a ninguna. Ella, desde esa parte oscura que no queremos mostrar a los demás, está gobernando nuestra vida. Tanto es así que buscamos continuamente excusas en el exterior, algo en que ocuparnos, para no mirarla frente a frente. Un ejemplo claro sería cuando tratamos de culpabilizar al otro, de responsabilizarlo de todas nuestras imperfecciones. Ella es una de las manos que controla nuestra vida desde la oscuridad. Pero nada sucede por casualidad.

Este artículo versa sobre ella, sobre un **cambio de percepción**, un cambio de conciencia relacionado con la fuerza poderosa y enriquecedora de la Tristeza.

Es tu tristeza, tu soledad, aún no la conoces, y por tanto una y otra vez emergerá. **Ponle luz**.



Para escapar de ella trabajas, te ocupas , te vas de compras, quedas con un amigo, te metes en Internet, chateas, lees un libro, te vas al cine, tocas la flauta, buscas un voluntariado, te vas de viaje,… pero siempre la llevas en tu equipaje, forma parte de ti,…. te sientes como una tortuga, llevas la casa a cuestas. Nuestro miedo a la soledad, nuestro miedo al silencio… nacemos solos y moriremos solos, y mientras en el intervalo luchamos por no estar solos… gran paradoja,… pero siempre estaremos solos con nuestro verdadero equipaje, nuestro verdadero Ser.

Es hora de poner en práctica las **virtudes del guerrero**: voluntad, paciencia, atención y valor para adentrarnos en la soledad. Aunque nos dé mucho miedo, una vez que aceptemos que no desaparecerá, que no tenemos escapatoria, respiraremos hondo, nos relajaremos y finalmente descansaremos para fluir junto a ella.

Va a estar siempre con nosotros, así es que… ¿por qué no dejas de luchar y la aceptas? Es el tránsito desde el conocimiento, lo que tantas veces hemos leído sobre ella y practicado

"DESCUBRIRÁS EL SIGNIFICADO DE LA ALQUIMIA, LA CAPACIDAD DE TRANSMUTAR UN PENSAMIENTO..."

en la meditación, lo que al transformarlo en experiencia se volverá sabiduría. ¿Por qué no gozas de ella, por qué no te abres a ella?. Descubrirás el significado de **la alquimia**, la capacidad de transmutar un pensamiento negativo, la emoción del miedo en la más hermosa paz interior que nunca hayas imaginado. Déjate sorprender por ella. La naturaleza no deja nada a la casualidad, las emociones son la naturaleza misma. Forma parte natural del ser holístico que somos.

Cuando te sientas triste, busca un espacio en silencio, enciende un incienso o una vela, o simplemente quédate contigo mismo, ábrete a ella, no trates de evadirte. Recíbela con los brazos abiertos, como si de un niño pequeño se tratara. No le pidas que se calme, no le digas que no pasa nada, que no debería ser, que no tiene razón, que no te lo puedes permitir, que no llore. Ábrete, abre tus brazos con amor. Con la mayor sinceridad y humildad. Permítela. Siéntete lo más triste que puedas, deja que te invada, sumérgete en el mar, y ahora llora, grita, gime, exprésala, canta, baila y luego observa como se disipa entre tus brazos… como se mezcla entre tus lágrimas… como empieza a fluir… se desestanca… para finalmente observar que desaparece, y sólo quedas tú…

Después que desaparece ¿cómo te sientes?, obsérvate, ¿cómo se encuentra tu cuerpo, más ágil, más ligero,… estas más en calma…estás preparado para volar? Ahora **tú eliges** dónde poner la atención. No pretendas desviarla hacia aspectos de la vida que no curan, que sólo alivian momentáneamente. La elección más sabia es aquella que nos dirige a nuestro interior, y es siguiendo el rastro de la tristeza como llegaremos. Esa es su función. Ábrete a los mensajes de tu corazón.



Cada vez que la tristeza te venga a visitar, toca a tu puerta el regalo de la oportunidad. Aíslate, sumérgete, siéntela, agítate, exprésala… escúchala. Cierra tus ojos. Siéntela… Percibe su textura, su color, su fragancia. No la escondas más, no te escondas más. Anímate a dialogar con ella, pregúntale cuál es su mensaje. Para qué se presenta. Y finalmente, con humildad, agradece su presencia.

Cuando la tristeza desaparece, en el espacio que deja surge **el silencio**. Te encuentras frente a frente con tu Ser. Es el fin de la búsqueda. Aparece una nueva creencia materializada

"DEBEMOS ATREVERNOS A SER NOSOTROS MISMOS"

en un cambio de percepción. Una manera diferente de relacionarnos con nosotros mismos destinada a comprender profundamente que nuestras emociones son nuestras amigas y que vienen a enseñarnos que no estamos cogiendo el camino que nos ayudará a expresarnos con total plenitud.

Cuando las negamos (no escuchando, no mirando, evitando, huyendo, tapando), nos estamos negando a nosotros mismos. Es nuestra actitud de perseverar en un personaje prefabricado por las expectativas y la búsqueda de aprobación de los demás. De ahí esa lucha interior, esa profunda división.

Debemos **atrevernos** a ser nosotros mismos, a dejar definitivamente de buscar en el exterior, abrirnos a lo que aclama nuestra atención y que se sirve de nuestras emociones. La naturaleza, la creación, no ha dejado nada al azar. Todo tiene un significado que muchas veces escapa a nuestra limitada razón. Rendirse no es tirar la toalla, es abrirse a algo más grande, confiar y tener fe. Es el mayor acto de valentía posible.

Destierra la palabra lucha de tu vocabulario. Entrénate en la aceptación. Ese es el primer paso del cambio que ansías. ¿Cómo puedes llegar a ser un ser completo si te niegas a reconocer tus sombras? El **camino hacia la luz** pasa por la intimidad de tus zonas más oscuras.

MC Sánchez Balsera

Terapeuta emocional



ASANAS

POSTURAS DE YOGA PARA MEJORAR Y FORTALECER LA COLUMNA VERTEBRAL

En este artículo vamos a describir una serie de asanas o posturas indicadas para tonificar la musculatura de la espalda.

La columna vertebral presenta cuatro curvas principales:

- La curva inferior que es una estructura rígida y cóncava, formada por cinco vértebras, que soldadas forman el hueso sacro.

- La segunda curva es convexa y está formada por las vértebras lumbares. En esta zona es muy típica la hiperlordosis, (aumento de la curvatura de la columna vertebral) que puede ser causada por la contracción excesiva de los músculos de la espalda y una flaccidez exagerada de los músculos abdominales.

- La tercera curva de la columna corresponde a las vértebras dorsales, donde se unen costillas y músculos intercostales. Estos músculos tienen tendencia a endurecerse y su falta de elasticidad incrementa la cifosis dorsal (conocida vulgarmente como “chepa”). Esta cifosis puede deprimir la caja torácica y reducir la capacidad respiratoria.

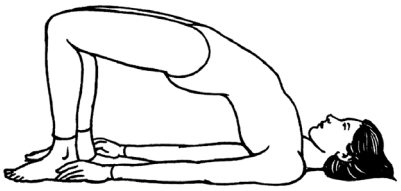
- La última curva está formada por las vértebras cervicales. Es la más móvil de todas y donde es fácil que se produzca una hiperlordosis cervical.

La columna vertebral se hace más flexible y se tonifica mejor el sistema nervioso cuando en la ejecución de las posturas de yoga se estira y arquea de manera alternada toda la espalda.

A continuación, hacemos una relación de algunas posturas indicadas para cada uno de los tipos de curvas señalados anteriormente.

Para la curva inferior serían adecuadas:

- La pinza de pie o en el suelo.
- El puente
- El camello



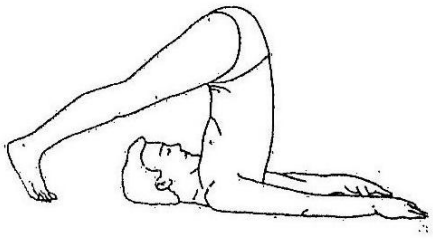
Postura de EL PUENTE

Para la segunda curva:

- Media torsión
- El triángulo
- El arado



Postura de MEDIA TORSIÓN



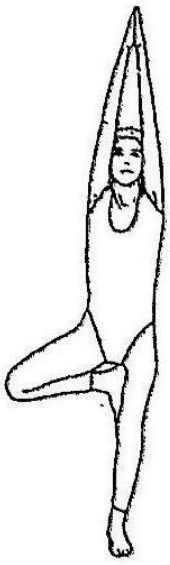
Postura de EL ARADO



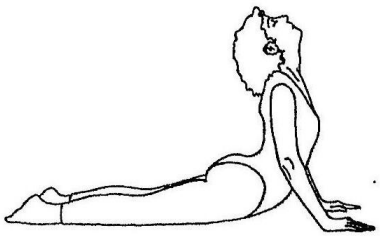
Postura de EL PEZ

Para la tercera curva:

- El tigre
- El pez
- La cobra



Postura de EL ÁRBOL



Postura de LA COBRA

Para la cuarta curva:

- El árbol
- El diamante

Todas las posturas deben practicarse tomando conciencia de ellas y vinculando la respiración (abdominal) para lograr tranquilizar y equilibrar la mente.

**Asana: Postura de yoga*

**Adaptado del libro "Yoga Solar", editorial Ibis.*



LABORATORIO DE AUTOCONOCIMIENTO

PARA ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



Ya lo decía Einstein*: no se puede resolver un problema en el mismo nivel de conciencia en el cual fue creado…* con lo cual, por qué insistir en utilizar un método del que estamos ahora recogiendo frutos como desmotivación, frustración, fracaso, falta de sueños…

Si partimos de esta premisa podemos hacer un ligero análisis de cuál es la percepción y la actitud del ser humano ante la vida. Así es fácil darse cuenta que hay que abrirse a otros caminos, a otras alternativas. No consiste en aplicar la espiritualidad sin más; se trata más bien de darse cuenta de que ésta es lógica y útil. Se trata de un recurso más que hay en nuestro interior y que por prejuicios nos negamos a admitir y estamos continuamente rechazando.

La lucha que vemos fuera es la misma que existe en nuestro interior. De esto solo nos daremos cuenta si somos capaces de cambiar el enfoque y mirar hacia dentro. No nos aceptamos, no nos gustamos, no nos amamos en definitiva. ¿Cómo van a existir amor o paz en el mundo si no existe en nosotros?

Así empiezo un viaje… un viaje hacia el interior. Primero entreno mi atención, practico el no juicio, la no culpa, me doy cuenta de cómo funciono, de cuáles son mis creencias para poder aceptar lo que pasa en mi interior. Además empiezo a cambiar mi percepción sobre las emociones para poder aliarme con ellas. Me atrevo a investigar sobre quién soy yo, y qué es lo que me gustaría hacer, para qué tengo talento. Comienzo a darle sentido a mi



vida, a buscar esa motivación intrínseca de la que se habla mucho en los libros, pero que siempre nos está dirigiendo la atención hacia el exterior… ¡pero si nadie la ha encontrado ahí!.

Considerando el estado actual de crisis, es posible que muchas profesiones desaparezcan y observando la historia, otras muchas surgirán, ¿cómo me voy a centrar en lo que hay fuera…? Es una ilusión, una más, generada por las circunstancias y por la sociedad en que se originó ¿en el siglo XIX?… ¿cuántos tiempo ha pasado ya desde eso? La historia está llena de cambios. Los paradigmas no son eternos… afortunadamente… ¿no somos producto de la evolución?

Antes había dinosaurios, estaba el hombre de Neandertal. Menos mal que hubo quien se atrevió a innovar, a abrirse a lo nuevo, a retar a la Inquisición, a arriesgarse a ser quemado en la hoguera… En esos momentos la inspiración fue fruto de la necesidad…. Y ahora también estamos necesitados de un cambio. Es algo que no paro de oír en conversaciones por la calle. Pero como no hemos sido educados para crear, sino para repetir, ahora nos resulta muy complicado innovar.

¿CÓMO VAN A EXISTIR AMOR O PAZ EN EL MUNDO SI NO EXISTEN EN NOSOTROS?

Pues en esto consiste el laboratorio de autoconocimiento que estoy llevando a cabo en los Institutos de Secundaria: en que los alumnos se paren a pensar *quién soy yo y qué puedo hacer*. En señalarles que el camino verdadero, el que les ayudará pasar a otro nivel evolutivo, está en su interior. Que pasen de ser pacientes a ser *hacientes* de la nueva sociedad. Para ver nuevas puertas es necesario antes hacer cambios dentro de nosotros y abrirnos a otras posibilidades.

Hasta ahora ha tenido éxito quien mejor se ha adaptado al sistema, quién mejor repetía la lección, pero a partir de ahora eso va a cambiar. No se puede emprender algo sólo con la mitad del cerebro. Se necesita integrar la otra mitad. Pero la capacidad creativa pasa por el autoconocimiento. No podemos seguir ignorándonos. La próxima parada de la escalera evolutiva pasa por el peldaño de un lugar llamado *Yo soy*.

MC Sánchez Balsera

Cuando ya no te causas más dolor a ti mismo, porque recuerda que son tus pensamientos y la forma de ver las cosas lo que te hace sufrir más que nada (no es la situación, sino la interpretación tuya de la situación). Cuando ves eso, ves que hay otra forma de vivir en la cual ya no luchas mentalmente para tratar de cambiar lo que Es, es cuando llega el fin del sufrimiento autoinflingido.

Y si ya no lo hago conmigo mismo, tampoco lo haré con los demás.

Eckhart Tolle

INSUMED BIO
Instituto Superior d

El instituto INSUMED es una institución sin ánimo de lucro que tiene como fin estudiar y analizar de forma comparada e integrada la fisiopatogenia y ciencias médicas básicas por un lado y por otro los aportes clínicos de la milenaria experiencia médica china, tal y como en los modernos centros médicos de la República Popular se practica.

El método, por tanto, implica el conocimiento, hasta donde es posible, de ambas técnicas para que el resultado de cada estudio sea sometido a debate abierto y discutido por los miembros del INSUMED y por quien tenga a bien aportar criterio al respecto.

Naturalmente, el acceso a esta formación es absolutamente libre y no pretende sino tender un puente entre ambos conocimientos para llenar lagunas que cada día se expresan más obvias.

Puesto que la M.T. China estudia y trata de corregir, esencialmente, el terreno biológico en que cada enfermo genera y desarrolla su dolencia y lesión, cualquier instrumento de cura que proponga, lo será para las causas, para el cuadro biológico personal en que cada ser humano hace sus lesiones y no directamente para estas, de las que ya se ocupa la farmacopea oficial. Por tanto, no puede haber interferencia alguna entre ambas sino complementariedad.

El análisis del terreno biológico es el paradigma de la Medicina Tradicional China. En él se concreta el DIAGNÓSTICO BIOLÓGICO esencial, mediante el cual mil millones de ciudadanos chinos y otros tantos en el mundo entero se hacen estudiar etiológicamente.

Tiene como objetivo, repetimos una vez más, comprender el cuadro, las causas biológicas en que cristalizan las lesiones y que la tradición china expresa en forma de símbolos.

Al igual que en los hospitales chinos, INSUMED estudia el valor de las plantas medicinales por su naturaleza calentadora o enfriadora y por la afinidad hacia un órgano que su conjunto de sabores expresa. Como puede deducirse, estas certificaciones superan el conocimiento farmacognósico y plantean un uso de la fitoterapia sobre alteraciones biológicas (bloqueos, estancamientos líquidos, deficiencias metabólicas, excesos metabólicos, sequedad de tejidos, flemas alteradas, desarmonías energéticas, hipersensibilidad inmunitaria, decaimientos etc.), en el mismo sentido de las dietas curativas en M.T. China, en las que también se plantea el sabor de cada alimento como el instrumento para alcanzar un órgano determinado y producir en él una solución del problema biológico que le aqueja. Por tanto, no creemos que una planta medicinal se defina por el muy limitado conocimiento que, de ella, nos aporta la farmacognosia, sino por la sutil afinidad que sobre cada órgano tiene y que la milenaria experiencia clínica china certifica.



LA FITOTERAPIA Y EL PARADIGMA MÉDICO NATURISTA

Se ha dicho que "*Haría falta el esfuerzo de mil químicos durante mil años para evaluar los principios que contiene un pétalo de agrimonia*".

Sentencias como esta han sido emitidas no por un naturista sectario y apriorístico, sino por farmacognósicos y por bioquímicos magistrales.

