

EDITORIAL

CONSTANCIA EN EL PROPOSITO Y ESFUERZO...

En muchas ocasiones en nuestra vida, deseamos obtener algo, lo pedimos, aplicamos cualquier teoría que a alguna persona le haya funcionado, y esperamos a que eso se materialice.

Sin embargo hay varios factores que debemos tener en cuenta:

1. Quizás el más importante, el factor Kármico, aquello que siembras cosecharás, si tienes en tu vida algún pendiente por acciones en el pasado y lo que estas pidiendo tiene alguna semilla de esa situación, es posible que no logres lo que quieres. Un ejemplo, quieres dinero, pero resulta que en vidas pasadas, fuiste tacaño, o derrochador, o perjudicaste a alguna persona por tener más dinero, todos esos factores van a influir en estos momentos para que logres tener más dinero.

Pero afortunadamente no todo está perdido, deberás trabajar mucho en el presente para que puedas modificar un poco esa situación, y uno de los factores más importante para contrarrestar un poco este Karma es el diezmo y el servicio.

Realizar cualquiera de estas dos herramientas te va a ayudar mucho y hacerlo con la consciencia que aquello que estas diezmando o el servicio que estas prestando sirva para disminuir tu karma negativo. Recuerda el nivel de consciencia que le pongas a las acciones es lo que va a ayudarte a lograr los objetivos

2. Otro factor es la constancia, si realizas esta actividad hoy pero luego no continuas, no le estas inyectando toda la energía suficiente para que se logre. Imagina a un ciclista en una competencia, en los últimos metros es donde pedalea más duro para lograr ganar. Bueno de esa misma forma tienes que hacer, estar consciente que aquellas acciones que emprendes hoy son las que te van a liberar de cualquier negatividad que hayas podido sembrar en otro momento.

3. Pedir perdón y perdonar cualquier acción del pasado que hayas cometido. Esto activa tu corazón.

4. Haz Visualizaciones de aquello que quieres lograr. Realiza una Pizarra con tus deseos, y diariamente medita en ella, colócale incienso, a fin de que limpie cualquier pensamiento negativo creado por ti o por otros que de alguna forma sean obstáculo para que todo eso se realice

5. Y por último, ten certeza que todo el trabajo que estas realizando te ayudará a cumplir con esas metas y más importante aún, te llevara a la transformación personal que tanto buscas.

Feliz Semana,
Mercedes

CONTENIDO

MENSAJE ESPIRITUAL

- Afinación Semanal de la Consciencia
- Inspirando Cambios

TERAPIAS DE SANACION

- Una Cosa a la Vez con LDA
- LA CONSCIENCIA "UNA SEMILLA QUE IRA MUTANDO"
- LA LUZ DEL SOL: ALIMENTO Y MEDICAMENTO

MEDICINA NATURAL

- La Flor de Jamaica

CONOCIENDO EL CUERPO

- La Tráquea

PROSPERIDAD Y ABUNDANCIA

- Leyes de la Abundancia.

SALUD Y BELLEZA

- Alimentación de la mujer embarazada
- Ejercicios contra la flaccidez de los brazos
- Dieta Light

CURIOSIDADES

VIDEOS

ASTROLOGIA

- Casa II
- HOROSCOPO

PENSAMIENTOS POSITIVOS

MEDITACION

SERVICIO COMUNITARIO

UN MUNDO EN CRECIMIENTO

CANALIZACIONES

HOPONOPONO

DEJANDO HUELLAS

MENSAJE ESPIRITUAL

AFINACION SEMANAL DE LA CONSCIENCIA



Espero que la semana pasada fuera desafiante y gratificante. Recuerda que el 95% del combustible de un cohete se consume en el despegue; de la misma forma, el esfuerzo por cambiar es en realidad una cuestión de despegar.

Todos tenemos algo a lo que hemos renunciado al intentar cambiar, o nunca hemos encontrado la razón verdadera para cambiar. Quizá sean los celos (todo está dentro de mi cabeza, no digo lo que pienso). O complacer a los demás (¿qué problema hay con ser una persona amable con todo el mundo?) Quizá se trate de tu encantador sarcasmo (hace reír a la gente, ¿verdad?) Sea lo que sea que tengamos encerrado en nosotros –todas esas cosas que no sentimos el impulso de cambiar–, todos tenemos algo.

La cuestión es que si no podemos cambiarnos a nosotros mismos y ayudar a los demás a transformarse, no vamos a ayudar a eliminar el caos que aflige a nuestro mundo.

Comprometerse a cambiar significa que no nos conformamos con el hecho de que somos celosos y no aceptamos seguir siendo personas que complacen a los demás.

El compromiso con el cambio es como decir que somos la NBA (Asociación Nacional de básquetbol de E.U.A.) y por lo tanto no admitimos jugadores que no son capaces de acertar nueve de cada diez tiros.

Una persona que dice que se compromete a cambiar es alguien que acierta nueve de cada diez tiros, que nueve de cada diez mañanas están dispuesto a destruir a su repugnante ego.

No significa que necesite estar excitado.

Ni que necesite tener oscuridad en su vida para correr hacia la Luz.

Ni que necesite una catástrofe ni ser agitado por el caos para despertar.

Ni que necesite llorar toda la noche y despertarse a la mañana siguiente y ser diferente.

Significa que, ya lleve en este camino veinte días o veinte años, todavía sigue levantándose cada mañana, deseoso de encontrar lo que está mal en él y cambiarlo. Ése es el compromiso con el cambio. Todo lo demás no lo es.

Comprometerse con el cambio significa ser una persona que admite que tenemos esas cosas que nos resistimos a cambiar, pero también que todos entendemos que hemos sido adictos a esas cosas, que todos nos hemos negado a mirar nuestro ego, nuestros celos o lo que sea que no queremos mirar. Y ahora eso tiene que cambiar.

Sólo si me despierto y encuentro lo que está mal en mi interior, y me miro a mí mismo como debo hacerlo, podré ser exitoso, podré cambiarme y ayudar a los demás a cambiarse a sí mismos. Lo más importante es que la motivación para cambiar, el compromiso con el cambio, es interno.

Recientemente tuve la oportunidad de compartir lo que significa comprometerse a cambiar en una conversación con MIPTalk.com

[<http://miptalk.com/>](http://miptalk.com/) (en inglés). Es un gran *podcast*, especialmente si todavía no estás demasiado comprometido.

Una de las lecciones más importantes es que son todos y cada uno de nuestros compromisos con el cambio lo que creará la masa crítica y creará el cambio en el mundo que todavía tenemos por ver. Las cosas sólo empeorarán antes de mejorar.