Es obvio que las plantas medicinales no actúan en virtud de la acción de uno, dos o tres de los principios químicos detectados por la farmacognosia, sino por la acción biológica de los miles de principios que misteriosamente las constituyen de manera única y diferenciada.

TECNOLOGÍA
DE MEDICINA BIOLÓGICA



Insistimos. Puesto que la acción biológica de las plantas se establece a partir de "miles de principios hechos unidad", hechos planta, no puede suponerse que las plantas medicinales tengan una acción específica directa sobre una lesión determinada en un tejido, sino que actúan sobre toda la biología en general y sobre ciertos cuadros en particular, en los que se constituye la enfermedad.

Por tanto, las plantas medicinales ni curan patología alguna directamente, ni lo han hecho nunca, ni se trata de que lo hagan jamás. Su acción y su objetivo, no pueden ser sino biológicos y no pueden pretender tener sino acciones biológicas como la estimulación del metabolismo en los casos de decrepitud orgánica, cierta inhibición en los casos de exceso, la corrección de los estancamientos líquidos o mucosos, la humectación de los tejidos secos, el enfriamiento de los órganos o glándulas hiperactivados, el desestancamiento sanguíneo, la armonización de los sistemas orgánicos y el reequilibrio esencial. Es decir, la esencia misma de la Medicina Biológica.



Incluso en los excepcionales casos en los que la milenaria experiencia clínica china trata con una sola planta medicinal no pretende, jamás, curar una enfermedad, sino resolver la causa biológica que la produce, la cronifica y la agrava.

No se trata, insistimos, de "curar" con plantas, sino de corregir las causas biológicas de la enfermedad.

Esta precisión sobre el carácter de la fitoterapia que repetimos, es obvia, aleja al ejercicio naturista, por completo, del ámbito de la farmacología, de sus objetivos, y de los riesgos y normativas que, necesariamente, sujetan a ésta.

No tiene ningún sentido científico empeñarse en atribuir la acción fitoterápica a los limitados principios que conocemos de una u otra planta medicinal, puesto que éstos no tienen nada que ver con la planta entera y es humillante para cualquier profesional de la sanidad desconocer estas obviedades. Que las autoridades intervengan con reglamentaciones pensadas para drogas sintéticas destinadas a corregir síntomas y lesiones, en preparados de plantas que no pueden fiscalizarse sino por la experiencia clínica, supone una intromisión insoportable en un ámbito del que al menos en lo que atañe a su valor clínico, parecen ignorar todo.

La experiencia clínica naturista se expresa muchas veces con tan abrumadora claridad que negarla supone embridar lo mejor del pensamiento médico tradicional, negar la posibilidad de una medicina personalizada y enterrar el sueño de miles de terapeutas por aliviar, sin riesgos, el dolor de los demás.

DIAGNÓSTICO BIOLÓGICO

A pesar de los avances incesantes de las ciencias médicas, aún hoy el problema esencial del episodio curativo sigue siendo el diagnóstico.

La fisiología, la genética, la anatomía patológica, las analíticas, las técnicas radiológicas, electrónicas, estadísticas y exploratorias no son capaces de explicar los laberintos biológicos absolutamente personales, mediante los cuales una enfermedad constituye su lesión. Por consiguiente, la farmacología no puede sino intentar atender esa lesión en sí y la limitada etiología conocida que la determina, pero dejando de lado los ejes metabólicos profundos que enmarcan cualquier patología, la definen y la personalizan.

Ahora bien, ¿qué ejes metabólicos son estos?: A lo largo de cientos de generaciones, la nosología médica china ha ido aportando mediante una observación sintomática minuciosa y sutil, cuadros de señales y signos relacionados entre si involucrando distintos sistemas, distintos órganos e incluso interrelacionando el mundo emocional y el "material" en una única impresión diagnóstica. Son los síndromes de la Medicina Tradicional China, cuyo manejo y comprensión nos parece esencial.

El diagnóstico clínico que caracteriza la consulta en los hospitales de China hoy día, asocia el conocimiento aportado por las medicinas básicas fisiológicas y el aportado por la experiencia milenaria china.

El resultado es un nuevo paradigma médico que se expresa en dos evidencias:

La evidencia fisiológica médica y la evidencia experimental.

El Instituto INSUMED desarrolla sus estudios y su investigación teniendo presentes en cada momento y en cada problema médico, ambos enfoques.

Ahora bien, decimos que el Diagnóstico Biológico expresa mediante síndromes definidos por síntomas, todas las observaciones que a lo largo de cientos de años los clínicos chinos han ido consensuando como vías metabólicas esenciales.

Con frecuencia coinciden con la bioquímica médica, con frecuencia también, esta coincidencia no es posible comprobarla todavía. Todo apunta a que la observación clínica constituida en M.T.China y concretada en los veinte síndromes que conforman el DIAGNÓSTICO BIOLÓGICO, es el resultado de la asociación de varios ejes metabólicos en uno sólo, que se define en un cuadro sintomático preciso manejable con fitoterapia.

Al ofrecer de forma tan pragmática y sintetizada lo más genuino del diagnóstico naturista, nuestra propuesta pretende dar el primer paso para conocer de forma esencial los trastornos que personalizan cada patología y a partir de aquí, deja abierta la formación continuada hacia otras precisiones, íntimos bloqueos, sutiles cortes metabólicos y desarmonías entre órganos o entre sistemas que suponen el desarrollo completo del sistema médico chino tradicional y con él, el naturismo clínico que el INSUMED analizará y publicará en forma de separatas regularmente.

Vaya pues este documento diagnóstico como la lección primera del quehacer médico naturista.

El índice básico de este Diagnóstico Biológico está constituido, como decimos, del estudio y análisis de veinte grandes síndromes. Su aplicación en cada enfermo constituye el instrumento magistral para entender la etiología de todas las patologías físicas o emocionales que explican el dolor humano.



FELIX D. IRIGOYEN
Director de INSUMED

TEUCTLI

visita el *IES Julio Rey Pastor* de Albacete

El pasado mes de noviembre de 2012 tuvimos la suerte de recibir la visita de Inocente Morales, Teuctli, en un aula del IES Julio Rey Pastor de Albacete. Lo esperaban alumnos de Griego de Bachillerato, tanto de 1º como de 2º, cuyas edades comprendían de los 16 a 19 años. Habían oído hablar de él y tenían deseo de conocerlo y escucharlo de viva voz.

Teuctli comenzó explicándoles detalles de su cultura chichimeca y especialmente, de su lengua náhuatl. Les preguntó también si estaban interesados en tener algún tipo de relación mediante internet con alumnos mexicanos para lo que sería necesario que hiciéramos un listado con sus direcciones de correo electrónicas y mandársela, algo que desde que se fue hicimos y estamos a la espera.

Después les invitó a reflexionar sobre la Madre Naturaleza. Les hizo que imaginaran que entraban en un paraje natural con un río ,con árboles, pájaros...

¿Qué les comunicaba ese río? Los alumnos fueron dando diversas respuestas y Teuctli les dio una "plática" sobre la Madre Naturaleza y cómo nos ofrece todo el conocimiento si somos capaces de observar y comprender.

Les pidió que plantaran un árbol el día de su cumpleaños, pero, que se comprometieran a hacerse cargo de él, a cuidarlo como se merece. Así, en cada cumpleaños, si plantamos un árbol, podemos dejar una herencia maravillosa a los demás, porque sabemos que es algo que siempre nos sucederá e incluso algunos puede que no los veamos desarrollarse plenamente. Es una acción bella y altruista. Algunos de los alumnos se quedaron fascinados con esta idea y le dijeron que lo harían.

Finalizó su plática con caramelos de la tierra. Tuvo el detalle de comprar una caja de caramelos que repartió entre todos. Endulzada nuestra mente y nuestro paladar, todos coincidimos en la fuerza y sabiduría que había en las palabras del gran maestro mexicano.

Ana Felipe





El equilibrio. –



La "Yangnificación" moderna

La antigua sabiduría china hablaba de un equilibrio universal entre la tierra y el cielo, el agua y el fuego, el frío y el calor, la lentitud y la rapidez, también conocido como *yin - yang*. Es el símbolo de equilibrio quizás más famoso de la historia, pero aunque todo el mundo lo conoce, sigue siendo una minoría que aplica este conocimiento.

Hoy en día presenciamos una "Yangnificación" sin precedentes, una sobreexplotación de la energía Yang, que conlleva una aceleración de la gran mayoría de procesos naturales y fenómenos humanos, como el calentamiento global y el cambio climático, la contaminación y el crecimiento demográfico, el estrés y la competitividad junto con la racionalización de toda la vida laboral y social.

La modernidad está caracterizada por una aceleración generalizada que ha ido cogiendo fuerza desde que la industrialización empezaba a desplegar toda su "artillería" y abría el camino para que el hombre moderno pudiera hacer las cosas cada vez más rápido perpetuando el progreso en un tiempo récord. Él es hijo de la Ilustración y cree firmemente en la luz de la razón que le ha guiado en su afán ansioso por manipular y dominar casi cualquier cosa en la tierra.

Esta evolución histórica ha tenido, sin duda, unas ventajas evidentes para la humanidad, como facilitar la vida diaria liberándole de cargas materiales y mentales, sobre todo a través de nuevas tecnologías. No obstante, cuando este estilo de vida – que quiere llegar más alto, más rápido y más lejos como si cada día fuera una carrera de máxima competición de los juegos olímpicos – monopoliza su manera de ver el mundo, extendiéndola sobre todo el globo terrestre, entramos en la época de la llamada "Yangnificación" o la preponderancia del Yang.

lo que la antigua sabiduría china dice sobre la vida moderna

El equilibrio yin - yang

El *yang* evoca en la simbología china todo movimiento que crea calor y que hace que las cosas suban, hacia el cielo que es su reino representado por el sol. Es tan necesaria como la energía *yin* que representa lo que cubre el cielo, las nubes, y que tiene dirección hacia la tierra como la lluvia que enfría y penetra en la tierra. No obstante, si el *yang* alcanza la altura extrema que podemos observar hoy día, el balance entre las dos fuerzas empieza a romperse. Hasta tal punto que el Yang – escrito con mayúscula por su exorbitante dominancia – hace mermar el terreno de su compañera y la daña. Podemos observar este proceso por ejemplo en el típico hombre moderno que, haciendo un sinfín de cosas simultáneamente y corriendo más rápido de lo que puede sin permitirse ningún descanso, se sobrecalienta y acaba agotándose.

Lo que ocurre es que muchos – aunque todavía sólo es una minoría – han empezado a darse cuenta de que ya no pueden llevar el paso del progreso apresurado, porque se queman a sí mismos y los recursos naturales que tienen a su alrededor. A los habitantes de la tierra nos falta algo para calmarnos y ralentizar lo que hemos puesto en marcha. Echamos en falta la otra parte de la que hablaba el antiguo símbolo del equilibrio universal, la energía *yin*. ¿Dónde la vamos a encontrar? La tenemos delante de nuestros ojos en el suelo que pisamos cada día, en los alimentos y en las plantas que provienen de la tierra, en el agua, en la oscuridad y el silencio que llevamos en nuestro interior.

¿De verdad puede la antigua sabiduría china enseñarnos algo sobre nuestro estilo de vida moderno? Parece ser que sí. En las últimas décadas oímos casi cada día hablar de un desarrollo sostenible que deja menos huellas ecológicas, de cuidar el medio ambiente y la biodiversidad en la tierra, de consumir productos integrales de cultivo ecológico y biológico, de apreciar la lentitud y la calma como lo hacen los movimientos de desaceleración y de Slow Food, y de integrar la meditación y el silencio en nuestra vidas. Lo que todas estas iniciativas tienen en común es que tratan de rescatar y dar valor a la energía *yin*, que en la antigua sabiduría china estaba representada por el elemento Agua y la gran madre Tierra, cuyas virtudes son ralentizar y refrescar, dar sostén y permitir el descanso. En mis investigaciones he llegado a la conclusión de que hemos empezado a hablar tanto de todas estas cosas, sobre todo de la tierra y de cómo cuidarla, porque estamos en búsqueda de medios para contrarrestar o mejor dicho equilibrar la preponderancia de la energía Yang.

La dieta básica

El gran equilibrio universal entre el *yin* y el *yang* del que hablaba la antigua sabiduría china, es también el equilibrio de cada habitante en la tierra. ¿Es posible integrarlo en la vida moderna del día a día? Sin ninguna duda. Si empezamos por lo más básico, la alimentación, podemos encontrar una manera sencilla de equilibrar la preponderancia de la energía Yang: Una dieta básica sería una forma de alimentarse que vuelve al fundamento de la nutrición, la tierra, y que mediante lo alcalino equilibra el medio ácido que viene de los excesos del Yang. La dieta básica reúne estos dos aspectos *yin* al proponer una alimentación preferentemente de la tierra, la gran base alimenticia, cuya naturaleza es ligeramente alcalina o básica. Así seguimos a los referentes naturistas del siglo XXI en aconsejar alimentos frescos de temporada que proceden del cultivo ecológico y biológico: Las verduras y las

hortalizas, los tubérculos y las hierbas siempre han formado una parte insustituible en todas las culturas del mundo junto con los cereales, las legumbres y sus derivados como el aceite, los germinados y los fermentos.

Cada continente ha tenido sus preferencias en correspondencia con su ubicación y el clima de la zona lo que junto con las estaciones siguen siendo indicadores importantes para saber qué comer. Hoy tenemos la ventaja de poder disponer de alimentos de todo el mundo lo que posibilita una gran variedad culinaria. Sin embargo, deberíamos tener cuidado de no alejarnos demasiado de los alimentos y la dieta de nuestra "tierra", ya que el sistema digestivo de cada persona está íntimamente vinculado con su medio ambiente natural. Una dieta equilibrada no consiste en comer un poco de todo durante todo el año, una opinión equivocada muy extendida hoy día. La dieta debería variar a lo largo del día y del año produciendo un efecto equilibrador que balancee tanto los excesos como las insuficiencias en función de la hora del día, la época del año y la constitución de cada persona.



El desayuno es la comida más importante del día, puesto que el sistema digestivo se encuentra a su máximo nivel de rendimiento. Después de haber pasado toda la noche en ayunas el organismo está preparado para reponer sus depósitos y optimizar sus funciones. Los cereales integrales son alimentos muy adecuados para empezar el día sobre todo en otoño e invierno donde hace más frío. La energía extra que suministran los cereales es mejor aprovechada calentándolos y preparándolas en forma de papilla o "gachas", mientras si se comen crudos sus azúcares no están absorbidos adecuadamente y pueden llegar a irritar al sistema intestinal. Lo último sigue siendo uno de los grandes errores de la alimentación moderna, la cual sí que contiene cereales de sobra, pero al consumirlos crudos y además refinados o inflados con azúcar hacen más mal que bien. El abuso de un cereal en particular, el trigo común, ya ha empezado a hacer estragos en el organismo humano que en general no tolera bien este cereal. Hay otros tipos de trigo como la espelta o el kamut que el cuerpo humano en general tolera mejor por no hablar de otros cereales como la avena, el centeno, el mijo y la quinoa. No es conveniente combinar más que dos cereales, pero sí buscar alternativas al trigo común y mejor si son cereales integrales de cultivo biológico.

Es cierto que son pocos los alimentos procedentes de la tierra que llevan proteínas completas. Por eso se ha combinado desde siempre dos cereales o cereales con legumbres para formar así un plato completo que, aparte de ofrecer proteínas de alto valor biológico, contiene unas cantidades de vitaminas y minerales muy equilibradas. Los productos animales, como es bien sabido, también proporcionan las proteínas necesarias, pero no de forma tan completa como la combinación de dos cereales o la de cereal y legumbre que además protege y previene al cuerpo contra enfermedades. La carne pierde inevitablemente una gran parte de sus nutrientes en la cocción que además

produce gérmenes patógenos o sustancias cancerígenas nocivas para el cuerpo, por no hablar de los residuos tóxicos, que son cada vez más abundantes tanto en la carne como en el pescado. Su consumo masivo, como lo presenciamos hoy en día en el mundo occidental, aumenta el riesgo de padecer los desequilibrios anteriormente mencionados con un componente Yang muy fuerte que crea un medio de calor y acidez.

No hace falta convertirse en vegetariano para equilibrar esta tendencia, sino empezar a consumir los alimentos provenientes del reino animal inteligentemente consciente de las luces y las sombras. Esto también comprende una mayor concienciación de lo insostenible que es tanto para el cuerpo como para el medio ambiente seguir con el consumo y la producción masiva de carne. ¿Cuánto es un consumo masivo? Comer carne cada día y más veces lo es, lo cual fue recientemente confirmado por un informe de la ONU, publicado en junio del 2010 en el día mundial del medio ambiente, y con el claro mensaje de que en el futuro es necesario "un cambio alimenticio al nivel global fuera de los productos animales". Por eso urge dar a conocer sus "sustitutos", por ejemplo el tofu y el tempeh, dos fermentos de soja que son los más ricos en proteína de alta calidad, y complementar siempre con los alimentos de la tierra más el pescado menos contaminado y con las mejores grasas como la caballa, la sardina y el arenque.



Existe otra fuente para equilibrar la preponderancia del Yang en nuestras vidas, el agua. ¿Cuánta gente llega al final del día sin haber bebido más que un vaso de agua? El agua, aparte de ser fuente de la propia vida en la tierra, ayuda a eliminar todo lo que sobra en el cuerpo de restos superfluos que empiezan a acumularse bloqueando los canales energéticos y sanguíneos si no hay suficientes recursos de líquido al alcance. Dos tercios del cuerpo humano son agua, aproximadamente el mismo porcentaje que cubre la superficie de la tierra, lo cual se puede tomar como una indicación de la correspondencia entre el micro- y el macrocosmos de la que las antiguas culturas ancestrales hablaban. Para la medicina china el Agua es el elemento de máximo *yin* que resuena con la oscuridad y el silencio y está presente en los huesos, los humores, los líquidos corporales y en el oído, el sentido que gobierna el equilibrio corporal.

-. El equilibrio

Somos fundamentalmente agua y no podemos vivir sin ella. Un vaso de agua cada dos horas sería suficiente para que el cuerpo no tenga que hacer compensaciones innecesarias, que luego conducen a más desequilibrios. Es mejor tomarla como la fruta, que se compone mayoritariamente de agua, entre las comidas. Con respecto al agua se podrían destacar las llamadas verduras del mar, las algas, como unos grandes equilibradores que contienen entre 10 y 20 veces más minerales que las verduras terrestres. La desmineralización, sobre todo la descalcificación, es una de las graves consecuencias de la Yangnificación que conlleva unos niveles muy altos de acidez y de toxinas. Las algas son capaces de expulsar las toxinas del cuerpo desde dentro y reducir la acidez como el propio mar que lo hace externamente limpiando y saneando la piel. Además fortalecen los huesos, son alcalinizantes y contrarrestan tanto el crecimiento como la proliferación de células tumorales.

Una revolución emocional

No obstante, una alimentación equilibrada como la dieta básica descrita no es suficiente para contrarrestar la tendencia de Yangnificación tan prominente en nuestras vidas modernas. Puede formar una buena base para calmar la fogosa energía Yang, pero ¿qué valdría, si todavía llevásemos un ritmo frenético sin descanso todos los días? Hemos apuntado antes al prototipo del hombre moderno que corre más rápido de lo que puede con una respiración entrecortada haciendo varias cosas a la vez: se alimenta de comida rápida apresuradamente sin saborear y masticar lo que come, muchas veces sobre la marcha o mientras ve la tele o lee en algo. Trabaja “de sol a sol” sin momentos de descanso, que se convierten en horas de desgaste físico y mental con interrupciones continuas. La tecnología de alta velocidad está diseñada para funcionar así, pero el ser humano no y la prueba de esto está en que necesita todo tipo de medicamentos, estimulantes o drogas para estar “a la altura”. Aún así el síndrome *burn out* y las depresiones van en aumento, lo cual es una señal clara de que el problema de la Yangnificación no se soluciona desde el exterior, sino más bien desde el interior.

Detrás de la vida acelerada y estresante del hombre moderno hay un desequilibrio emocional. Resulta, sin embargo, más difícil gestionar las emociones adecuadamente que encontrar un equilibrio alimenticio. Esto se debe entre otras cosas a que la propia Yangnificación mantiene la atención humana fija en lo más externo y superficial dejando en la sombra las emociones y la vida interna de cada ser humano. El hombre moderno vive el sueño de la eterna juventud, adorando el aspecto y lo espectacular, y quiere aparentar que está siempre en su primavera y verano. La antigua medicina china subraya que “en primavera y verano, habrá abundancia de energía *yang* con escasez de energía *yin*” lo cual es tan natural como que en invierno es al revés. Sin embargo, en el momento en que uno insiste en quedarse en la fase *yang* primaveral-veraniego todo el año y toda su vida con la luz, el sol y la tez morena, lanzando continuamente nuevos proyectos, trabajando sin descansar y por lo tanto con la sangre permanentemente alterada, como se suele decir en primavera, la preponderancia de la energía *yang* agota a la energía *yin*; *yang* necesita a su pareja *yin*, porque sin ella se sobrecalienta, se acelera y se escapa sin control. La Yangnificación es como una llama propulsada por una combustión explosiva, pero con menos aceite cada vez, lo cual, traducido a términos fisiológicos, es un cuerpo caliente con insuficiencia de líquidos orgánicos y sangre que no nutren bien el sistema óseo.

"La educación emocional es la gran revolución que viene", ha profetizado Elsa Punset hace poco, y esperamos que sí, porque si no está por venir la mayoría de la gente en la era moderna va a caer presa de la Yangnificación. Revolución quiere decir un giro completo, en este caso hacia el interior, para allí descubrir el mundo de las emociones y poder gestionarlas bien. Para la antigua sabiduría china el núcleo del equilibrio emocional está formada por el *respeto* y la *prudencia*, puesto que estas dos emociones permiten al ser humano percibir los peligros, conocer sus propios límites y desarrollar estrategias para poder resolver ágilmente problemas y salir adelante, incluso en situaciones de crisis.

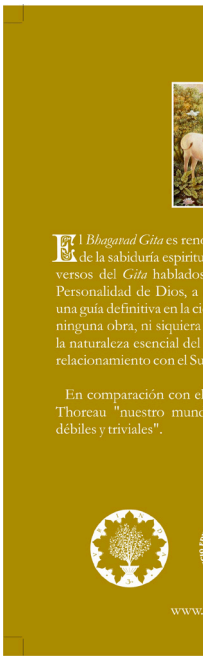
Es justo lo que la mayoría de las civilizaciones modernas pueden echar en falta. Siguen creyendo en el perpetuo crecimiento y que es mejor ir siempre hacia delante con el ritmo frenético del progreso continuo, mientras parar y retroceder conllevan connotaciones negativas de pérdida. En realidad, puede ser una gran imprudencia siempre seguir hacia delante en vez de dar un paso hacia atrás con cautela cuidando su camino. ¿Cúantas veces se ha roto un estado de equilibrio por parte de un partido agresivo que progresa forzosamente sin tener en cuenta sus propios límites, y que, por lo tanto, invade y violenta los caminos de los demás? La falta de respeto y de prudencia conlleva una falta correspondiente de amor y puede acabar en guerra y en violencia.

Si es posible conseguir un equilibrio alimenticio y nutricional introduciendo más energía *yin* y reduciendo el exceso de energía *yang*, pues, con las emociones hay que dar un paso más e ir al fondo del equilibrio entre las dos fuerzas. En el símbolo del *yin-yang* cada una de las fuerzas lleva el otro dentro de sí lo que significa que el equilibrio no sólo se sostiene entre ellas, sino desde dentro de ellas. Cada una deja un espacio para la otra dentro de sí misma lo cual es una muestra tanto de respeto como de amor. Para el hombre moderno quiere decir que sólo en la medida en la que consigue incorporar la calma y el silencio en sus acciones va a poder contrarrestar la preponderancia de la energía Yang. Así no va a vivir lanzado hacia el futuro con el estrés como propulsor quemándose a sí mismo, sino que podría empezar a descansar en lo que hace respetando sus propios límites y los de sus prójimos con el amor como su seña de identidad. Este equilibrio tanto a nivel individual como a nivel global es accesible, según la antigua sabiduría china, para todos a partir del mundo presente.

Jonas Holst



23 RAZONES PARA AMAR EL BHAGAVAD GITA



¿Qué hay detrás de mis 25 años de historia de amor con lo que a menudo se ha llamado el regalo más grande que ha hecho la India a la humanidad?

Escrito por *Jack Hawley*

Hace 25 años, en el calor estival de la meseta de Deccan, en India, mi mujer y yo nos alojamos en una casa de huéspedes. Tenía ganas de leer, así que hojeé un Bhagavad Gita muy ajado y se abrió por el capítulo siete. Krishna, la Divinidad, describe la naturaleza de Dios. Embelesado, comencé a leer en voz alta a mi esposa, explicándole que ésa era la palabra de Dios:



Yo soy la Consciencia pura, la esencia que subyace en todos los elementos y los seres.

Yo soy la naturaleza innata de todas las cosas.

Yo soy el sabor dulce del agua pura.

Yo soy el resplandor del sol y de la luna.

Yo vivo en el interior de los seres humanos como el vigor y el coraje.

Yo soy la palabra sagrada OM, llamada de la Divinidad. Y soy el sonido que produce en todo el Universo

Yo soy la delicada, suave esencia, la dulce fragancia de la tierra.

Soy el brillo del fuego y del sol. Soy la luz de Dios en todos los seres.

Yo soy el sutil espíritu en las prácticas espirituales que les da sentido, por ejemplo, el amor en el devoto, la austeridad en el asceta, el dulce sentido de la caridad en el que da.

Continúa durante varios capítulos más, pero ya entonces nos habíamos enamorado profundamente de este maravilloso texto. Comenzamos a entender por qué esta obra de arte de la lírica, de varios centímetros de grosor, que habla sobre la vida, la muerte, el amor y el deber, se considera el regalo más grande que la India ha hecho a la humanidad.

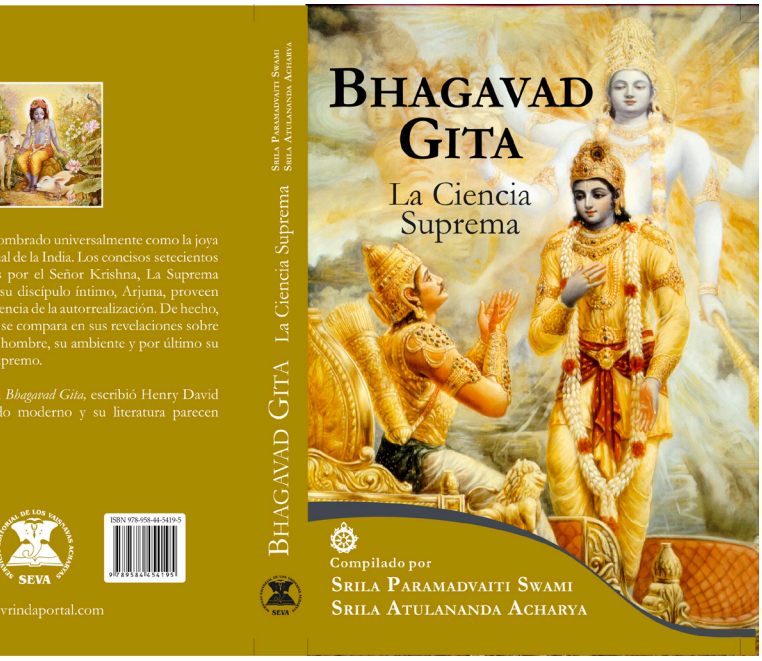
Hace ocho mil años la gente se aventuró en un camino sorprendentemente distinto hacia el aprendizaje, hacia su interior...

Los orígenes del Gita se remontan 8.000 años, cuando las personas que estaban construyendo culturas sofisticadas aquí en los valles y ríos se aventuraron en un camino sorprendentemente distinto hacia el aprendizaje. Mientras intentaban comprender su mundo, que sin duda era tan complejo para ellos como lo es el nuestro para nosotros, descubrieron formas nuevas de entendimiento. En vez de buscar fuera sus respuestas, un reducido número de estos primeros hombres de ciencia, las buscaron en su interior.

Así, hace siglos la humanidad comenzó a explorar la conciencia de forma metódica. Los métodos que desarrollaron no eran simplemente para poder hacer frente a un mundo hostil, sino para vivir a un extraño nivel de conciencia que incluye la felicidad casi ininterrumpida. Así nacieron los principios de *atma* (una versión del "alma"), la reencarnación, el *dharma*, *karma*, la meditación y la serenidad. Estas ideas fueron origen del Hinduismo, Budismo, Jainismo, Taoísmo e influyeron en muchos otros sistemas para alcanzar la iluminación.

El *Bhagavad Gita* (la "Canción celestial") es el texto espiritual más completo de aquel tiempo. El Gita, -oculto en el interior de una obra de arte de la lírica de más de 15 centímetros de grosor, el Mahabharata (Gran País) sobre los ascensos y caídas del alma humana-, nos ofrece una visión continua, constante, del interior de las mentes y los corazones de los hombres y mujeres que habitaron aquellos tiempos primitivos. Es posible que proporcione la explicación más completa de las primeras formulaciones espirituales de la humanidad, y perdura hasta hoy día como texto principal y original que guía las vidas diarias de cientos de millones de almas.

Ahora, en mi cuarto, una generación después, tras investigar y escribir cuatro libros sobre el Gita, aún me pregunto cómo puedo expresar mejor el significado real de este gran trabajo. La única manera de dejar que la gente entre en la esencia de los regalos espirituales del



Gita es tratar de no analizar o codificarlo más; hablar sobre la épica no transmite su profundidad épica. En cambio, los antiguos sabios dentro de mí me dan la respuesta: "Comparte tu amor".

El Bhagavad Gita comienza con una gran guerra. Apesadumbrado ante la posibilidad de batallar contra ejércitos de maestros, parientes y amigos, el guerrero Arjuna se niega a luchar. El dios Visnu encarnado como el conductor del carro Krishna le dice a Arjuna que debe cumplir su destino como guerrero: el alma es indestructible y Arjuna debe luchar sin apego o aversión para obtener un resultado.

Me encanta **la sencilla bondad** del Gita y cómo me lleva más allá para tratar de ser buena persona para llegar a ser mi propia Divinidad interior. Y me encanta que, página tras página, me dé medios para invocar esa bondad extrema en mi interior. Adoro cómo me lo recuerda constantemente.

Amo la **gran honestidad** que hay en él a cerca de la religión y las nociones de cielo e infierno, la vida y la muerte. Me encanta cómo el Gita habita los espacios libres más allá del dogma religioso y, sin embargo, reverencia las enseñanzas de las escrituras de todos los credos.

Me encanta la **absoluta insistencia en la verdad** del Gita y su persistencia en que sigamos nuestra naturaleza básica y vivir la vida *dharmica*, que no es otra cosa que vivir conscientemente según nuestra propia verdad interior, una vida entera haciendo lo correcto. Me encanta que no transija ni una pizca en esto y que no admita excusas en lo que respecta a la verdad.

Me encanta su **definición del pecado**, no como actos malvados, sino como acciones que nos hacen salirnos del camino espiritual, lejos de nuestra naturaleza divina.

También me gusta que explique con tanto esmero **lo que es el cielo y el infierno**, **y lo que no es**. Y me

"COMPARTE TU AMOR"

encanta que el Gita me recuerde que yo puedo crear el cielo aquí en la tierra, si quiero.

Adoro que el Gita sea tan claro sobre **cómo debemos vivir con las consecuencias de nuestras acciones**, pero sin un ápice de castigo. Adoro cómo ni excusa ni pasa por alto nuestro lado oscuro, y sin embargo, no se queda allí, sino que destaca el lado luminoso de la humanidad. De hecho, el sánscrito, la precisa lengua espiritual del Gita, no tiene una palabra para "perdición".

Me encanta mi propia **paz interior** cuando entro en las enseñanzas del Gita. Me gusta cómo se ha eliminado mi enfado y cómo las preocupaciones mundanas son para mí asuntos del pasado.

Me encantan las enseñanzas del Gita sobre **la aceptación**, no la mera conformidad sino aceptación como estado mental y manera de ser. Una receptividad tan elevada que la propia vida se eleva para siempre cuando es tocada por su magia. Semejante aceptación es la faceta más brillante del amor, tan universal es la propia esencia de la rendición espiritual. Cuando mi esposa sufrió un ictus en la India, estábamos los dos tan imbuidos de un fuerte sentido de aceptación que





estamos convencidos que por estar en esta zona mental hemos podido salir adelante. (Esta historia se cuenta en el *Bhagavad Gita para todos*, Biblioteca de Nueva York, 2001).