Mientras nos neguemos a comprometernos abiertamente a cambiar, mientras nos conformemos con nuestro ego, con nuestros celos, estamos tolerando las cosas que hay en nuestro interior como cosas que nunca cambiarán, o decimos: "de todas formas, estoy haciendo otras cosas", o "estoy trabajando en ello". Mientras toleremos nuestras imperfecciones, no estaremos comprometidos.

Pero en algún punto del camino tienes que tener una larga conversación contigo mismo. ¿Soy alguien que es capaz de hacer este compromiso? Quizá en cierto grado estamos comprometidos. ¿Pero todavía nos despertamos por la mañana y pensamos en lo que debemos hacer diferente hoy?

Cuando nos vamos a dormir, ¿pensamos en lo que no hicimos hoy?

Todos somos adictos a algunas cosas. Estamos tan conectados a

estas "cosas", que pensamos que esas cosas somos nosotros, sin darnos cuenta de que pueden ser eliminadas; que puedes ser un Leo sin ser una víctima; que puedes ser un Aries y escuchar a los demás; que puedes ser un Piscis e implicarte; que puedes ser un Virgo sin tener que juzgar. Todo es posible.

No estamos encerrados, ni astrológicamente, ni emocionalmente, ni por causa de nuestro pasado ni de lo que hemos vivido. Tenemos que comprometernos *sabiendo* que podemos ser diferentes. Saber que, en algún momento, las cosas se volverán más simples. Al final del día, no somos tan complicados.

Somos nosotros los que añadimos complicación a nuestra película. En algún punto necesitamos ser simples, eliminar las capas desagradables y conectarnos con la Luz simple que está en nuestro interior.

Se requiere un régimen diario y continuado. Igual que la Luz comparte continuamente, y el Sol brilla continuamente, nuestro compromiso con este camino debe ser renovado continuamente.

Todo lo mejor,
Yehudá

YUD NUN DÁLET



Escritura mística de la luz

60. BASTANTE NUNCA ES SUFICIENTE

**Secuencia de los 72 Nombres
conectada a esta semana**

Mis ojos y mi corazón permanecen enfocados en la meta final en todo momento. ¡Despierto la persistencia y la pasión para nunca –y eso significa nunca – conformarme con menos

INSPIRANDO CAMBIOS

ENVIA AL PAYASO

El propósito de compartir no es hacer una buena acción, sino cambiar quiénes somos y traer bendiciones y protección a nuestra vida. Una de las historias más poderosas con las que me he topado, y que enseña el impacto del verdadero compartir (o lo que llamo 'compartir transformador') es "La Historia del Payaso".

Un día, dos conocidos kabbalistas daban un paseo cuando uno se dirigió al otro y dijo, "¿De dónde viene ese aroma maravilloso?" "No lo sé pero es como el aroma del Cielo".

Ubicaron el aroma en una pequeña casa al final de un camino de tierra. Llamaron a la puerta, y cuando el dueño respondió, preguntaron si podían echar un vistazo para descubrir qué producía ese perfume embriagante. El hombre reconoció de inmediato a los dos sabios y gustoso los recibió en su hogar.

Anduvieron de habitación en habitación, hasta que eventualmente encontraron la habitación del hombre. "Viene de ahí". Entraron, sus narices los guiaron a un pequeño armario en una esquina. Durante la revisión, descubrieron un viejo traje de payaso escondido detrás de algunos zapatos y cajas. "¡Es esto! El perfume del Cielo emana de este traje. Dinos, ¿dónde lo encontraste?".

El dueño de la casa se sonrojó.

"En verdad hubiera deseado que no encontraran esto", dijo, "He tratado de olvidarlo por mucho tiempo". Luego de algunos gentiles codazos, el hombre comenzó a contar la historia del traje de payaso.

"Hace algunos años, alguien del pueblo acudió a mí, desesperado porque necesitaba dinero. Prometí hacer todo lo que pudiera para conseguirlo, pero como yo mismo tenía poco dinero, tuve que ir a tocar a todas las puertas del vecindario para pedir ayuda. Después de horas de ir de puerta en puerta, todavía no había conseguido mucho dinero, así que descorazonado y deprimido, me metí a la taberna local.

Me senté en una mesa y me llevé las manos a la cabeza, sin saber qué hacer. En la mesa junto a mí, un grupo de hombres ricos bebían y hacían escándalo, riendo y dándose golpes en la espalda. Uno de ellos se inclinó

hacia mí y, con un intenso aliento a cerveza, me preguntó, '¿Por qué tan triste?'. Le conté mi dilema, y pronto regresó con una idea.

'Te daré el dinero, no hay problema. Pero con una condición. Tengo un traje de payaso que quiero que te pongas. Lo único que tienes que hacer es caminar conmigo por el pueblo, y te daré la cantidad que desees'.

'Pero pasa de media noche', Le dije tartamudeando, 'Despertaremos a todo el mundo'. El hombre estalló en carcajadas, 'Ese es el punto'.

Como ustedes saben, las calles de este pueblo son más bien callejones, y la gente del pueblo mantiene sus ventanas abiertas durante la noche. Era claro que estábamos por empezar un disturbio. Como yo estaba desesperado por ayudar al hombre, razoné conmigo mismo y pensé que quizá atravesar el pueblo de esta forma, no sería tan terrible.

'De acuerdo, lo haré'.

Bien, como era de suponerse el hombre trajo consigo a todo un grupo de amigos bebedores, y que armarían un gran escándalo. Imagina, 30 borrachos cantando, gritando y yo, hasta adelante vestido de payaso, rogando que la tierra se abriera y me tragara.

Las luces se encendieron por todas partes, hombres y mujeres enojados nos gritaban obscenidades desde sus ventanas. Más de uno, nos vació encima su orinal. Esto continuó por más de una hora, y para entonces no había hombre, mujer o niño que no hubiera sido testigo de mi desgracia.

Finalmente, los borrachos empezaron a recobrar la sobriedad y les dejó de interesar su jueguillo. El hombre cumplió su palabra y me pagó lo que había prometido. Corrí a casa, mi cara ardía de vergüenza, y arrojé el traje de payaso detrás de mi armario. Todos estos años he hecho lo posible por olvidar aquella noche. Fue el momento más vergonzoso de toda mi vida".

Finalmente, los borrachos empezaron a recobrar la sobriedad y les dejó de interesar su jueguillo. El hombre cumplió su palabra y me pagó lo que había prometido. Corrí a casa, mi cara ardía de vergüenza, y arrojé el traje de payaso detrás de mi armario. Todos estos años he hecho lo posible por olvidar aquella noche. Fue el momento más vergonzoso de toda mi vida".