Me encanta **la felicidad** en el Gita, y valoro mucho su cuidadosa explicación sobre cómo conseguir la verdadera felicidad. También valoro que se explique lo que no es la felicidad y que sea tan claro sobre los obstáculos en el camino de la felicidad duradera.

Adoro que la humanidad haya conocido durante miles de años las **verdades** del Gita, aunque se han enunciado de maneras diferentes en momentos distintos y por personas diferentes, y que todas las religiones y los sistemas filosóficos principales estén prácticamente de acuerdo con estas verdades básicas.

Me encanta el hecho de que las verdades absolutas del Gita **se han probado y purificado a lo largo de tantos siglos**. Me hace sentir humilde y alegre que esas viejas teorías, que surgen quizá de uno de los documentos más antiguos de la humanidad (los Vedas), precedan a todas las enseñanzas conocidas en el mundo actual, que hayan superado las severas pruebas de innumerables siglos.

Adoro no sólo su clara explicación de **lo que es Dios**, sino también de **lo que soy yo**. Algo tiembla muy dentro porque ambas descripciones se parecen mucho.

Me encanta que nos enseñe a **dar amor por odio**.

Adoro el amor absoluto en el Gita y la adoración total que satura sus páginas. Me encanta su énfasis en experimentar la **devoción** a un Dios amoroso.

Me encanta su insistencia en **que nos amemos** unos a otros, ¡sin excepciones!

Me encanta que el Dios descrito en el Gita es amoroso, amable y **no es justiciero**.

Adoro que el Gita explique con precisión **cómo funciona el mundo** y cómo funciona mi vida, y cómo puedo vivir una vida realmente feliz e incluso morir feliz.

Me encanta la **audacia** extraña y trascendental del Gita que insiste, a la luz de las convicciones universales de la actualidad, en lo contrario: que se puede vencer el sufrimiento humano. (Es cuestión de ir más allá de la mera felicidad).

Me encanta cómo el Gita **mira la muerte (y la vida) a los ojos** y da sencillos métodos para conquistar nuestro miedo a la muerte y ¡para vencer a la misma muerte! (El secreto: ir más allá del doloroso ciclo del nacimiento y la muerte en su conjunto).

Me gusta el énfasis del Gita en ir más allá, más allá de nuestros mundanos niveles de comprensión, más allá de lo que vemos o sentimos en el mundo. Me encanta que **nos arrastre más y más alto** hacia nuestra más elevada naturaleza, e incluso más allá, como dije, hacia la Divinidad en nuestro interior. Me encanta cómo me muestra una y otra vez que soy todo el poder y la gloria del universo, como también lo son los demás.



"OM-TAT-SAT"

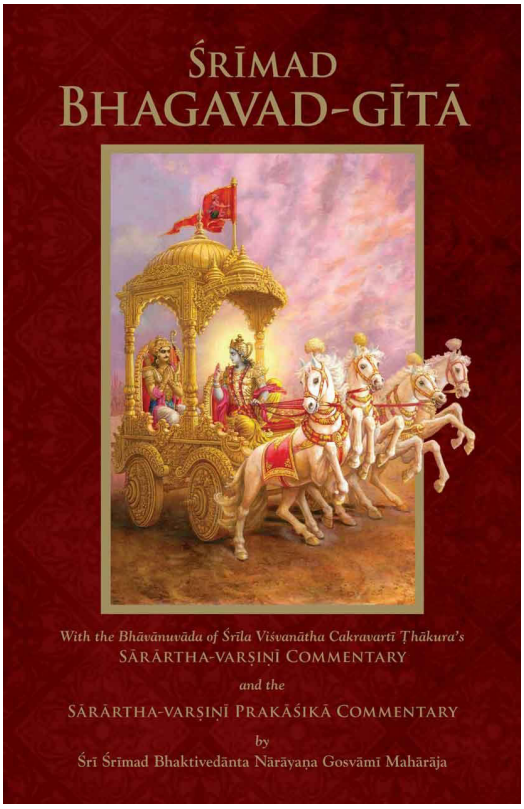
Adoro el énfasis del Gita en la **aplicación**, su insistencia en que pongamos sus enseñanzas en práctica en nuestras vidas. "La teoría y la imaginación no tienen cabida en la verdadera espiritualidad", dice el Gita.

Me encanta el Gita por su profundidad, amplitud y, sobre todo, su talla. Lo adoro por su honestidad y humanidad, por su bondad y su amorosa devoción. Me encanta cómo acoge a todo el mundo. Me encanta **que lo exprese todo tan claro**.

Me encanta el Gita porque explica el significado de la declaración mística "**Om-Tat-Sat**". Pronunciada así, se dice que esta frase ancestral hace eco del principio de los tiempos cuando Dios era el sonido. Cada palabra representa la Suprema Conciencia, la Fuente de la cual procede todo lo demás. Pronunciada por los sabios cuando realizan actividades espirituales, *Om-Tat-Sat* les confiere un tono de bendición y sagrado a sus acciones, y sirve para recordar que el acto que se vaya a hacer es noble y conduce a la auto comprensión. Al invocar esta declaración, según nos dicen los sabios, se purifican los propios actos y también cambia el mundo.

Jack Hawley, Doctor en Filosofía, vive, estudia y da clase la mitad del año en un ashram de una zona rural del Sur de la India, donde los valores del Gita se mantienen muy vivos. Cuando no está en la India, lleva estas ideas ancestrales y a la vez modernas a líderes y organizaciones occidentales. Sus libros incluyen el clásico *Bhagavad Gita para todos*; *Despertar la espiritualidad en el trabajo: el poder de la gestión dármica; Mapa de carreteras hacia el auto conocimiento*; y *Sabiduría esencial del Bhagavad gita*. Su página web es Gita Walkthrough.com; su email jackhawley@yahoo.com

Kim Waters Murray es co autor e ilustrador de *Iluminaciones del Bhagavad Gita* y *El Ladrón de mantequilla* (publicaciones Mandala, mandala.org).



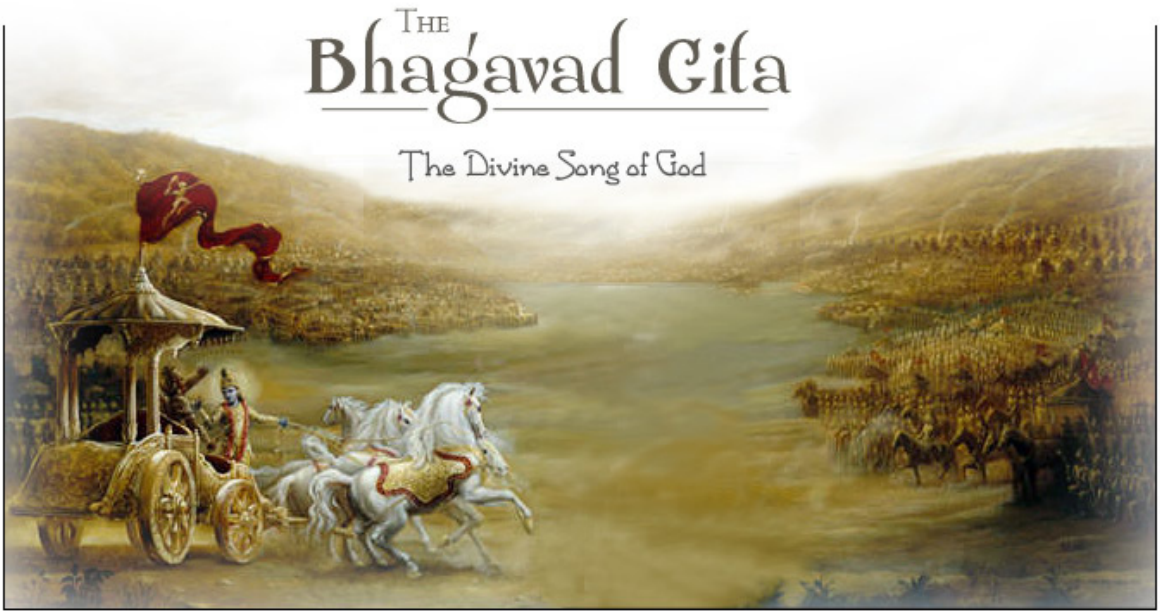
¿ESTOY ILUMINADO?

Un instrumento de progreso espiritual sacado del Bhagavad Gita

En respuesta a una pregunta al final del capítulo dos, el Bhagavad Gita ofrece una lista de cualidades del ser humano iluminado (al que se refiere como "el Iluminado") y nunca se aleja de ellas a lo largo de los 16 capítulos restantes. Llevo la lista un paso más allá, transformándola en un instrumento de encuesta personal. Se puede tomar como un test. Pero cuando la gente respira hondo y se sumerge en las enseñanzas, se encuentran participando cómodamente en el crecimiento espiritual.

Entonces suspiro, porque para muchas personas este es el apasionante inicio de un cambio profundo en la conciencia, ¡y la conciencia lo es todo! Cuando cambiamos nuestra conciencia cambiamos nuestro mundo, y cuando cambiamos nuestro mundo, cambiamos el mundo. Así de simple y así de profundo.

Procede sin prisa con gran receptividad. Nota tu cambio en conocimiento mientras prosigues. No pretendas aprenderte el material sino convertirte en él para "ser" realmente la conciencia que permea estas enseñanzas.



Encuesta personal. Auto valoración

Considera la lista de cualidades de "el Iluminado" como un objetivo y una lista de tareas en tu vida. Tómatelo en serio pero no seas severo. Mientras lees cada punto:

- Valora de 1 a 9 (ver la escala más abajo) al lado de los 24 puntos basados en la medida en que practicas en este momento de tu vida.

- Marca ** cada "imposible" (cualidades que para ti ahora parecen inalcanzables).

- Fecha la página y vuelve a ella más adelante para comprobar tu progreso (quedarás gratamente sorprendido)

El verdadero ser humano iluminado se puede identificar por ciertas cualidades. Él o ella:

- Abandona todos los deseos egoístas, anhelos y tormentos del corazón.

- Está satisfecho con el verdadero ser interior (Atma)

- No quiere nada más que el verdadero ser.

- Sabe que el auténtico gozo se encuentra solo en el interior.

- No le perturba la pena ni la adversidad.

- No ansía placeres.

- Está libre de los tres rasgos que más empañan la mente:

  Ambición

  Miedo

  Enojo

- Se desapega de los objetos mundanos de deseo.

- Ni se regocija ni se deprime cuando tiene buena o mala fortuna.

- Está equilibrado en sabiduría por encima del mundanal ruido.

- Retira con destreza los sentidos de los atractivos del mundo (igual que la tortuga se mete en su caparazón para protegerse).

- Mantiene la mente siempre atenta para alcanzar su objetivo vital, que es la unión con Dios.

- Tiene el hábito de sustituir pensamientos divinos por malos pensamientos y atractivos de los sentidos.

- Está libre de apegos y aversiones a los atractivos sensoriales.

- Es tranquilo de corazón.

- Está absorto en la paz y la sabiduría del verdadero ser interior (Atma)

- Sabe que la serenidad es el punto donde acaban las penas.

- Usa los poderes de la mente para moderar los sentidos y estabilizar la mente.

- Es imperturbable a pesar del constante flujo de deseos y apegos.

- Está libre de ego (el sentido del "yo" y "lo mío").

- Vive la vida libre de anhelos, olvida el deseo.

Una vez que logres este estado inalterable, de quietud, nunca volverás a caer en la desilusión, y al final lograrás el objetivo de la vida, que es fundirte conmigo, la Divinidad.

1 nunca

2, 3 casi nunca

4, 5 a veces

6, 7 a menudo

8, 9 siempre

RECITAL DE DEVAKANT

Según refleja su página web (*www.devakant.com*) **Devakant** es un compositor, cantante y multi-instrumentista que ha explorado las sagradas tradiciones musicales del mundo, como el canto gregoriano, la música clásica india, la música de los monasterios Zen y templos tibetanos y las tradiciones chamánicas de América Central. A partir de estas raíces, crea una mezcla única de sonidos y silencio, transportando al oyente a un mundo de misterio en el interior, a un lugar de paz, armonía y bienestar. Es ideal para la meditación, la curación y el trabajo con la energía, la relajación, así como para el disfrute puro de la música hermosa.

No podemos estar más de acuerdo con estas palabras. Hace unos meses algunos de nosotros tuvimos la oportunidad de asistir a uno de sus recitales invitados por Niseema y Alejandro, los coordinadores de **Kibriya** (*www.kibriya.com*), un bonito y muy bien acondicionado centro de trabajo espiritual situado cerca de Pozohondo, en la provincia de Albacete.

En una sala de tamaño reducido y con un aforo limitado (no seríamos más de 40-50 personas) este músico nacido en California se presentó solo en el escenario y mediante el uso de algunas melodías pregrabadas, de sonidos en directo procedentes de los instrumentos más diversos y de su propia voz, fue envolviéndonos, casi acariciándonos, durante más de dos horas. Permanecimos



Asistentes junto a Devakant



buena parte del tiempo con los ojos cerrados ya que su música invita a ello. Y experimentamos intensamente esa paz, armonía y bienestar a los que nos referíamos al principio.

Muy agradecidos, pues, a todos los que hicieron posible el evento y nuestra recomendación sincera para que escuchéis la música de Devakant.



ELIJO PAZ

jorge lomar

Empezar a practicar el auténtico perdón

Paz es aceptación, amor en el sentido más sencillo que podemos entender. Paz es un profundo respeto por el ahora. Paz es confianza en este momento.

La mentalidad de la paz se va asentando gracias a la práctica del perdón, pero a la vez, el perdón solo comienza a suceder cuando uno reconoce como primer objetivo a la paz. El medio y el fin son coherentes en la paz.

Eligiendo en este momento la paz interna, la hago mi objetivo presente. Entonces abro la puerta al perdón en mi mente. Todo comienza así.

Elijo paz ahora

Esta es la clave de la sanación de la mente. La paz es un objetivo que no se puede disolver proyectándolo al futuro, sino que solo puede ser sinceramente elegido *ahora.*

No puedes elegir paz mañana o antes de ayer. Solo tienes acceso a este poderoso gesto mental *justo ahora mismo*. En el eterno presente tienes constantemente abierta la puerta a tu liberación.

Esta elección implica darte cuenta de que la verdad y la liberación solo pueden llegar a tu mente de mano de la paz. Es un enfoque mental en algo mucho más importante que el conflicto que te mantenía atado al sufrimiento; es una profunda y firme decisión de ser feliz expresada ahora mismo. Y esta es una buena definición de espiritualidad.

La espiritualidad es la firme decisión de ser feliz.



La elección interna de paz ahora mismo no te obliga a un comportamiento específico en lo externo, sino que te lleva a desplazar tu atención hacia adentro y abandonar decididamente los mecanismos habituales del programa: orgullo, control, desconfianza, rabia. Se trata de un soltar interno. Es un gesto mental al que puedes decidir acostumbrarte.

En esta práctica ya puedes comenzar a experimentar el poder del perdón. La elección interna de paz en mitad del conflicto interno es una interrupción del pensamien



to problemático, un giro instantáneo de tu voluntad y una apertura a las soluciones que hay más allá de lo que ahora puedes ver. La comprensión entonces te brindará sencillas experiencias espontáneas de sanación mental, como los primeros y sutiles atisbos de reconocimiento de que estás enfocándote en la verdadera solución. No te demores. Desde hoy mismo, usa nuestra práctica inicial y acostúmbrate a decir, en mitad de cualquier emoción de conflicto, "elijo paz ahora". Suelta todos los asuntos del mundo. Encuentra la paz dentro respirando y centrándote en tu elección de paz. Permítete estar con tu decisión de paz un breve espacio de tiempo, hasta que toques con una verdadera desconexión de los pensamientos problemáticos y el aire fresco interno que supone elegir paz. Luego regresa al mundo y sus cosas, sin olvidarte de constatar que tu mente está más limpia, abierta y consciente.

Así de sencillamente comienza nuestro proceso del perdón. Lo que comienza siendo una sencilla decisión se irá convirtiendo en un proceso que, si lo permites, transformará profundamente tu experiencia vital. El perdón te llevará a una mentalidad de paz que está más allá de lo que puedas imaginar, pues se trata de una paz que no es de este mundo: ausencia de miedo y culpa, la paz auténtica que define a la mente sanada.

La paz es un atributo que se encuentra en ti. No puedes hallarla fuera de ti mismo.[1]

Este es el objetivo del proceso: un modo de vida basado en la paz, la inocencia y la confianza. Así es la verdadera felicidad. Como ves, un objetivo de paz a largo plazo es coherente con el medio inmediato de alcanzarlo: elegir paz ahora. Entre el medio y el fin hay un proceso, pero solo en el ahora se expresa tu voluntad de participar en este proceso.

El comienzo del proceso

Si bien el perdón se suele entender como algo que puntualmente "hacemos" con respecto a una situación o relación, se trata en realidad de un proceso constante que nos va cambiando la mentalidad, ampliando la conciencia y liberándonos de creencias limitantes. Vamos a entender el significado del perdón como proceso que comienza en la decisión y nunca termina, convirtiéndose así en un modo de vida.

El perdón es un aprendizaje mental que te enseña a desplazar el enfoque de tus decisiones hacia el interior. Si bien el programa sitúa todo el ámbito de tus decisiones en el cuerpo y lo externo, la comprensión sin embargo te enseña a tomar decisiones mucho más profundas, cambiando totalmente el ámbito de tu poder a lo mental.

1 UCDM – Libro de texto, 2-1-5-8

La vida te está preguntando constantemente ¿Vas conmigo o vas por tu cuenta? Cuando contestas que vas con la vida, te unes a ella, eres aceptación y por tanto *eliges paz*. Cuando eliges ir por tu cuenta, eres ego y por tanto, estás eligiendo conflicto con la vida. Todo el entrenamiento de la paz comienza con esta sencilla decisión interna:

¿Elijo paz o conflicto?

Esta es la decisión que en cada instante estamos tomando, nos demos cuenta o no.

El perdón como decisión

Desde esta decisión –paz o conflicto-, de la cual nos iremos haciendo conscientes poco a poco por muy sencilla que parezca, accederemos a capas más profundas e internas de la decisión de perdonar y todo lo que significa.

Me doy cuenta de que si estoy sufriendo significa que en algo me estoy equivocando en mi manera de comprender. La decisión ahora significa: estoy dispuesto a cambiar mi manera de ver, estoy dispuesto a aprender, estoy dispuesto a renunciar a mis creencias, a mi pasado, al programa mental de conflicto. Es la disposición a cambiar la percepción que tengo de mi mismo, de los demás y de la vida. Solo así podré sentirme de otra manera.

Al cambiar mi modo de ver, cambio mi modo de sentir.

El perdón como actitud

La mente que perdona se caracteriza por una actitud de responsabilidad y humildad. La responsabilidad se manifiesta como una atención interior enfocada al sentir y a la toma de conciencia del conflicto en mi mente. La humildad es el reconocimiento de que mi percepción de la situación es incorrecta y la consecuente disposición a soltar. Si siento conflicto, acepto la responsabilidad de las creencias internas que lo producen y conecto con la humildad de no aferrarme a mi postura mental.

La responsabilidad es el poder de elegir ver de otra manera en lugar de conformarme con la estricta programación perceptiva personalizada y repetitiva a la que estoy habituado, que es justo la que me hace sufrir. Al cambiar las percepciones, cambian las respuestas emocionales. Esto resulta evidente al observar que cada persona reacciona de un modo distinto ante situaciones similares.

La actitud de responsabilidad y humildad se desarrolla paulatinamente, cada día, con cada vez más percepciones, sensaciones, pensamientos y sentimientos de conflicto. El perdón opera sobre lo que necesita ser sanado.



El perdón como proceso

Nuestra percepción está llena de juicios y sentencias del pasado así como hipótesis de futuro que nos engañan con facilidad. Estas capas de pensamiento que tapan nuestra verdadera identidad es lo que llamamos ego, un programa o memoria con la que te identificas.

Cuando la actitud de perdón ya se ha establecido comienza un dulce proceso por el cual se empieza a desmontar nuestro ego, la paz comienza a dejarse sentir en el fondo de tu sentir y el miedo comienza a tener menos peso en tu vida.

En cada decisión de perdón es como si estuvieras retirando una fina capa de la piel de una cebolla, siendo el ego la cebolla. Si la miras no parece que hayas quitado gran cosa, da la impresión de que sigue exactamente igual. Sin embargo con el tiempo va pesando menos. Cada vez que experimentamos un cambio de percepción, debilitamos el monopolio emocional del ego-miedo sobre nosotros. En este proceso, por cada capa de piel o acto interno de perdón se experimenta liberación, paz, alegría, un poder más allá de lo personal y una sensación de hacer lo correcto.

Después de habituarse a la atención interna y a la decisión de soltar, se desencadena un proceso lento y paulatino que nos libera de ataduras y culpas, de conceptos del pasado y del peso del victimismo.

El proceso del perdón hace todo esto sirviéndose de cada relación, momento a momento, utilizando el escenario particular de tu vida para que trabajes directamente y sin excusas en la observación del ego del modo más amable posible.

El proceso está desmontando tu personaje, que es tu falsa identidad egoica, la personalidad que crees ser, el falso yo, y así te enseña a reconocer lo que verdaderamente eres, amor puro, al retirar las capas de culpa que lo ocultaban. Perdonar te permite expresar amor incondicional, que



es el auténtico amor. ¡Esta es la experiencia que todos buscamos!

El perdón como forma de vida

Una forma de vida basada en la voluntad de experimentar cada momento libre del pasado, disfrutando de la pureza, frescura e inocencia del presente. Ver cada momento tal como es. Una forma de relacionarnos basada en la comprensión, en ver más allá de lo que perciben mis sentidos. Vivir sin miedo, en una confianza presente que es el fundamento de la presencia.

El perdón nos convierte en la expresión del verdadero y profundo poder del universo: el amor. A través de este poder nos va transformando desde víctimas de las circunstancias a amorosos sanadores de la mente. Este es el motivo por el que el perdón es verdaderamente *el tema*. Es de lo que va esto. El verdadero sentido de la vida es la sanación de la mente.

Mi función y mi felicidad son una.[1]

El perdón como camino de autorrealización

El perdón te permite sentir el amor profundo que eres, tu esencia, gracias a la vivencia espiritual entrelazada con la sencillez de lo cotidiano. Por tanto es un puro recordar, un ejercicio continuado y vital de autorrealización, que no es otra cosa que hacer real en tu conciencia al Ser.

Jorge Lomar

Extraído de su libro "Vivir el perdón", ed. El Grano de Mostaza.

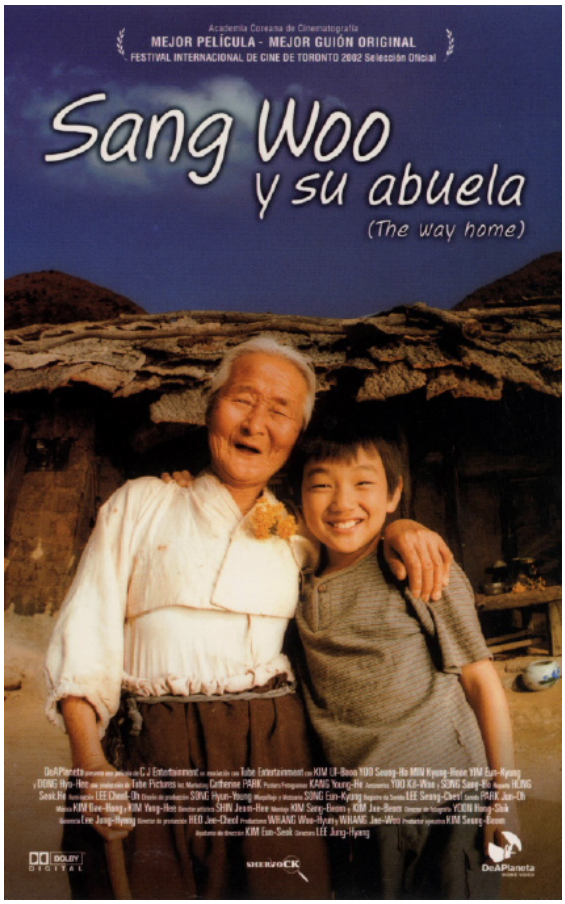
Presidente de la Asociacion Conciencia. Facilitador, conferenciante y autor.

www.asociacionconciencia.org

1 UCDM, Ejercicios, lección 66.

Película recomendada

San Woo y su abuela (The way home), 2002





Hace ya bastantes años que vi esta película y desde entonces la he puesto bastantes veces en clase. Casi siempre se repite en los alumnos el mismo comportamiento: comienzan a verla refunfuñando, con eso de que no es americana, que sale una abuelita y un niño, que los personajes apenas hablan, que está rodada en Corea… Pero también, casi siempre, conforme avanza la película, empiezan a prestar atención a lo que pasa en la pantalla, a sonreír, y cuando acaba algunos hasta se emocionan. Luego dicen que les ha gustado mucho.

Este comportamiento de los adolescentes señala muy bien los rasgos más destacables de la película: sobria, emotiva y muy humana. Es la historia de un niño que vive con su madre en una gran ciudad de Corea. Muy atareada, decide llevarlo a pasar una temporada al pueblo con su abuela. De inmediato se produce el choque entre la educación y la forma de vida del niño (muy cercana a la que tienen algunos adolescentes en nuestras sociedades occidentales) y las costumbres y la forma de actuar de la abuela (más relacionada con la cultura oriental). Poco a poco, a la vez que se va desarrollando el relato, la bondad y la sabiduría de la abuela transforman los caprichosos modales del adolescente, y lo que en principio era una convivencia imposible, termina en una entrañable relación entre ambos.

Una película, pues, muy recomendable para ver con los jóvenes ya que su mensaje desprende numerosos valores que convendría no perder y lanza una esperanzadora sonrisa (la misma que tienen los dos protagonistas en el cartel) a favor de una educación más humana e intemporal.

J. Gómez

Taller de Remedios Naturales

LA UVA

El pasado 29 de septiembre tuvo lugar en el herbolario Naturalba otro taller de remedios naturales. En esta ocasión nos centramos en la uva, el fruto de temporada.

Antonio nos explicó, para empezar, la tradición de elaborar vino que existía antiguamente en algunas casas: había tinajas en las bodegas y mucha gente elaboraba sus vinos, licores, orujos… Una de las asistentes recordó también que cuando era pequeña, en su pueblo, ponían la uva roja en aguardiente para aliviar el dolor de barriga.

El nombre técnico de la uva es VITIS VINIFERA. Vitis tiene el significado de "vida". Se la considera una planta dionisíaca. En relación con los principios de los reinos vivos, es una planta trepadora que necesita el apoyo de los demás para buscar la luz. Intenta subir y luego siente pesadez, por lo que se bajan sus hojas. Sin tutoraje, la planta no funciona bien y cae al suelo. Dada su característica dionisíaca, todo en ella son gestos de tierra. Las fuerzas astrales hacen que pierda vitalidad y se ve en el fruto. Cuando se funden cielo y tierra (polen y gineceo) se produce el fruto.

Es muy interesante realizar de vez en cuando una cura depurativa de uva. Algunos de los presentes la habían hecho y resaltaron, respecto a otras curas depurativas, que no pasaron nada de hambre y que sintieron mucha energía. Además señalaron que no se pasa frío. Lo aconsejable es tomar 1 kg. al día repartido en cinco tomas. Es conveniente ingerirla con piel y semillas, saboreándola bien.

En la piel se encuentra el tanino, que tiene poder astringente y deja en la boca una sensación áspera. Ayuda a unir lo astral con lo etéreo, el aire con el agua. En algunas culturas se utiliza el tanino para conservar y mantener diversos o alimentos: pieles, cueros, encurtidos…

Al contemplar un racimo de uva, hemos repasado algunas de sus características: energética, da calor, es laxante, depuradora….y evoca el corazón, el útero, la fertilidad y la generosidad. A los romanos les pagaban con uva ya que les ayudaba a mantenerse con energía en las campañas que solían hacer a pie.



Pero también encontramos en la uva un gesto de agua: después de los grandes calores del verano, la vid nos regala su uva (agua) en un gran gesto de generosidad.

Uno de los usos más efectivos de las hojas de la vid es el tratamiento de los problemas de varices.

Elaboración de un gel para el tratamiento de las varices:

Necesitaremos azúcar xantano, castañas amargas de India (secas o molidas), hojas secas de vid tintórea y esencias (de orégano o de limón, por ejemplo)

Haremos una cocción de las hojas de vid con las castañas y esta cocción también se podría utilizar como baño de pies para el tratamiento de las varices. De este modo se mejora la condición de la vena, su permeabilidad y quita los edemas, además de reducir el tamaño de la variz.



La cocción será de cinco a diez minutos. Mientras se realiza, preparamos en un mortero el azúcar xantano junto con la esencia que puede ser de limón por su poder antiinflamatorio o de orégano que también tiene propiedades curativas en relación con las varices y la celulitis.

Movemos el azúcar junto con la esencia hasta que estén bien interpuestos. Si salieran grumos, debemos usar un colador y seguir moviendo la mezcla. Se va añadiendo el líquido resultante de la decocción lentamente a la mezcla hecha en el mortero hasta que la veamos bien trabada.

Las medidas que hemos tomado para el preparado de hoy han sido las siguientes:

1,7 l. de agua.
2 puñados de castañas secas.
3 puñados de hojas de vid para hacer una decocción bien cargada.
1 gramo de xantano, que puede equivaler a una cucharadita de café.
6- 7 gotitas de esencia (orégano o limón, aunque también se puede utilizar otra que sea adecuado para el tema de la circulación sanguínea como la de pino)



Tras repartir el gel resultante en tarros pequeños para todos los asistentes, Antonio nos dio otra receta de vino que suele dar para la gente agotada, hipotensa y que ayuda a tonificar el corazón. Para un litro de vino, las proporciones son las siguientes:

Hojas de romero: 50 gramos
Bayas de espino blanco: 15 gramos
Pasas: 15 gramos
Hojas y flor de espino: 10 gramos
Jengibre: 4 gramos
Corteza de canela: 3 gramos
Flor de milenrama: 3 gramos

Se deposita todo esto en un tarro de cristal con el vino dulce o mistela durante un mes en maceración. Se pueden colocar las bayas y las pasas envueltas en una gasa para consumirlas posteriormente. Tras este proceso, el vino ya está preparado para su consumo.



AMARA

LOS GRANDES

Si tuviéramos que hablar de un alimento completo, saludable, rico en aminoácidos esenciales, vitaminas, calcio, hierro, magnesio y un sin fin de atributos más, ese alimento sería sin duda el amaranto, posiblemente uno de los grandes desconocidos de nuestra gastronomía y uno de los más completos alimentos nutricionalmente hablando que el reino vegetal nos proporciona.

El amaranto es un grano, la mayoría de las veces clasificado como cereal aunque no pertenezca a la familia de éstos, procedente de las zonas andinas. Su cultivo se remonta a siglos atrás, siendo la base de la alimentación de las culturas precolombinas, que lo utilizaban incluso como ofrendas en rituales a sus dioses.

En la época de la conquista, la mayor parte de los cultivos de amaranto se exterminaron, prohibiéndose su cultivo por ser considerado un alimento pagano (todo alimento que no apareciera en la biblia o que se utilizara para adorar a otras deidades era alimento prohibido y debía por lo tanto destruirse). Sin embargo, en zonas de aquellos territorios poco pobladas y de difícil acceso siguió creciendo esta planta sin necesidad de cuidado humano lo que salvaguardó su extinción y lo que produjo que hoy en día se haya podido recuperar su cultivo.

El amaranto pertenece a la familia amaranthaceae, crece en toda clase de climas, adaptándose tanto a suelos secos como a húmedos. Su nombre proviene de la raíz latina amarantus, que viene a signicar 'que no se marchita', 'que no perece'.

Actualmente es un alimento muy consumido en zonas centro y sudamericanas, sobre todo México, dónde lo elaboran de varias maneras, siendo las más populares las palomitas y las alegrías (amaranto tostado con miel y piloncillo), además de incluirse en toda clase de sopas, purés y guisos.

NTO DESCONOCIDOS PARTE II

Sus propiedades vienen abaladas incluso en las misiones espaciales de la NASA, dónde es utilizado para la alimentación de los astronautas porque acumula mucha energía en poco espacio. Otro dato curioso es que fué la primera forma de vida vegetal cultivada en una nave espacial en plena misión.

El amaranto concentra multitud de nutritientes empezando por sus aminoácidos, que constituyen una proteína de alto valor biológico muy asimilable (alrededor del 73%, más que la soja que se encuentra en torno al 70%, tomando como valor de referencia la clara de huevo, cuya absorción protética es del 100%). Se asemeja por su forma, textura y sabor a los cereales, sin embargo, la importancia de la calidad nutritiva del amaranto radica en que es rico en lisina, un aminoácido normalmente deficitario en otros cereales como el trigo o el arroz. Por otra parte es también rico en otros aminoácidos importantes como el triptófano, siendo precursor de la serotonina, facilitando el sueño y proporcionando bienestar.