Cuando el hombre terminó su historia, los kabbalistas lo miraron con brillo en los ojos. "Ahora sabemos por qué esta fragancia extraordinaria emanaba de tu armario", explicaron. "Tu acción de altruismo total y de compartir absoluto hizo pedazos tu ego de forma tan contundente, que una cantidad tremenda de Luz fue revelada. En efecto, tan poderosa fue tu acción que ahora estás completamente protegido, tanto que incluso después de tu muerte seguirás protegido en los mundos superiores.

Dale instrucciones a tu familia para que, cuando mueras, seas enterrado con este traje, te dará acceso inmediato al Cielo".

La lección de esta historia, y que confío mantendrán con ustedes toda esta semana, es que cuando llevamos a cabo acciones de compartir transformador, abrimos puertas que no pueden abrirse con sólo compartir, y que éstas requieren un cambio total en nuestra conciencia acerca de cómo entendemos la acción de compartir. Claro, es bonito compartir, pero el verdadero valor es cuando damos de nosotros de una manera que nos resulta incómoda.

Esta semana, encuentra oportunidades para dar (están por todas partes) que requieran que te salgas de ti, que te arranquen de lo que es fácil y cómodo. De nuevo, no se trata de ser buenas personas, sino de abrir las puertas de las bendiciones y protección en tu vida que sólo pueden abrirse a través de este compartir transformador.

TERAPIAS DE SANACION

Una cosa a la vez con LDA

Una de las más recientemente conocidas teorías o filosofías para llevar la vida es la propuesta por la Ley de Atracción (LDA). Digo recientemente conocidas, porque en orígenes se va al más remoto pasado, donde enseñada de otra forma y con otras palabras se ha transmitido durante toda la existencia de la raza humana.

El éxito que ha teniendo en la actualidad se basa en parte en el haber desnudado a esta Ley Universal de todo halo de misticismo y religiosidad, permitiendo que todo el mundo piense en ella y la comprenda. ¿La comprenda?. Si de verdad uno cree que la comprende, hay que pensarlo dos veces más.

Luego de escucharla, hablarla, pensarla y meditarla, uno puede llegar a darse cuenta que de verdad puede funcionar, y se comienza con el mejor de los ánimos a operacionalizarla con cualquiera de las propuestas o procesos descritos en gran cantidad de bibliografía (para lo cual es muy bueno tomar algún taller de LDA).

A los pocos días, parece asaltarnos la idea de que estamos fallando en tantas cosas que nos faltan fuerzas para aplicar los procedimientos en actividades que van desde “darle comida al gato”, hasta “sanarnos de alguna enfermedad”. Nos damos cuenta que nuestros puntos de atracción en muchas cosas está mal sintonizado con el bienestar que queremos.

Con esta idea pareciera una tarea titánica intentar arreglar nuestra vida. ¿Te parece conocido?

Pues quiero presentar la idea de que comenzar a sentirse bien no difícil, y solo debemos ocuparnos de una sola cosa a la vez.

Cuidado... si bien la LDA busca un cambio de paradigma en nuestras vidas, un cambio en cómo SENTIMOS al mundo, nunca se nos dice que tenemos que hacerlo de un solo jalón.

La idea básica se centra en que el bienestar, al igual que el malestar, es contagioso, y si nos sentimos bien en algo (por más pequeño que sea) ese bienestar se va a comenzar a irradiar en todos los demás aspectos de nuestra vida.

Entonces cuando comencemos a practicar la LDA, podemos escoger algo que sintamos sencillo de controlar, algo en lo que podamos guiar nuestros sentimientos hacia un punto elevado de nuestra escala emocional. Esto quiere decir que escojamos

algo con lo cual nos podamos sentir verdaderamente bien y cómodos.

Cuando nos sentimos bien por algo, aunque sea una sola cosa, la LDA dice que el Universo va a presentarnos situaciones (de las más variadas índoles, el Universo no distingue entre pequeñas o grandes) que refuercen ese sentimiento de bienestar. El Universo nos bendice re-alimentando ese sentimiento maravilloso en nosotros para que continuemos sintiéndolo.

De esta forma ese bienestar se va extender a nuestros grandes problemas, casi que resolviéndose de forma sorprendente.

¿Es así de sencillo?, si, pero hay un esfuerzo que debemos realizar con esos grandes problemas. Si reconocemos que en algunos problemas es muy difícil aplicar cualquier proceso de LDA, por lo complicado que parecen o lo comprometidos que estamos o lo doloroso que los sentimos, el esfuerzo en esos casos es por lo menos no alimentarnos con sentimientos negativos. No seamos “ingenuamente positivos” en ellos, pero tampoco seamos “racionalmente negativos”

Muchas veces es preferible no preocuparse por los grandes problemas (OJO, he dicho no preocuparse pero si ocuparse), y luego de hacer nuestro mejor esfuerzo con ellos dejándolos “en manos de Dios”, pasar a concentrarnos en ser felices con otras cosas que sí podamos controlar, aunque sean pequeñas.

Repito, la idea central es que si se es feliz con algo, aunque nos parezca pequeño (al Universo no le importa su tamaño), esta ley busca mecanismos para mantener en nosotros esa felicidad de cualquier forma, con otras cosas grandes o pequeñas, relacionadas o no.

Esta propuesta cambia muchas veces de raíz el esquema de comenzar a operacionalizar la LDA. Ya no buscamos atacar a los grandes problemas, sino que buscamos ser felices con las cosas que nos rodea por más sencillas que parezcan.

Eso es todo.

Namasté

Pedro A. Gómez R.
Master Reiki Usui-Tibetano
Febrero, 27 del 2009
msm: pgomez777@hotmail.com
<http://www.reiki.org.ve>

LA CONSCIENCIA “UNA SEMILLA QUE IRA MUTANDO”

Enviado por Alfredo Gonto

Cuál es la finalidad de la consciencia?

La finalidad de la consciencia es llegar a ser ella misma para después ofrendarse a la divinidad, para ello pasará por distintos niveles:

-Nivel animal:

*La persona sólo vive para desarrollar sus necesidades materiales y sexuales.

*No domina sus instintos, desconoce el respeto hacia los otros.

*Es agresiva por miedo a perder.

-Nivel infantil:

*No acepta la vejez ni la muerte.

*Vive en forma superficial, negándose a meditar para conocerse.

*Colecciona objetos inútiles y diversiones, sin sentido de la responsabilidad.

-Nivel romántico:

*No domina sus sentimientos y éstos la invaden.

*Persiste adolescente, cree que encontrar un hombre o una mujer para formar pareja es la solución de su vida.

*Está influido por el cine, la televisión, las revistas de moda...

*Se forma un ideal amoroso semejante a un cuento de hadas.

*Suplanta el ser por el parecer.

-Nivel adulto:

*Por primera vez el otro existe.