En cuanto a otros nutrientes, hay que destacar que no solo es rico en Calcio, sino que también lo es de Fósforo y Magnesio, que mejoran la fijación del Calcio y convierten al amaranto en una buena opción como sustitutivo de los lácteos.

En el mercado actualmente lo encontramos en herbolarios y tiendas de dietética especializadas, en forma de grano para su cocción, grano hinchado para desayuno, y en leche en polvo.

Para su elaboración cuando se utilice el grano entero, necesitamos una parte de amaranto por tres de agua (proporción similar a la del arroz) y en torno a unos 25-30 minutos de cocción está listo para su consumo. Hay que destacar que es pobre en saponinas y oxalatos, por lo que su consumo es muy seguro, y con lavarlo rápidamente antes de ponerlo a cocer bastaría (casi todos los granos deberían lavarse antes de cocinarse para eliminar las saponinas).

Lo podemos combinar con verduras, cocinándolo como si fuera arroz o cous cous, añadirlo a sopas, purés o papillas. Resulta muy interesante mezclarlo con otros cereales como el arroz, el mijo y muy especialmente con la quínoa, de la cual hablamos en el número anterior de la revista, obteniéndose un plato muy completo y muy saludable, apto tanto para niños pequeños como para mayores.



Para hacernos una idea del valor nutricional que el amaranto añade a nuestros platos os mostramos un esquema dónde la combinación de diferentes fuentes vegetales a veces llega a superar la calidad proteica de la carne, cuyo consumo en exceso en países del primer mundo a menudo se justifica precisamente por la calidad de su proteína.

Mezcla de alimentos para obtención de proteína de alto valor biológico:

- Cereal (Arroz, trigo, maíz, centeno, mijo, avena...) + Legumbre (lenteja, garbanzo, habichuela, guisante): proporciona la **misma** calidad de proteína que la carne o pescado.

- Cereal o Legumbre + Amaranto: proporciona la **misma** calidad de proteína que la carne o pescado

- Cereal + Legumbre + Amaranto: proporciona **más** calidad de proteína que la carne o pescado.

- Cereal+ Amaranto + Quínoa + Semillas de sésamo: proporciona **mucha más** calidad de proteína que carne o pescado.

- Cereal+ Legumbre + Amaranto o Quínoa + semillas de sésamo: la calidad de proteína de esta mezcla **supera con creces l**a calidad de proteína que proporciona la carne o pescado.

Mª Cruz Vico García.
Enfermera y Antropóloga.



CHARLA
IVAN BAVCEVIC

18 DE ENERO DE 2013

NATURYOGA - ALBACETE

CHARLA IVAN BAVCEVIC

18 DE ENERO DE 2013

¡Estáis muy lejos! Si alguien quiere venir más cerca puede. O yo me acerco más. ¡Tú vienes de Madrid! La conciencia atrae a la conciencia. Lo único que falta para que España sea mi auténtico hogar es mi español. Tengo un amigo de Inglaterra que decidió venirse a vivir a Madrid. Abrió su negocio en Madrid y acudió a su primera reunión. Quiso causar buena impresión comenzando con un par de frases en español. Le dijo a un colega: "Encantado de conocerle. Lo siento soy retrasado (retarded)." Obviamente quería decir que llegaba tarde. Una presentación fantástica. La segunda vez, fue a cenar con unos amigos, nos dijo: "Oh, olvidé deciros que estoy embarazado.", en lugar de decir que estaba avergonzado por algo, nosotros le dijimos: "Magnífica noticia ¿Y quién es el padre?" Es muy fácil meterse en situaciones embarazosas con el idioma.

Hay mucha gente aquí hoy. ¿Por qué habéis venido?

Otro bebé más… (dirigiéndose a una mujer embarazada). Y otro. Todos adultos y dos bebés. Son bebés muy espirituales, ni siquiera han nacido y ya van a conferencias. Pero podéis estar seguros de que ellos nos pueden enseñar a nosotros, cada bebé es un maestro espiritual mucho más grande que un adulto, incluso maestros sanadores superiores a los adultos porque hay una gran diferencia entre los bebés y los adultos y es que los bebés no piensan y los adultos sólo piensan. Esa es una gran diferencia. Y es lo que marca la diferencia entre una vida guiada por el espíritu y una vida pensada, guiada por la preocupación. El proceso de pensar es lo que diferencia una vida de libertad y una vida de preocupación.

¿Podéis creer que somos seres triples? Tenemos **cuerpo, mente y conciencia**. ¿Cuidamos de nosotros mismos de verdad de acuerdo con los tres? ¿De los tres todo el tiempo? ¿Está nuestro sistema educativo organizado para apoyar a estos tres? ¿Está nuestra economía organizada para apoyar a estos tres? ¿Está nuestra religión organizada para apoyar a estos tres?

No. Es así de simple. No. Es por eso que las cosas no funcionan. Es por eso que la sociedad está cómo está.

El sistema educativo se ocupa solo de la mente y una hora a la semana del cuerpo y a los niños no les gusta. A mí tampoco me gustaba. No es la forma de actuar con el cuerpo. Incluso el deporte en la escuela es competitivo. ¿Dónde está el juego? Yo no quiero ser el mejor futbolista, solo quiero divertirme. Yo no quiero ser el que salte más alto o más lejos o el más rápido. Sólo me quiero divertir con el cuerpo. No, no. Tienes que ser el mejor. Medimos cómo de rápido corres, cuánto saltas, cómo de lejos. Este es el proceso educativo: mente, mente, mente.

¿Y la economía? Cuerpo, cuerpo, cuerpo. Come, come, come. Bebe, bebe, bebe. Placer, placer, placer. Ropa, ropa, ropa. Zapatos, zapatos, zapatos. Maquillaje, maquillaje, maquillaje. Medicina, medicina, medicina. Pastillas para dormir y para perder peso. Cuerpo, cuerpo, cuerpo.

CHARLA IVAN BAVCEVIC

Iglesia: el cuerpo es pecado. Destruye el cuerpo. El cuerpo debe ser apaleado. *Mea culpa*. Vuélvete nadie. Se supone que eso es ser espiritual.

Así pues la gente que se tiene que ocupar de tu espíritu, de tu mente o de tu cuerpo no hablan entre ellos. Y se produce la total destrucción del ser humano. ¿Dónde está la integridad? ¿Dónde está el enfoque holístico? Esta es la espiritualidad, este es el desarrollo de la conciencia: solo cuando integras, porque tú eres los tres. Si ignoras cualquier parte de tu ser no vives una vida plena. Ahora, de esos tres, el cuerpo y la conciencia están plenamente integrados, el cuerpo es la conciencia. No hay diferencia. La única diferencia es que el cuerpo es una forma física de conciencia. Imagina que la conciencia tiene una frecuencia muy alta. Y cuando la frecuencia baja se convierte en el cuerpo. Se convierte en el planeta tierra, se convierte en el sol, en los peces, en los océanos y ríos, árboles y plantas. Son formas físicas de baja conciencia. El espíritu no entra en el cuerpo cuando el cuerpo nace. El espíritu se convierte en el cuerpo. Es una gran diferencia. En latín, incluso en inglés, se dice que uno se encarna, encarnarse en carne es convertirse en el cuerpo; así de simple, la propia palabra lo dice.

Así que el cuerpo es conciencia. Una persona espiritual siempre cuida del cuerpo; usa el cuerpo, ama el cuerpo y con ese cuerpo opera milagros y el cuerpo no envejece y siempre está sano. ¿Por qué? Porque la conciencia está sana, la conciencia es todopoderosa, omnipresente y omnisciente. La conciencia. Y el cuerpo también. La mente es muy fuerte, especialmente en nuestra civilización porque se cultiva. El sistema educativo entero, la tecnología de la información, todo está enfocado al desarrollo de la mente. Desde pequeños nos dicen tienes que pensar más. Se le dice al niño pequeño: "Siéntate y piénsalo otra vez. No lo has pensado lo suficiente. Por qué no lo piensas otro poquito. Piensa dos veces antes de hablar." Por qué no nos han dicho nunca por qué no te sientas y lo sientes. Yo no lo recuerdo. No recuerdo que nadie me dijera en la escuela siéntate y siente. Solo piensa, piensa, piensa. Así que la mente se cultiva. Leemos mucho. Vemos muchos documentales, televisión, películas, todas las noticias, la radio. Hablamos entre nosotros. Estamos muy informados. La mente está muy desarrollada. La mente es muy poderosa por su propia naturaleza.

Cuando creamos este universo… -nosotros somos la conciencia; cuando digo nosotros somos, quiero decir la conciencia- antes de la forma física estaba el pensamiento, el pensamiento estaba primero. El pensamiento crea la mente. La mente es el conjunto de pensamientos. Muchos pensamientos juntos hacen la mente. El pensamiento vino primero: "Voy a crear el universo."

Por tanto la conciencia crea la mente y la mente crea el universo. Mi maestro me enseñó que la mente es la base en la que se asienta el universo. También decía: "Si todo el mundo en este planeta dejase de pensar por un segundo el universo desaparecería, porque el universo es la proyección de la mente". La mente es muy poderosa, es la máquina más poderosa que hemos creado. La mente universal es enorme.

Hasta el punto de que se ha llegado a ver que, hasta ahora, que se sepa, tiene una extensión de siete billones y medio de años luz. Tardaríamos siete billones y medio de años viajando a la velocidad de la luz de un extremo al otro. Es increíblemente grande, porque la luz viaja a trescientos mil kilómetros por segundo. ¡Es enorme! Uno, dos, tres…hasta llegar a un millón de kilómetros, uno, dos, tres, cuatro…en diez segundos recorrería tres millones de kilómetros, imaginad en un día, en dos días, en diez días billones de kilómetros; en un año, dos años, cien años, dos mil años y todavía no llegamos al final, cincuenta mil años y todavía no se acaba, millones de años, quinientos millones de años, 7 billones de años…es enorme, la mente es enorme. No es sorprendente que tengamos problemas con la mente, todos los tenemos; es tan grande…

Esta mente universal se divide en dos mentes galácticas. A su vez estas mentes galácticas se dividen en mentes planetarias, globales, que a su vez se dividen en mentes humanas individuales. La mano tiene dedos, así que la mente global sería la mano y los dedos serían las mentes individuales, pero la raíz es la misma, igual que las dos manos tienen una misma raíz. La mente es así también. Es grande y poderosa, pero no es omnipotente. No lo es.

Hay algo más poderoso que la mente. Si por una parte tienes la oportunidad en tu vida de usar algo enorme, grande y fuerte, pero a pesar de ello limitado, que no es omnipotente y por otra parte hay algo que podrías usar que es omnipotente, omnisciente, omnipresente, ¿Qué elegirías? ¿Lo limitado o lo ilimitado? ¿Lo todopoderoso o lo algunas veces poderoso? ¿Tú qué elegirías? (Al público). “Lo todopoderoso” (responde alguien). Ah (risas), bien.

Hoy vais a ver que tenéis el acceso a esto, tenéis la herramienta, el conocimiento y acceso a ello. Así que ¿Qué os para? Nada. Sólo la decisión de cambiar. Solo la decisión de dejar de centraros en la mente y finalmente enfocaros en lo superior, el corazón y la conciencia. La mente a través del cerebro está limitada. La conciencia a través del corazón es ilimitada. La conciencia crea la mente. Cuando usas la mente te cansas porque la mente usa la energía de tu cuerpo, de tu vida física para funcionar. La conciencia no usa tu energía física sino el poder de la fuente de creación.

Por tanto las frecuencias más bajas de conciencia te hacen débil mientras que las frecuencias más altas te hacen sentir fuerte. En el Universo en el que vivimos, todo tiene frecuencia, todo es energía, todo son ondas, todo. Este cuerpo, este agua, este suelo de parqué. Las paredes, la arena, las ondas de radio, las ondas de televisión. Todo. Todo es frecuencia. También la conciencia. La conciencia tiene miles de niveles de frecuencia. De 0 a 200 es muy bajo, te hace sentir cansado, triste y débil. Realmente te hace no ser humano. Desde 200 a 1000 está lo que te hace ser un ser humano, ¿Puedes imaginar lo que hay debajo de las más bajas frecuencias? Las ondas más bajas de conciencia son la vergüenza, la culpa, el miedo, la apatía, la ira, el orgullo. Cuando vives en esas frecuencias no tienes energía para vivir. ¿Alguien

se ha sentido alguna vez culpable en la vida? ¿Alguien? ¿Puedo ver manos? ¿Avergonzado? ¿Alguien avergonzado? ¿Enfadado? ¿Y os sentíais como si estuvierais llenos de energía o más bien destruidos? Vuestra experiencia es vuestro maestro, no necesitáis que yo os lo diga. Tú sabes que acabas agotado. Porque es el campo mental de la conciencia. Te hace sentir muy cansado.

Y verás si miras alrededor la forma en que la economía está hecha, la educación, la religión, la televisión, todos los programas, como el C.S.I., todo son culebrones, todas las noticias negativas… ¿A quién le importa que un autobús se saliera de la carretera en mitad de Nigeria? Es la noticia principal porque, imaginad, hubo doce heridos. Tres mil personas mueren cada día de cáncer en los Estados Unidos. ¿Esto nos lo cuenta alguien? No, no es lo suficientemente dramático. Nos cuentan terrorismo, crisis financiera, eres pobre, pobre, pobre, no hay dinero, no hay dinero, paro, paro, paro, guerra, guerra y terrorismo…eso es de lo que trata la información. ¿Qué está esto creando? ¿En qué nivel de conciencia nos mantiene todo esto? Observad y veréis. Quieren manteneos en un estado de miedo, vergüenza y culpabilidad, de enfado y de orgullo. Porque cuando vives en estos niveles de conciencia puedes ser controlado. No se controla a la gente feliz, no se controla a la gente que ama de verdad, que está iluminada. Pero con quien tiene miedo puedes hacer lo que quieras. Depende de ti no vivir en estos niveles de conciencia. Yo no vivo allí. No me gusta vivir allí. Puedo elegir vivir en otro nivel. Y así no me influye la crisis financiera, ni el terrorismo, ni el desempleo. No me siento influenciado porque no vivo ahí. Es como si caminases y vieras hormiguitas andando en el parque: es una civilización diferente. No me conciernen sus problemas, ni me van ni me vienen. Vives, estás en el mundo, pero no estás hecho de él, de ese mundo.

Hay algo muy bueno en esto: que muchos de vosotros levantaseis la mano y que hayáis experimentado estos niveles de conciencia, significa que tenéis conciencia, que sois conciencia, incluso si son las frecuencias más bajas. Sigue siendo conciencia. Es como ocurre con las ondas de radio. Solo hay una onda de radio, no cientos, pero hay diferentes frecuencias de onda. En cada frecuencia tienes una emisora, puedes cambiar a muchas emisoras diferentes, pero la onda es solo una. Con la televisión igual, cada canal es una frecuencia diferente. La conciencia es solo una, con diferentes frecuencias: el miedo es una frecuencia de la conciencia, el amor es otra frecuencia de la misma conciencia. Igual que el agua, que a cierta temperatura está líquida, a otra está congelada, cambia según la estación, en invierno es nieve, si hierve se convierte en vapor, es la misma agua, H_2O.

Por tanto una conciencia, diferentes frecuencias, diferentes experiencias. La mejor noticia es que tenéis la máquina receptora de las frecuencias, llamada cuerpo humano. El cuerpo humano es como el transistor, tienes la antena y captas las frecuencias, las frecuencias están alrededor y dentro de ti, porque la conciencia es omnipresente, está en todas partes, en cada átomo, en cada célula de tu cuerpo, en cada átomo del aire, en todo el universo, en todas partes, dentro y fuera. Y el cuerpo es la máquina para

sintonizar. Cuando escuchas una emisora de radio para cambiar a otra emisora antes debes estar cansado de escuchar esa. Primero dices "Ya no quiero seguir oyendo esto más." y entonces tienes la voluntad de cambiar, aprietas el botón y lo cambias y encuentras lo que te gusta. Lo mismo con la conciencia, primero tienes que estar cansado de "Radio Miedo", tienes que decir "Ya está bien de Radio Miedo"; tienes que cansarte, tienes que decir "Ya está bien de Radio Miedo, ya está bien de Radio Culpabilidad, de Radio Enfado y Orgullo." Primero tienes que decidir que ya está bien y luego tener la voluntad de cambiar. Es tu voluntad. Y luego decir: "¡A mí me gustaría oír Radio Alegría, Radio Amor, Radio Paz, Iluminación, algo!" y apretar el botón. ¿Dónde está el botón? Lo tienes. Está en el corazón. Es el corazón. El centro energético del cuerpo. El chackra del corazón. Es el botón para cambiar la frecuencia de la conciencia. Tienes la máquina, tienes el botón y la voluntad de hacerlo. Solo depende de ti hacerlo.