*La persona ha comprendido que su yo no es individual sino colectivo, pero puede caer en el error egoísta de la sed de poder.

*Pueden aparecer tiranos, explotadores, falsos gurús, industriales inescrupulosos, estafadores de toda especie.

*Egoísmo que tiene su antítesis: personas que para sentirse nobles se dedican a ayudar a otros por pereza de ayudarse a sí mismas...

-Nivel social:

*La persona se ayuda a sí misma y lucha por la felicidad de todos los humanos, la salud de las plantas, de los animales, del planeta.

-Nivel cósmico:

*Comprende que en el universo nada sucede sin que haya movimiento ni transformación.

*La persona responsable se entrega a la mutación constante, tal como el cosmos, dando de lado todo tipo de hábitos y sistemas obstinados que desvalorizan la vida.

*Emerge de los límites generacionales y prepara el terreno para el advenimiento del nuevo ser, aquel que en el futuro será capaz de levitar.

-Nivel de consciencia divina:

*En el oscuro centro del inconsciente hay un punto brillante de lucidez total, aliado poderoso, que si es empleado bien se manifiesta como Dios interior y si es empleado mal, como Demonio interior.

*Este nivel muy pocos lo alcanzan. Lo conocen los genios, los profetas y los magos.

Texto adaptado de un fragmento de la obra “La vía del Tarot” de Alejandro Jodorowsky y Marian Costa.

¿Qué hay que hacer para mutar?

Para cambiar hay que desear cambiar, saber que se puede cambiar y por fin aceptar las consecuencias de ese cambio

LA LUZ DEL SOL: ALIMENTO Y MEDICAMENTO

Del libro "Las 108 Perlas del Sol" de Daniel Lumera

ENVIADO POR Marco Engelkel

Escrito por **Daniel Lumera**

www.sunconscience.com

info@sunconscience.com

La Luz solar es el medicamento más potente que el ser humano puede usar de forma gratuita, pero esta posibilidad se desconoce o no se conoce ni se utiliza en amplia escala.

A veces me pregunto si la razón de esta escasa información se encuentre en los intereses económicos de las multinacionales y en el hecho que la luz del sol no se puede patentar.

Los remedios naturales más simples por lo general se desconocen o no se utilizan porque se consideran otros métodos más rápidos y eficaces: medicamentos sintéticos y remedios artificiales.

La luz es un verdadero alimento para nuestro cuerpo y nuestro ser, tan es así que una mala iluminación causa los mismos efectos de una mala alimentación: el hombre se pone pálido, apático, tiende a la depresión y reduce su energía vital, la eficiencia del sistema inmunitario disminuye y se verifica la tendencia a engordar.

Una escasa exposición a la luz solar crea una serie infinita de problemáticas que se pueden manifestar en el plan físico, emocional, en la calidad de los pensamientos y, en general, en el estilo de vida.

Rigurosos estudios científicos demuestran el enorme potencial terapéutico de la luz y evidencian cómo la cantidad de luz a la cual el hombre se expone diariamente influye enormemente en su vitalidad y su estado de salud. Naturalmente es muy importante exponerse a la luz en tiempos y modalidades correctas.

He aquí un breve listado de los efectos positivos de una regular y correcta exposición:

- * Mejora la resistencia física
- * Mejora la capacidad de atención y aprendizaje
- * Mejora el sistema inmunitario
- * Mejora la calidad de las emociones
- * Mejora la tolerancia a la fatiga y al estrés
- * Reduce las actitudes agresivas y mejora el carácter
- * Regulariza los impulsos hambre/sed/sueño (reduce el hambre y el apetito compulsivo)
- * Mejora los tiempos de recuperación de situaciones de fatiga y enfermedades
- * Es eficaz en la cura de la psoriasis (por medio de los rayos ultravioletas)
- * Tiene una acción preventiva en el riesgo de tumores
- * Mejora el crecimiento y el desarrollo
- * Mejora la capacidad de aprendizaje, memoria e inteligencia
- * Reduce el colesterol en la sangre

* Incrementa la testosterona en los hombres y la progesterona en las mujeres

* Produce vitamina D (absorción de calcio y minerales)

* Tiene una acción germicida en el caso de enfermedades infecciosas

* Regulariza los ciclos de sueño y el reloj biológico

* Mejora la circulación epidérmica (acción reafirmante)

* Aumenta la libido y las capacidades reproductivas

* Mejora la circulación (capacidad de transportar el oxígeno de la sangre)

* Tiene efectos terapéuticos en artritis, reumatismos, artrosis

* Mejora la visión

* Reduce la necesidad de consumir drogas y alcohol

Para intuir aún más el enorme potencial armonizador de la luz basta con considerar que ya sólo visualizándola se producen efectos benéficos en el cuerpo, en las emociones y pensamientos.

El ser humano nace para vivir en un ambiente iluminado por el sol, y por lo tanto logra aprovechar de la mejor forma posible su potencial cuando conduce un "estilo de vida solar", o sea con una presencia diaria suficiente de luz solar.

Experimentos controlados efectuados en niños de la escuela primaria han demostrado que la luz solar produce un incremento del crecimiento, la reducción de las caries, el

aumento de la memoria, de la concentración y la inteligencia. Los niños expuestos a una mejor iluminación desarrollaban capacidades físicas y psíquicas superiores.

EL SECRETO DE LA LUZ DEL SOL

Las características de la luz del sol son distintas de las de una iluminación artificial comúnmente usada en las casas y las oficinas.

La Luz del sol se constituye de un espectro de radiación luminosa, o sea de distintas frecuencias. El espectro solar varía de los rayos ultravioleta (hasta 400nm), al espectro visible a nuestros ojos (de 400 hasta 700nm), y del infrarrojo (superior a 700nm).

Esta amplia variabilidad del espectro solar determina sus características curativas y energéticas. La luz artificial, por el contrario, no posee el ultravioleta y además tiene muchas frecuencias distorsionadas; por lo tanto exponerse a esta luz por largos periodos, sustituyéndola a la del sol, puede provocar muchos efectos negativos en varios niveles.

Estas patologías parecen derivar de un estilo de vida "poco luminoso", pero la medicina oficial trata resolver estos desequilibrios con fármacos y tratamientos químicos, en lugar de llevar a cabo una acción preventiva o curativa por medio de una correcta exposición a la luz solar para restablecer un organismo con una función regular y bien "alimentado".

En definitiva la atención no debería concentrarse en los efectos terapéuticos de la luz del sol, sino en los desequilibrios determinados por su ausencia.

Tan sólo hasta un siglo atrás el ser humano estaba mucho más ligado a los ciclos de la naturaleza y vivía más tiempo al aire libre. Algunas estadísticas evidencian que la frecuencia de las enfermedades más comunes (fiebre y resfrío) y de la depresión ha aumentado progresivamente con el aumento de la exposición a la luz artificial, típica de las oficinas y de los lugares donde cada vez más gente pasa amplios periodos del año.

Existe por lo tanto un círculo vicioso en el cual se encuentran muchas personas: la luz solar es un alimento gratuito y fundamental para una calidad de vida saludable y equilibrada - el estilo de vida que propone nuestra sociedad la mayoría de las veces no permite una correcta y adecuada exposición a la luz - esto determina un notable aumento del porcentaje de enfermedades y dolencias físicas y mentales - tales desequilibrios se tratan con medicamentos químicos y artificiales, muchos de los cuales producen efectos colaterales que provocan a su vez ulteriores desequilibrios.

He aquí algunas reflexiones:

* No obstante se descubran nuevos medicamentos, cada vez más potentes y específicos, la gente hoy se enferma con más

frecuencia respecto a cuando había un contacto mayor con la naturaleza.

* No obstante los enormes progresos alcanzados por la ciencia en el ámbito médico, el número de los enfermos en escala global no ha bajado.

* ¿Han reducido los descubrimientos médicos el sufrimiento en escala global? La respuesta es no. Es cierto que han reducido y vencido muchos males, pero ¿Cuántas más enfermedades han surgido? ¿Cuántas más enfermedades se presentan a raíz de los efectos colaterales de los fármacos utilizados para curarse?

* Si dejamos de razonar egoístamente y pensamos en el género humano en escala planetaria, ¿ la medicina oficial ha reducido verdaderamente la incidencia de las enfermedades? La respuesta es no.

* ¿La verdadera ciencia es la que cuida los intereses de las multinacionales o la de los investigadores que trabajan realmente para el bien de la comunidad, y no sólo de su billetera?

Un estilo de vida "solar" basado en el uso consciente de la luz podría mejorar no sólo las condiciones de salud en general, sino reducir y prevenir muchos desequilibrios.

Lo que pasa comúnmente es que el ser humano lleva un estilo de vida no saludable, pretendiendo que el fármaco resuelva los problemas que el cuerpo señala, con el fin de poder seguir llevando ese mismo estilo de vida. La

química tiene un poder inmenso, pero no hay que utilizarla desequilibradamente, por ejemplo para no sentir las necesidades de nuestro cuerpo y seguir viviendo en condiciones alteradas e innaturales.

El género humano tiene la tendencia a no escuchar las alarmas de su cuerpo y las dolencias de sus emociones.

Si estuvieras de viaje con tu coche y de repente se encendiera la luz roja de los frenos, ¿qué harías? ¿Quitarías la lamparita roja para no ver la señal o cambiarías los frenos para no chocar?

Las enfermedades del cuerpo humano son señales que nos invitan a cambiar, mirarnos, conocernos. Ignorarlas o sedarlas con fármacos no resuelve el problema, su origen, que de una manera u otra volverá a presentarse. Es necesario empezar a escucharse y comprender estos mensajes.

Esto no quiere decir dejar de asumir los medicamentos químicos, sino simplemente no abandonarse a un uso descontrolado y mejorar el propio estilo de vida.

¿El Sol: Enemigo o Amigo?

La luz solar es un remedio simple y gratuito y además cumple una acción preventiva hacia todo tipo de desequilibrio. Por medio de un equilibrado estilo de vida

"solar" las personas podrían llevar una vida más saludable, enfermarse menos y consumir menos medicamentos. Pero esto podría reducir las ganancias de las multinacionales farmacéuticas...

¿Los rayos solares son responsables del cáncer de la piel (Melanoma Cutáneo)?

Una masiva campaña de información ha evidenciado los peligros de la exposición a la luz solar:

* ¡La Agencia para la Protección Ambiental Americana sugiere una protección de los rayos ultravioleta cada vez te encuentres al aire libre!

* Una notable campaña publicitaria antes de cada verano (Televisión, radio, diarios) sugiere usar productos protectores contra los rayos ultravioleta del sol, que causarían cánceres a la piel.

* Algunos Estudios científicos ejecutados en animales con un uso masivo de rayos ultravioleta evidencian la relación entre luz solar y melanoma cutáneo. A tales estudios se le habría dado una notable relevancia en publicaciones así como en los medios de comunicación.

Los hechos demuestran lo opuesto: la luz solar y los rayos UV tendrían un efecto reductivo en el porcentaje de incidencia del melanoma. En la última década del pasado

milenio la mortalidad por melanoma en Italia ha sido el doble en las regiones del norte respecto a las del sur, donde la irradiación promedio anual presenta valores

notablemente mayores y donde, además, un número mayor de personas trabajan la tierra.

Por lo tanto donde la población está más expuesta a la acción del sol la incidencia del melanoma se reduce hasta a la mitad. Esto se puede verificar incluso en los casos de países europeos, donde, en las zonas menos iluminadas, aumenta la casuística.

Mucho clamor por los posibles efectos nocivos del sol, pero ninguna información relativa a los estudios efectuados sobre algunas de las propiedades extraordinarias de los rayos UV:

*Reducen el colesterol

* Bajan la presión sanguínea

* Mejoran los valores hemáticos

* Estimulan la reducción del peso en exceso

* Son eficaces en el tratamiento de la psoriasis

* Son óptimas en la cura de numerosas patologías del aparato respiratorio

* Mejoran la eficacia del sistema inmunológico

* Activan la producción de la vitamina D3, que permite una correcta absorción del calcio

¿Pero entonces, que el sol haga daño es un error o una realidad?

¿El verdadero problema está en nuestro estilo de vida o en la luz solar?

El verdadero peligro de la exposición veraniega a los rayos del sol consiste en el hecho que durante los meses invernales el cuerpo no sólo no recibe una cantidad suficiente de alimento luz, sino que además se expone a una iluminación artificial

insuficiente. Esta falta de gradualidad, constancia y equilibrio, provoca una incapacidad cada vez mayor de adaptación, con todos los problemas relativos.

En lugar de llenarse de cremas protectoras, la mayoría de las cuales contienen sustancias nocivas, sería más correcto exponerse con más frecuencia y constancia a la luz solar durante todo el transcurso del año.

Por parte de los medios nunca se ha puesto la mínima atención en las sustancias tóxicas presentes en las cremas solares, en el hecho que provoquen radicales libres y, sobretodo, en el enorme lucro económico que hay detrás de estos productos.

Una correcta exposición a la luz solar es fundamental para la correcta función del organismo humano, para una sana vitalidad y emociones equilibradas.

El agua, como la luz, es un elemento fundamental para nuestra supervivencia.