Y hoy os vamos a mostrar cómo hacerlo de forma práctica porque la espiritualidad es práctica. Si no es práctica no es espiritualidad, será religión, dogma, fanatismo, pero no es espiritualidad. La espiritualidad es 100 % práctica, científica. Es una ciencia. Tenéis la capacidad. Mirad cuando vives en las frecuencias más bajas de conciencia, meditar en la paz y el amor no te ayudará porque las bajas frecuencias, esos niveles bajos de conciencia son como el fango, el lodo, te llegan hasta el cuello, apenas puedes respirar y es muy espeso, no te puedes mover. En la cultura Védica describen esto como *Tamas*, cuando estás muy bajo y no te puedes ni mover, estás atascado, esto es vergüenza, culpa, apatía y miedo. Y estás en la cama: "Oh me siento tan culpable. *Mea culpa*." Y alguien viene y te dice:" ¿Por qué no meditas en la paz? Y tú estás en el barro. Paz… ¿Vas a ir a algún sitio o seguirás estando en el barro? Porque va así la vergüenza, la culpa, la apatía y el miedo, y después el enfado, tienes que enfadarte, pero no con el mundo, ni con otras personas, sino con el estado en el que existes, en el que te has puesto a ti mismo, porque si estás en el fango, meditando en la paz, no saldrás del fango. Tienes que enfadarte y activarte y decir, "Ya está bien de esto, suficiente. Y entonces cuando te mueves, sales y subes hacia arriba. Es como la flor de loto, la flor de loto viene del fango, proviene del fango, luego va por el agua que es actividad y sale al sol que es la pureza, pero no sale al sol directamente sin actividad, tienes que volverte dinámico para salir de la negatividad. Porque estar callado y ser obediente no te llevará allí. Si eres obediente y estás avergonzado seguirás así. Y cuando superas el enfado te vuelves orgulloso: "¡Mira lo bien que lo he hecho! ¡En lo que me he convertido! ¡Qué bueno soy!" Es un estado natural, es un escalón natural en el desarrollo de la conciencia. Entonces llega el primer escalón positivo que es el coraje, a partir del coraje puedes decir que eres un ser un ser humano. Le siguen la voluntad, luego viene el amor, la alegría, la paz, la iluminación y después el nivel avatar: Jesucristo, Krishna, Buda…todos los avatares. Puedes estar allí. Pero el orgullo es todavía un nivel bajo, es todavía un nivel negativo, hace falta coraje para ir más lejos, el coraje de ser humano.

Mirad hace un año o más el Papa Benedicto XVI vino a Croacia. Y antes de su visita un Cardenal fue

a la radio a dar una entrevista y el periodista le preguntó: "¿Qué nos va a traer el Santo Padre al pueblo croata?" Y él respondió: "Oh. Nos va a traer orgullo." Iba conduciendo y casi me salgo de la carretera. ¿Orgullo? Casi llamo a la radio. Disculpe. Tenemos suficiente orgullo en este país, no necesitamos que nadie nos traiga más orgullo. No sabe que no es una cualidad positiva. ¿Qué tal un poco de amor, o alegría? Me gustaría que el Papa nos trajera un poco de alegría o paz. No, no, no, orgullo, nos trae orgullo. Es una muestra total de ignorancia, de separación del espíritu. ¿Lo entendéis? Esto es lo que nos pasa, la gente en la que confiamos y creemos nos pone en estados bajos de conciencia.

Y ahora es vuestra decisión. ¿Queréis estar ahí o subir?

Lo bonito de la conciencia es que viene de la fuente de toda la creación. Y el poder del amor, de la alegría y de la paz no va a usar nada de tu cuerpo, nada de tu mente. No vas a perder ni un solo átomo de energía. Tendrás toda la energía que necesites. Y esta conciencia es billones y billones de veces más fuerte que la mente. Ni siquiera tendrás que hacer mucho, solo tienes que ser lo que eres.

Sabéis quien es Mahatma Gandhi. ¿Sí? Era un tipo muy pequeño, delgado, que vivía en el nivel de iluminación y que liberó un país entero del colonialismo británico. Y no lo hizo con tanques ni pistolas, lo liberó con su nivel de conciencia. Le dijo a su gente "No podemos ser violentos, no vamos a ser violentos." No todos le escucharon, algunos también mataron. Pero muchos sí le escucharon. Los ingleses estaban en el nivel de conciencia del orgullo, porque el colonialismo es orgullo. Ellos en el orgullo y él en la iluminación. Unos que poseían un tercio del planeta Tierra y otro que no poseía nada, muy pequeño y delgado, solo llevaba con él un libro, el Bhagavad Gîtâ. Practica la no violencia y medita. ¿Por qué decía esto? Porque sabía que su nivel de conciencia era un nivel de conciencia infinitamente más fuerte que el de los británicos, toda su fuerza militar y económica no podían ocultar su iluminación. Sin luchar, sin tanques ni ejército, él ganó la independencia de su país. Y qué hicieron los británicos: las maletas y volvieron a casa. Y pagaron las elecciones de la India. Imaginad, tenemos que irnos y os pagamos las elecciones de un nuevo presidente. Y eso sucede ante la conciencia superior. Lo verás cuando estés frente a un gobierno, un ejército, una empresa, una religión con un nivel de conciencia bajo. No necesitas luchar contra ellos, no necesitas destruirlos, solo asegurarte de vivir en un nivel superior de conciencia. No te pueden herir, no te pueden tocar, solo parecerá que desaparecen. Tienes este deber contigo mismo.

Y en España tenéis oportunidades. Amo España porque tiene un espíritu rebelde, no conformista, como Jesús. ¿Pensáis que era conformista, obediente? No, es la persona más rebelde que conocemos. No escuchaba a la mayoría, a la tradición, al emperador romano. Escuchaba a su corazón. Y su corazón decía la verdad. Y nadie lo pudo tocar. Acabó en la cruz porque quiso, lo decidió porque quería dejar su mensaje, aunque mucha gente entendió el mensaje equivocado. Alguien dijo, un maestro espiritual tal vez, "Todo el mundo está esperando que vuelva el Mesías." ¿Creéis que cuándo vuelva le gustaría ver

todas estas cruces aquí plantadas, crucificado por todas partes? Con una vez que lo vivió ya es suficiente. No hace falta que esté por todas partes cuando venga. Es como si tienes un accidente y te ponen fotos de tu accidente por todas partes, para recordarte constantemente el dolor. ¡Dios mío! Tiene gracia, ¿no?

Así que el espíritu rebelde, no conformista, es la conciencia superior y no es un espíritu violento. No matas, no hieres, tú eres tú y no dejas que nadie te controle y esto es realmente el amor. El amor es un estado muy alto de conciencia y también algo muy práctico. Es algo que haces, lo haces, no es abstracto, no es sentimental, no es emocional, no son las relaciones, ni el sexo, el sexo está bien, pero el amor no es sexo, no solo. El amor es cinco cosas prácticas, que puedes hacer y es bonito saberlo, porque si piensas que es algo abstracto y alguien te dice tienes que amar a todo el mundo. ¿Qué significa eso? ¿Cómo voy a amar a todo el mundo? *Ama*, dicen. Y la gente se confunde porque piensan en el amor según su propio concepto del amor. Y el concepto de amor de hoy en día es el apego, la posesión, el amor romántico. Pero el amor de verdad es amor incondicional y para amar solo tienes que hacer cinco cosas. Así de sencillo, como el universo, el universo es también sencillo.

El primer aspecto práctico del amor es **el respeto**, el aprecio. Que respetes tu tiempo, tu conocimiento, tu trabajo, tu experiencia, quien eres, tu cuerpo, tu casa. Respetarlo y apreciarlo, saber cuánto vale. Si permites que otros lleguen quince, veinte minutos tarde todos los días, es que no aprecias tu tiempo y el tiempo es el recurso más valioso que tienes en este planeta. Cuando se ha ido no puedes recuperarlo. Podemos preguntarle a Bill Gates, tiene 5000 mil millones de dólares y no puede comprar cinco minutos del día de ayer, con todo el dinero del mundo no puedes comprar cinco minutos del día de ayer. El tiempo no tiene precio y lo perdemos. Dejamos que otros nos lo hagan perder. Cuando no respetas tu tiempo, otros tampoco lo respetarán. Cuando no respetas tu trabajo, otros tampoco lo respetarán. Porque los demás no son sino el espejo de tu interior. Cuando no te respetas a ti mismo los otros tampoco te van a respetar y la mente te va a decir entonces: "Son mala gente." Y acusarás a los demás: "No me respetan." Debes saber que tú no te estás respetando. Cuando te respetes a ti mismo otros lo harán. Empieza contigo mismo. No dejes a nadie que te haga perder el tiempo. Y no pierdas tu tiempo. Debes saber cuánto vale tu trabajo, como de valioso es. Es necesario que tú lo valores, porque si esperas que otros lo hagan siempre te dirán menos. Por ejemplo: si tengo que pagarte y me preguntas cuánto vale tu trabajo, si tengo que pagarte siempre te diré menos, porque es una cuestión de dinero. Debes saber cuánto vale, saberlo en tu interior y decidir y decirle al Universo "Esto es lo que yo valgo, cuánto dinero valgo." Mi vida es un ejemplo de esto siempre. Lo que quiera que yo decida que es mi valor en el mundo eso acabo recibiendo, eso en lo que yo he valorado mi trabajo. Y algunas veces decido que valgo menos, pero lo decido, me digo yo mismo: "Ahora que las cosas están así en los próximos seis meses decido que valgo menos." No les dejo a ellos que decidan en mi nombre. No me importa si hay una crisis mundial. ¿Qué tiene eso que ver conmigo? ¿Con mi trabajo? ¿Con mi valía? Nada. Tú lo puedes decidir. Debes decidirlo. Sin dejar

que nadie te ponga como excusas la crisis financiera, sin excusas, porque solo son eso, excusas. La crisis está aquí (señalando la cabeza). No en la realidad. Cuando cambies tu percepción de ti mismo la realidad cambiará. Y eso vale en todos los aspectos de tu vida.

El segundo aspecto del amor es **el entendimiento**. Entender por qué piensas lo que piensas, sientes lo que sientes y haces lo que haces, y saber que no eres nada de eso. Si no te gusta algo de tu pensamiento, de tu sentimiento o de tu comportamiento, solo pregúntate ¿Quién me ha dado esto? Alguien te lo ha dado, te ha dado ese pensamiento o creencia, ese sentimiento, ese comportamiento. Alguien te lo dio cuando eras pequeño, porque tú no has nacido con esa basura. Cuando te preguntes quién, rápidamente sabrás quién. Tal vez tu madre, tu padre, abuelos, tíos, profesores en la escuela, un programa de la tele…alguien. A menudo cuando siento o noto algún comportamiento que sé que no soy yo, me pregunto quién soy yo ahora, quién me ha dado a mí esto, y me doy cuenta "Ah, es mi padre, porque este es su comportamiento y digo "OK. Padre fuera. Fuera, no te necesito." Y se va. Después, la vez siguiente, me doy cuenta de que es mi madre y digo: "Muchas gracias mamá, pero no me hace falta ya." O mi abuelo. Fuera. Lo sabrás, si no en diez segundos, en un minuto, lo sabrás, no necesitas comportarte así. Esto es entendimiento, entiendes de donde viene todo esto y que tú no eres eso, eres otra cosa. Y entonces eres libre de actuar como tú eres. Así que entendimiento. Es importante entender, sino te conoces a ti mismo actuarás como otras personas, de acuerdo con los programas que otros pusieron en tu mente, la sociedad, la escuela la religión, la tradición…sus programas, como el software, los programas de un ordenador. Un ordenador actúa conforme a los programas que tiene, pero tú no eres el ordenador, ni eres sus programas, tú eres la conciencia, eres el usuario del ordenador, el que lo usa.

El tercer aspecto práctico del amor es **la aceptación**. Aceptar todo de ti mismo. Si no te aceptas no hay nada que hacer al respecto. Imaginad que esta botella de agua es algo de mí mismo que no me gusta, está aquí *(*se tapa los ojos con las manos para no verla*)*. Y tú dices: no, no quiero, no voy a hablar de esto. No está. No tiene nada que ver conmigo. No me gusta. No quiero aceptar que esto es cierto. Y la gente te dice: "Pero mira, está ahí, acepta que está ahí." Me niego a aceptarlo. Esto está atado con una cadena a tu cuerpo, donde vayas irá contigo. Lo aceptes o no ahí está. Pero hasta que no lo aceptes no podrás hacer nada, porque aceptar es algo que haces con las manos, si te doy un regalo, lo coges, aceptas con las manos, no con la cabeza, con tus manos. La única forma, para mí, de manejar el tema de la botella es aceptarlo con mis manos, con cuidado. Y una vez que lo tienes en las manos ya lo puedes mirar (Lee la etiqueta). Y ahora que está en mis manos y la miro, puedo hacer algo con esta botella, por ejemplo la abro y bebo y digo está bien, puedo bebérmela o puedo decirle al de al lado, "Ya no la quiero, no me gusta, y te la doy." Sugiero que no le deis vuestra basura a otras personas. También la puedes arrojar lejos de ti, pero si no la aceptas cómo vas a arrojarla lejos, a no ser que tengas telekinesia…Así la puedo alejar de mí, o puedo vaciarla en el baño, puedo hacer algo, con mis manos, con mi aceptación. Así que cualquier cosa que no te gusta de ti mismo, acéptala, cógela.

Como sé que no lo vais a hacer cuando lleguéis a casa, porque estamos en la teoría y lo que quiero es empujaos a la práctica, vamos a hacerlo ahora. Se tarda dos minutos. Cerrad los ojos y pensad en una cualidad que no os guste de vosotros mismos. Por ejemplo la impaciencia, que te enfadas fácilmente, la impulsividad, que siempre llegas tarde o que mientes, lo que sea que no te guste, recuérdalo. Y ahora quiero que levantéis las manos enfrente de vosotros y cojáis esto en vuestras manos, coged esto en vuestras manos, abrid los ojos y miradla, mirad lo que estáis sujetando y decíos a vosotros mismos: Estoy sujetando esta cualidad, el enfado, la impaciencia…lo que sea. Y cerrad los ojos y sentidlo en vuestras manos, recordando que estáis sujetando esta cualidad y sentid cuánto pesa y como os sentís con eso en las manos. Podéis abrir los ojos ahora y mirarlo y deciros, esto no soy yo. Esto no soy yo. Y entonces decíos a vosotros quiénes sois de verdad, que suele ser lo contrario de esto. Si es impaciencia, decíos a vosotros mismos soy paciencia, si es enfado decíos soy paz. Decíos quiénes sois. Y sentid que en vuestras manos se está transformando lo que de verdad sois, como cuando haces cerámica con las manos lo moldeas, lo conviertes en lo que eres. Cerrad los ojos y sentid esta transformación y decíos a vosotros mismos otra vez quiénes sois. Y llevad vuestras manos al corazón y sentid esta cualidad en vuestros pechos. Y sentid relajación con este sonido: Siéntelo, siente quien eres. Y decíos yo soy esto, me acepto a mí mismo así como soy.

Os recomiendo que repitáis esto en casa, en soledad, en privado, que podéis abriros más. Acéptate a ti mismo, toma el control de tu propia transformación en tus manos. No va a venir nadie de Marte a cambiarte. Nadie fuera de ti mismo puede transformarte. Mi maestro es un avatar y ni él podía transformar a nadie; si no, dos millones de personas que hemos estado sentados delante de él estaríamos iluminadas. No es posible para nadie transformar a otro, simplemente no es posible, es algo que tienes que hacer tú contigo mismo. Otros solo pueden mostrarte la puerta, incluso abrirte la puerta, pero como no la cruces no te van a empujar, tienes que andar, transformarte.