A la pregunta "¿El agua hace daño?" el 99% de las personas contesta que no. Sólo el 1% de las personas ha contestado con una respuesta de este tipo: "Depende, si tomas 50 litros de agua te mueres, porque el agua se convierte en veneno. Pero también si dejas de tomar por tres días y luego tomas dos litros de agua, te mueres.". Esta respuesta evidencia un aspecto fundamental que hay que aplicar a la luz: una correcta modalidad de tomar la luz solar se basa en la constancia gradual y no en indigestiones de luz.

Muchas personas durante todo el invierno se encierran en ambientes iluminados artificialmente, exponiéndose a la luz solar sólo durante unos pocos minutos por día, y luego, en los

meses veraniegos someten su cuerpo a niveles de exposición que superan las seis horas diarias. De esta manera su cuerpo se somete a un periodo muy intenso y a otro de casi total ausencia de luz solar. Es como si comieran por dos meses tres kilos de pasta por día y luego pasaran los otros diez meses casi ayunando. El cuerpo lo padecería. Una exposición intensa al sol, si carece de gradualidad y constancia, incluso en los meses invernales, podría generar desequilibrio.

Como todo alimento y medicamento, también la luz solar hay que saberla dosificar. Existen horas y tiempos adecuados para evitar una excesiva recepción y eventuales efectos negativos.

Flor de Jamaica es ideal contra el colesterol y la pérdida de peso

MEDICINA NATURAL



Estudio revela resultados contundentes respecto a sus virtudes curativas.-

POR SERVICIOS DE NOTICIAS

Diario DigitalRD.Com

Una investigación realizada recientemente en México demostró que la Flor de Jamaica tiene propiedades que eliminan considerablemente el colesterol dañino del cuerpo.

La química farmacobióloga Yolanda Aquino y el doctor Alfonso León Cruz, en el transcurso de un año trataron a pacientes de entre 30 y 60 años de edad con niveles muy altos de colesterol y triglicéridos (Lípidos). A unos se les administraron los medicamentos de eficacia demostrada y a otros la Flor de Jamaica.

Los resultados fueron contundentes respecto a las virtudes curativas de la Jamaica, pues se mostraron cambios en los lípidos (sustancias grasas) de los pacientes en observación: el colesterol se redujo un 35% y los triglicéridos un 19%.

Cabe recordar que las enfermedades cardiovasculares son consideradas unas de las principales causas de mortalidad en el mundo. Un factor de riesgo importante en estos padecimientos es el aumento de colesterol malo en la sangre, estado que se incrementa con la edad en ambos sexos.

Hágale la guerra al sobrepeso con la Flor de Jamaica

Los resultados también demostraron que el Agua de Jamaica influyó en la reducción de peso de los pacientes, pues estos bajaron entre 1 a 4 kilos de peso, pese a no haberse establecido un programa especial de dieta y ejercicio.

El Agua de Jamaica actúa como diurético, aumentando así la cantidad de orina eliminada por el cuerpo, de esta forma ayuda a la limpieza del organismo y a eliminar el exceso de agua en el mismo, de ahí que la Flor de Jamaica tomada como agua, sea muy importante en las dietas para bajar de peso.

Se recomienda su uso contra:

- Hipertensión.
- Espasmos gastrointestinales.
- Estreñimiento.
- Falta de apetito.
- Gastroenteritis.
- Fragilidad capilar.
- Varices.
- Hemorroides.
- Ansiedad.
- Insomnio.
- Resfriados.
- Gripe.

Además, agrega el material proporcionado por el CIMED, se le reconoce en la acción terapéutica como vitamínico, aperitivo, digestivo, diurético, laxante, espasmolítico, vaso protector, vasodilatador periférico y tranquilizante.

Se ha comprobado que el tomar agua de la Flor de Jamaica normaliza la presión alta, regula la actividad intestinal y renal, mejora los dolores estomacales, controla las úlceras, es anti-inflamatorio, posee funciones cicatrizantes, es antiparasitario, es vitamínico, restituye los minerales perdidos por el sudor, es útil para bajar de peso y para controlar el grado de colesterol.

Precisamente uno de los aportes más importantes de la Flor de Jamaica en el campo de la salud, es la reducción del colesterol malo. Según un estudio científico realizado y respaldado por el Instituto Mexicano del Seguro Social, en la ciudad de Oaxaca, comprobó que el consumo frecuente de Agua de Jamaica reduce los niveles de colesterol malo y triglicéridos.

La investigación fue hecha a 40 pacientes, hombres y mujeres entre los 30 y 60 años, quienes al inicio del estudio manifestaron niveles por arriba de lo normal en cuanto a colesterol y triglicéridos; después de un año y luego de haber tomado diariamente Agua de Jamaica, el grupo de pacientes registró una mejoría hasta de 35% con respecto a lo manifestado al principio del análisis, lo que comprueba su función para reducir riesgos en problemas del corazón, en especial la hipertensión arterial.

Cabe recordar que las enfermedades cardiovasculares son consideradas unas de las principales causas de mortalidad en el mundo. Un factor de riesgo importante en estos padecimientos es el aumento de colesterol malo en la sangre, estado que se incrementa con la edad en ambos sexos.

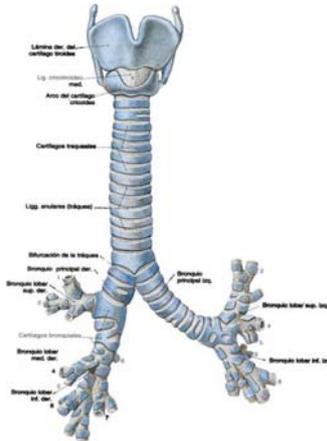
Los resultados también demostraron que el Agua de Jamaica influyó en la reducción de peso de los pacientes, pues estos bajaron entre 1 a 4 kilos de peso, pese a no haberse establecido un programa especial de dieta y ejercicio.

El Agua de Jamaica actúa como diurético, aumentando así la cantidad de orina eliminada por el cuerpo, de esta forma ayuda a la limpieza del organismo y a eliminar el exceso de agua en el mismo, de ahí que la Flor de Jamaica tomada como agua, sea muy importante en las dietas para bajar de peso.

Agua de Jamaica - Se preparan 10 gramos de Jamaica en un litro de agua potable sin hervir, con un intervalo de 3 horas como mínimo, se le agrega 5 gramos de azúcar (equivalente a 1 cucharada sopera) y se ingiere a cualquier hora del día; está es una opción diaria muy económica para controlar y bajar de peso

CONOCIENDO TU CUERPO

LA TRAQUEA



La **tráquea** (del griego *trakhys*, "áspero, rugoso") es un órgano del aparato respiratorio de carácter cartilaginoso y membranoso que va desde la laringe a los bronquios.

También se le llama traquearteria, y su función es brindar una vía abierta al aire inhalado y exhalado desde los pulmones.

En los vertebrados

La tráquea es un tubo que en los mamíferos une la laringe con los bronquios y en las aves la faringe con la siringe para llevar aire a los pulmones. El conducto se encuentra poblado interiormente de células ciliares que expulsan cualquier partícula extraña que penetre en el sistema respiratorio. La estructura del órgano presenta así mismo numerosos anillos de cartílago conectados entre sí por fibras musculares y tejido conectivo. Estos anillos refuerzan la tráquea previniendo que colapse durante la respiración.

En los humanos

En una persona adulta la tráquea mide entre 10 y 11 cm de longitud, aunque esta medida varía dependiendo de la edad, la raza y el sexo. Su diámetro es de 2 a 2,5 cm y también varía según los factores mencionados. Está formada por veinte anillos de cartílago en forma de herradura; con la parte anterior de cartílago duro, y la parte posterior de músculo liso, ya que la vía digestiva esofágica pasa por detrás de este órgano. La mitad de estos anillos se

encuentran en el cuello y en el resto del tórax, para terminar a nivel del esternón.

La tráquea se divide al llegar a los pulmones, quedando el lado izquierdo más pequeño que el derecho: el izquierdo mide 1,5 cm de diámetro y el derecho 2 cm debido a que el pulmón izquierdo posee solo dos lóbulos, mientras que el derecho, más voluminoso, posee tres. No interfiere con nuestros movimientos porque los anillos cartilaginosos le proporcionan flexibilidad.

Patologías comunes

En personas enfermas o accidentadas, la vía natural de respiración que constituye la tráquea puede sufrir daños e incluso obstruirse.

El procedimiento médico habitual en caso de obstrucción es la intubación endotraqueal, que consiste en insertar un tubo a través del órgano para permitir la respiración. Otro procedimiento frecuente es la traqueotomía, mediante la cual se abre una vía en el frente de la garganta, insertando un corto tubo que lleva hasta la tráquea, por debajo de la laringe y las cuerdas vocales.

Entre las enfermedades de la tráquea se encuentran:

- Traqueobronquitis
- Traqueomalacia
- Fractura de tráquea
- Obstrucción aérea
- Cáncer
- Colapso traqueal

Miscelánea

El diámetro de la **tráquea** de los niños, es considerado en la manufactura de juguetes. Se ha desarrollado un tubo de material sintético que asemeja el diámetro y longitud de la tráquea y sirve como un práctico instrumento de medición para determinar el peligro que puede representar un objeto, y así prevenir la asfixia u otros males que pudieran producirse.

Trasplante de tráquea

El 6 de noviembre de 2002 es realizado el primer trasplante de tráquea.¹

El médico Luis Fernando Tintiango del Hospital universitario San Vicente de Paul en Medellín, Colombia realizó la operación de 23 horas en un paciente de 21 años.

El médico Tintiango manifestó que la cirugía funcionó ya que por primera vez ha sido posible

trasplantar la tráquea completamente, con sus venas y nervios. El paciente había perdido el uso de su tráquea en un 95% accidentalmente al insertarle un tubo que le permitiera respirar durante una cirugía anterior para tratar una hemorragia cerebral.

El 11 de noviembre del 2008 es realizado el primer trasplante de tráquea artificial.

Leyes de la abundancia

Tomado del Blog Dinero y otros

<http://dolares.blogspot.com/2007/03/leyes-de-la-abundancia.html>

1. Primera Ley – COMPROMETERSE

Comprometerse es parte fundamental del proceso de crear abundancia, aquellas personas que solo “intentan” hacer dinero tarde o temprano se rinden. Sin embargo quienes ganan mucho dinero son aquellos que en un momento determinado de su vida dijeron:

“Hoy me comprometo”

“Voy a hacer lo necesario para ganar la cantidad de dinero que quiero”

“No importa lo que tenga que hacer nunca me daré por vencido hasta lograr el estilo de vida que me propongo”

En el libro “Secretos de la mente millonaria” el autor Harv Eker (quien ahora es multimillonario) cuenta una anécdota sobre una ocasión que pudo charlar con un amigo de su padre.

En aquellos tiempos él había fracasado varias veces en los negocios, dice que se sentía un fracasado porque todo lo que emprendía le fallaba y era muy joven, así que aquel día se encontró con este amigo de su padre que era un señor muy acaudalado y le preguntó directamente ¿Cuál es el secreto para hacerse rico?

A lo cual este señor le contestó, “bueno el principal ingrediente para amasar una fortuna es estar determinado a hacerla, de ahí en fuera harás todo lo necesario para alcanzar tu meta, pero si no cumples con esta primera regla no lograrás hacerte rico y te darás por vencido demasiado pronto”

Harv Eker comprobó que esta ley es muy cierta, ya que si no se hubiera comprometido a lograr su

meta ahora probablemente sería un trabajador mediocre. Es importante comprometerte y seguir avanzando por el camino de manifestar abundancia, a veces no es fácil y tampoco se logra de un día para otro.

Pero definitivamente si no te comprometes, estás abriendo la puerta al fracaso. Para volverte millonario se necesita que te comprometas, no solo intentarlo.

Uno de los puntos en que mi vida dio un giro en el área económica fue exactamente cuando me comprometí a encontrar la fórmula de la riqueza, me dediqué a investigar y tomar nota sobre ello y dije que nunca me daría por vencido.

Algunas ocasiones me cansé de no ver resultados, estuve a punto de rendirme y seguí adelante porque estaba cansado de vivir con poco dinero. Eso fue lo que me mantuvo adelante.

A veces no me daba cuenta de que mis sentimientos y pensamientos negativos sobre el dinero seguían instalados en mi conciencia y por eso seguía experimentando falta de dinero, pero nunca dije “Basta, esto no funciona, si funcionara ya lo hubiera hecho hasta ahora”

Más bien cada vez que tenía problemas de dinero me decía a mí mismo “Creo que en algo estoy fallando, estoy fallando en aplicar la fórmula correctamente, seguiré investigando para ver que me falta aprender sobre el dinero”

Y así poco a poco y con determinación encontré varias terapias que me ayudaron a dejar que la abundancia entrara más libremente a mi vida, aún no soy millonario pero tengo mucho más dinero del que antes había tenido incluso trabajando dobles turnos.

Pero lo más importante es que ya tengo la fórmula, ya descubrí ciertas leyes que permiten construir el camino a la abundancia. Y cuando me refiero a abundancia, lo digo en todo sentido.

Si quieres ser millonario o rico debes comprometerte a seguir adelante y no darte por vencido nunca, por ninguna circunstancia.