El cuarto aspecto práctico del amor es **el cuidado**. Cuidar tu cuerpo, mente y conciencia. Las tres partes de tu ser. ¿Cómo cuidas tu cuerpo? Cuidando lo que comes, lo que bebes, lo que inhalas, haces deporte, cuánto duermes, ducha, cepillado de dientes, cremas, maquillaje…esto es el cuidado del cuerpo. Cuando pones basura en el cuerpo el resultado es basura. Pones química en él y encuentras un cuerpo químico. Pones enfermedad, encuentras enfermedad. Pones basura, vas al baño y encuentras basura. Es causa y efecto.

La gente cree que puede poner basura dentro y ver cosas hermosísimas salir del cuerpo. Me dicen: Iván… ¿por qué estoy enfermo? Y yo les contesto: dime lo que pones en tu cuerpo y en tu mente y te lo diré. Crees que puedes leer basura, ver basura, escuchar basura y estar feliz. Cuando ves violencia, miedo, terrorismo, crisis… no te puedes sentir feliz, como te vas a sentir entusiasta. Solo te puedes sentir acorde

con lo que has puesto dentro. Así que si quieres cuidar tu mente tienes que tener cuidado con lo que lees, ves y escuchas, a dónde vas, en qué tipo de espacios pasas el tiempo, con qué personas te relacionas, de qué hablas y ese será el resultado, cómo te sientas. Es tu responsabilidad. Yo hace cinco años que saqué la tele de mi casa, no necesito a nadie que me programe cada día, para ponerme en un estado bajo de conciencia. No compro los periódicos. No escucho las noticias. ¿Soy real? ¿Podéis tocarme? ¿Existo? Soy capaz de vivir en este mundo sin todo eso. Es posible. Y además ser muy feliz. Depende de vosotros.

Y tu espíritu… ¿Lo cuidas? ¿Cuánto tiempo pasas en silencio cada día? ¿Cuánto tiempo pasas observando la respiración? Si bailas, cantas, haces algo relacionado con el arte, sales a la naturaleza, nadas…algo creativo que te haga ser feliz, esta es la comida del espíritu.

Todos los días tienes tiempo de dormir siete u ocho horas, todos los días tienes tiempo de desayunar, comer y cenar, incluso de café y croissant, cada día tienes tiempo de irte a trabajar… No, lo siento, no tengo tiempo para el silencio, lo siento no tengo tiempo para la creatividad. Bueno, pues vale, a vivir una vida miserable. ¿Qué puedo hacer? Es como si no tuvieses una tercera parte de tu ser. Cuando te comportas así estas diciendo que no tienes conciencia de la que ocuparte, a la que cuidar. Si no le dedicas tiempo a tu espíritu es como decir que no existe, que no es importante y tu vida es el resultado de eso. Así es.

Así que depende de vosotros. Yo os digo que el espíritu es omnipotente, omnisciente y omnipresente y si le das tiempo, atención, amor, cuidado, él se encargará de tu vida entera. Es más inteligente que la mente y lo sabe todo. Tiene soluciones para todos los problemas de la vida. Solo te pide que le prestes atención. Que confirmes su existencia. Que le permitas que trabaje. Es como decirle "te permito que me guíes". Es su trabajo y lo hará, es para esto para lo que existe, para cuidarte, si no se lo permites, se quedará a un lado. Por qué. Porque la conciencia es puro amor, porque la conciencia no se impone. No controla, guía. Se queda a un lado y espera a que se le permita. Tienes que permitírselo.

¿Sabéis por qué el corazón en el cuerpo físico está en el lado izquierdo? Estaba en el centro cuando los seres humanos fueron creados originariamente… Está en el lado izquierdo porque en algún momento de nuestra historia decidimos escuchar a la mente antes que al corazón, y el corazón, que es puro amor, no quiere estar en medio del camino de nadie, así que se movió a un lado, pero su lugar es en el centro. Corazón en todas las lenguas significa centro, el centro, no el lado. El amor puro nunca quiere estar en mitad del camino, estorbando. Te pido que le devuelvas a ese poder del corazón su lugar porque tiene todas las soluciones para tu vida y solo te puede dar lo mejor. La mente te engañará para hacerte creer que puede darte lo mejor. Al principio será difícil porque el desarrollo espiritual es doloroso. Muy doloroso. No quiero que os hagáis ilusiones de que esto es *meditación, paz, amor*…eso llega, pero si tienes basura, es doloroso deshacerse de ella.

18 DE ENERO DE 2013

¿Sabéis cómo la madre naturaleza hace los diamantes? Bajo una gran presión y a temperaturas extremadamente altas, así se crean y luego cuando los sacan tienen que ser pulidos. Así que para que vosotros os convirtáis en los bonitos diamantes que sois, vosotros y yo estaremos bajo una gran presión y a alta temperatura. Lo sé. Cada maestro espiritual que yo he conocido lo sabe. Y no ha habido ningún maestro espiritual en la historia de la humanidad que no haya pasado por un dolor extremo en su vida, ninguno de ellos, si leéis sus vidas veréis que hay dolor, pero de ese dolor se crea el diamante y después hay que pulirlo. ¿Quiénes son los pulidores? Las otras personas, los más cercanos, tu marido o mujer, hijos, padres, compañeros de trabajo, amigos…ellos son los que pulen para asegurarse de que brillas, pero no da gusto, más bien dan ganas de matarlos, quieres culparlos por todos tus problemas en la vida, cuando ellos todo lo que hacen es pulirte. Tengo yo tantos de estos, a veces me dan ganas de salir corriendo, otras veces me da la sensación que hacen bien su trabajo y todo.

El quinto aspecto práctico del amor. Es el que lo conecta todo y es el que se llama **libertad**. La libertad es el estado natural de la conciencia. La libertad de ser quien eres. El espíritu es ilimitado, lo que significa que es libre, que no tiene límites, ni fronteras, ni cadenas, ni barrotes, nada… ilimitado. Ese es el estado del espíritu. Así que el mayor valor que tiene cualquier ser humano es su libertad, es lo más apreciado, la libertad.

¿Por qué tenemos que empezar por nosotros primero? Porque si no te amas a ti mismo en primer lugar cómo puedes amar a los demás. Si no tienes amor dentro cómo lo vas a dar. Tengo algo en mi mano, veis algo. No tengo nada en la mano y me acerco a ella y le digo: "Coge un poco de chocolate. No, si no hay chocolate." Lo mismo pasa con el amor, si no hay amor, cómo se lo voy a dar a la gente. Es natural que primero cultives el amor dentro de y para ti mismo, es natural, no es egoísta, amarse uno a sí mismo no es egoísmo. No amarse a uno mismo sí que es egoísta, lo más egoísta. Por ejemplo en un avión, ¿Habéis volado alguna vez? Antes de despegar te dan instrucciones para actuar en caso de aterrizaje de emergencia. Te dicen: "En caso de que caiga la presión en la cabina del avión las máscaras de oxígeno caerán del compartimento superior. Primero ponte tú la máscara y luego ayuda a los demás." Porque si no lo haces así, acabarás desmayado y todos los demás también tendrán otro problema, tendrán que ayudarte a ti, no solo ya que tú no puedas ayudar a nadie. Lo mismo con el amor. Si no te amas a ti mismo, enfermas y entonces los demás tienen que cuidarte y correr a tu alrededor, "¡Pobrecito mío!" ¿Puede haber algo más egoísta? No. Así que ámate a ti mismo primero y estarás sano, no necesitarás que nadie esté alrededor tuyo cuidándote, no vas a estar quejándote de que nadie te quiera, no vas a obligar a nadie a que te quiera. No necesitas que nadie te quiera si ya tienes tu suficiente amor. Y entonces podrás compartirlo, darlo. Es un paso lógico.

Por tanto si quieres decirte a ti mismo que te amas, eso significa: "Me respeto a mí mismo totalmente, a mi tiempo, mi trabajo, mi experiencia, conocimiento; me entiendo a mí mismo completamente; cuido mi cuerpo, mente y espíritu cada día y me doy a mí mismo la libertad de ser quien soy, sin comprometer mi libertad, sin compromiso para mí, ni mi libertad. Entonces te puedes preguntar ¿Amo a alguien más? La próxima vez que vayas a decirle a alguien te quiero, a tu marido, mujer, tus hijos…debes saber lo que significa: te respeto completamente, entiendo por qué te comportas como te comportas, acepto como eres, no tienes que cambiar, te voy a cuidar cuando sea necesario y no voy a interferir en tu libertad de ser quien eres. Yo no te doy la libertad y no te la puedo quitar. El creador te dio la libertad y tú la tienes, es tu derecho de nacimiento… ¿quién soy yo para quitártela? Amor en sentido práctico. Sin apegos, sin sentimentalismos. Eso son emociones, son las mariposas del estómago, pero no es amor, es algo que aprendimos en las películas de Hollywood. Pero normalmente consigues el caballo, no el príncipe. Olvida todo eso y aprende algo nuevo, reprográmate, quita los programas viejos y sé libre. El amor no es un programa, incluso estos cinco pasos son solo para ayudarte. No voy escribirlo en piedra porque alguien lo entendería mal y haría un dogma de ello, no, esto no está grabado en piedra. Son solo unas indicaciones. Un esquema en sucio, un borrador.

¿Estáis sorprendidos con el amor? Ahora para que tu corazón sea capaz de ajustarse a los niveles altos de conciencia todo lo que vas a tener que hacer es darle la orden de que se ajuste a cierta frecuencia. El corazón sabe hacerlo, es súper inteligente. Cuando el feto está dentro del vientre de su madre, el corazón se crea antes que el cerebro, empieza a latir antes que él, a su propio ritmo, no necesita que el cerebro le diga qué hacer. El cerebro les dice luego a los demás órganos que hacer, los regula; al corazón no, estaba antes, tiene su propia inteligencia. El campo magnético que origina el corazón es entre diez mil y cien mil veces más fuerte que el del cerebro. ¿Podéis creer que sea diez mil veces más fuerte que el cerebro? Y nosotros todo el tiempo pensando, pensando, pensado… ¡Es momento de sentir! Es tiempo de usar lo que es más poderoso. Entonces seremos maestros, seremos libres y viviremos una vida sin preocupaciones, sin preocuparnos por la crisis financiera, ni por el fin del mundo, que eso ya pasó y todavía estamos aquí…

Bien, ahora os voy a guiar para que ajustéis la frecuencia del corazón, en 10-15 minutos. Después esto lo podéis hacer en casa, es bastante sencillo, no es una técnica. ¿Cómo estáis? Se está haciendo largo… Muchas veces la gente me tiene que parar. Una vez hablé durante tres horas y me dijeron: "podemos parar un poco…" y pedí perdón, no me había dado cuenta. Esto lo podéis hacer sentados, o de pie también si lo preferís. En cualquier caso cerrad los ojos. Antes de nada vamos a hacer una pequeña prueba: con los ojos cerrados mandad la atención al dedo índice izquierdo, no hace falta que mováis nada físicamente, mandad la conciencia al dedo índice de la mano izquierda. Siente el dedo, observa, ¿Está tocando otros dedos?, ¿Está solo, pero toca la ropa?, ¿Está frío o caliente? Solo sé consciente de él ¿Hay alguien que no

haya sido capaz de observar su dedo, de sentirlo? Muy bien, todo el mundo entonces. Ahora de la misma manera que os habéis focalizado en ese dedo, vais a focalizaros en el centro del pecho, es vuestro centro de energía del corazón, el chackra del corazón. Si tenéis algún problema para observarlo en los primeros momentos podéis tocar ese punto con un dedo, para que con el contacto físico tengáis esa sensación. Enfocaos en ese punto, sentidlo. Si piensas y te centras en el pecho tus pensamientos se irán, cuando estás en el corazón no piensas, solo focalízate, siéntelo y siente el suelo bajo tu cuerpo, estás conectado a la madre Tierra. Y siente el punto más alto de tu cabeza, estás conectado a la Fuente de la creación. Tu cara está relajada, tus hombros están relajados, tus manos están relajadas, sé consciente de tu respiración, sin controlarla, solo observándola, observa lo rápida o lenta que sea, no la controlas, estás relajado, te entregas al fluir de la vida. Lo sientes fluir a través del cuerpo y aceptas lo que sea que venga, lo que sea que suceda en el cuerpo. Lo aceptas, sin juzgarlo, lo observas de forma neutral, eres consciente de tu respiración, el cuerpo está relajado, estás aquí y ahora, estás ahora y aquí. Enfócate en el centro de tu pecho. El corazón es el botón para ajustar la frecuencia. El corazón es la fuente de la conciencia en el cuerpo, es la puerta de la conciencia superior. Estás en el corazón, en el corazón omnipotente. Y ahora habla a través el corazón con la Fuente de la creación y con la intención, desde el interior, dirás: "Le permito a la frecuencia de la creación que ajuste la frecuencia de mi cuerpo y mi mente a la suya." Siéntelo. "Le permito a la energía del creador sentir mi cuerpo y mente." Siéntelo. Estás en el corazón, focalízate en el pecho. Tus ojos están cerrados.

Esto puedes hacerlo cuando lo necesites, sentado o de pie, en el coche parado. Te focalizas en el corazón y dices: "Estoy ajustando la frecuencia de mi corazón a la frecuencia de lo que sea que necesito: paciencia, coraje, paz, alegría, voluntad…energía, a cualquier cosa que necesite." Simplemente permite que la frecuencia de eso ajuste la frecuencia de tu cuerpo a sí misma. Permíteselo. Haz ese esfuerzo, sino no va a suceder. ¿Cómo va a suceder? La conciencia no te influencia sin tu permiso, solo si tú lo decides. Ahora ya tenéis la herramienta, no hay más excusas, lo siento, debí habéroslo dicho antes. Pero entonces no habría nadie… ¡Vaya, nos va a dejar sin excusas…! Así seréis humanos. La humanidad se gana. Te conviertes en humano a través de tu comportamiento. Tener cuerpo humano no hace que seas humano, puedes ser un animal intelectual, de los que hay billones en el planeta. Billones ya son suficientes. Me gustaría ver más humanos que no hablasen siempre con la parte mental, siempre diciendo: "Yo pienso… En mi opinión…" A mí no me importa. El pensamiento es una ilusión, por eso no me importa lo que penséis, dime cuáles son tus experiencias lo que sientes en el corazón y te daré 24 horas. Pero para escuchar tus opiniones no tengo un segundo, porque son ilusiones, es una mentira. Y qué hacemos todo el día… La mayoría de las frases empiezan con "Yo pienso." Podrías perfectamente cuando dices "Yo pienso" sustituirlo por "Voy a decirte una mentira" que es lo mismo, no hay diferencia, "Voy a decirte ahora una cosa que seguramente no es cierta." Bien, no lo digas. Alguna gente dice "Creo que está

lloviendo.” O llueve o no llueve. Si ves que llueve, di “llueve”. No hace falta que digas *pienso que*. Si lo dices es que no estás seguro y si no estás seguro para qué lo dices. Es porque no tenemos otra cosa que decir. Estamos aburridos.

El cambio sucederá a través de nosotros, no va a caer de Marte, tiene que venir de cada uno. La nueva dimensión de la vida, la nueva era de la vida, va a ocurrir a través de vuestros cuerpos, a través de vuestros corazones, no de los marcianos, solo a través de ti y a través de ella y de mí, cuando nos comportemos de acuerdo con lo que sabemos y ajustemos constantemente la frecuencia de nuestro corazón a la de la conciencia, porque la conciencia es sagaz, es afilada, fuerte, es como un cuchillo…Cuando habla *mata* a todo el mundo…nadie le puede discutir. Eso es la conciencia. Y la mente ¿Es así todo el tiempo? No, no necesitamos eso. Así que ahora podéis ir y estar bien seguros de que Albacete continua siendo esta hermosa concentración de conciencia. Es un milagro, en una ciudad tan pequeña, una cantidad tan grande de gente. En Madrid no viene tanta gente, no hay estas concentraciones. Esto es muy bueno, usadlo. “Alba” significa “blanco “, y… ¿”cete”? (*Risas y aplausos*.)

Traducido por *Elena Sánchez*

Gracias. Ω

CHARLA IVAN BAVCEVIC

18 DE ENERO DE 2013



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.

Portada: ***Juanjo Jiménez***

Contraportada: Siembra en La Mancha

Imprime REPRODUCCIONES GRÁFICAS ALBACETE
Avda. Ramón Menéndez Pidal 41 - Tel. 967 218 166
Depósito Legal: AB-365-2006

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com



El Perfecto no acumula sus riquezas:
cuanto más derrocha para la Humanidad, más adquiere;
cuanto más da a la Humanidad, más rico se hace.

Tao te king