2. Segunda Ley - ELIMINAR LAS CREENCIAS LIMITANTES

Las creencias que nos fueron implantadas por la sociedad constituyen un factor de resistencia en el flujo de la abundancia, cosas como:

- Los ricos son malos
- Solo los pobres entrarán en el reino de los cielos
- El dinero es difícil de ganar
- Si quieres ser rico, eres malo y ambicioso
- Si tuvieras dinero serías blanco de asaltantes y secuestradores
- El dinero escasea
- Hay mucho desempleo y las probabilidades es que la cosa seguirá empeorando, así que mejor aférrate a tu empleo y agrádeclo
- El dinero solo es para los listos o para aquellos que nacen ricos.
- Es muy difícil avanzar en la vida.

Todas estas creencias y muchas más que son típicas de la conciencia social hacen un mal a

nuestra sociedad porque nos programan negativamente.

La mente siempre encontrará formas de dar soporte a tus creencias, así que cada vez que implantas una nueva creencia en tu cerebro, poco a poco comenzarás a observar sucesos que den apoyo a tu creencia.

Si tienes muchas creencias negativas con respecto al dinero es de esperarse que nunca lo tener, eso desafiaría las leyes de la física.

Si odias a los ricos nunca serás uno de ellos

Si tienes miedo de ser rico, nunca lo serás

Si piensas que es difícil ganar dinero, será difícil para ti ganarlo

Si te sientes incómodo con la gente adinerada, estás fuera de esas frecuencias vibracionales. Si tienes preocupaciones de dinero, seguirás creando más y más razones para preocuparte y tronarte los dedos por la falta de dinero.

Por ello es muy importante que te estudies a ti mismo y descubras cuáles son tus creencias negativas sobre el dinero para después convertirlas en creencias positivas que te apoyen y sean un ayudante en tu camino de lograr tu libertad financiera.

BELLEZA Y SALUD

SAUD

Alimentación de la mujer embarazada



Alimentos para futuras mamás

La alimentación de la futura madre ha de ser sana y equilibrada. Por ello es importante asegurarse, que las calorías que se ingieren proceden de alimentos nutritivos, para que puedan contribuir al crecimiento y desarrollo del bebé

La **buena alimentación** es necesaria para la formación de los tejidos en el feto. También se necesitan **vitaminas, minerales y proteínas** para proporcionar energía que requiere la madre y para el desarrollo normal del bebé. Los riñones e intestinos y el corazón de la madre necesitan **alimentos** que los ayuden a trabajar en forma eficiente.

Es también importante **beber mucho líquido**, sobre todo **agua**, durante el embarazo. El volumen sanguíneo de una mujer aumenta mucho **durante el embarazo**, y beber suficiente agua cada día puede evitar problemas bastante habituales durante el embarazo.

Una **dieta adecuada** requiere alimentos de los tres grupos alimenticios que brinden calorías en cantidades adecuadas, no en exceso, proteínas las cuales son esenciales al igual que carbohidratos,

lípidos, vitaminas y minerales (esencialmente el calcio).

En la **alimentación diaria** se deberá consumir carne, huevos, leche y queso.

Además habrá una **alimentación complementaria** compuesta por ensaladas, vegetales, cereales y granos, pan, grasas, frutas, postres, patatas y pasta, líquidos.

Las **cantidades diarias de alimentos** que debe consumir la mujer embarazada son:

- Leche y derivados (2 raciones)
- Carnes y huevos (2 veces a la semana)
- Hortalizas (2 raciones)
- Frutas (5 raciones)
- Granos (1 ración)
- Verduras y plátanos (1 ó 2 raciones)

- Grasas (5 cucharaditas)
- Azúcares (6 cucharaditas)

Se deben evitar las comidas con demasiadas calorías y debe haber un **control del consumo de sal**.

La **mujer embarazada** frecuentemente presenta acidez, estreñimiento, vómito y náuseas.

En definitiva, **el embarazo** es un período de enormes cambios físicos y psicológicos para la mujer. Los primeros **síntomas del embarazo** se manifiestan en la mayoría de las mujeres desde el primer momento de la concepción.

BELLEZA

Ejercicios contra la flaccidez de los brazos

Tabla de ejercicios para tonificar los brazos

Una vez alcanzado tu objetivo de bajar de peso, si no inicias una actividad física, no lograrás modelar tu cuerpo para que luzca más tonificado y firme. La tabla de ejercicios para brazos te ayudará a completar tu programa de adelgazamiento.

Los músculos que más debes trabajar son los **tríceps**, que se encuentran por detrás del brazo, los **bíceps**

- más cercano al banco estirado sobre el mismo. La pierna de ese lado quedará adelantada, la otra retrasada. Flexiona el brazo que te queda libre y pega el codo al costado del cuerpo. Extiende ese brazo, sin despegar en ningún momento el codo del lateral del cuerpo. Vuelve a la posición inicial. Repite 15 veces con cada brazo.
- **Hombros**
De pie. Coloca las mancuernas sobre los

que se ubican por delante y los **deltoides** que forman el hombro.

Para la tabla de ejercicios utiliza una mancuerna de un kilo o si estás en tu casa y no tienes pesas, toma un paquete de arroz o similar del mismo peso que la mancuerna.

Tabla de ejercicios para brazos

• Tríceps

De pie, al costado de un banco de gimnasia. Inclina el tronco y apoya el brazo

hombros. Extiende los brazos por encima de la cabeza mientras inspiras. Vuelve expulsando el aire. Repite 15 veces.

• Bíceps

De pie. Espalda totalmente pegada a la pared, codos al costado del cuerpo. Brazos extendidos con palmas hacia adelante. Flexiona los brazos llevando las mancuernas hacia los hombros sin separar los codos de la pared. Repite 20 veces.

RECETA LIGHT

Receta de budín de atún:

(Rinde 2 porciones)

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- 2 huevos
- 1 cda. de queso rallado

- 1 tomate picado
- Perejil, ajo
- Sal, pimienta

Preparación:

- Batir los huevos.
- Mezclar los huevos con el atún, el tomate, el perejil, el ajo picado.

- Agregar el queso rallado. Salpimentar.
- Cocinar a horno moderado, durante 20 minutos.

El **atún** tiene todas las virtudes necesarias que tiene que tener un **alimento**, es saludable,

sabroso y bajo en calorías. También puedes probar una [ensalada de arroz con atún](#). Que lo disfrutes!!

CURIOSIDADES

No está mal escrito míralo bien y lo entenderás
¡3XC3L3N73 3J3RC1C10!

SI CONSIGUES LEER LAS PRIMERAS PALABRAS, EL CEREBRO DESCIFRARA LAS OTRAS.

C13R70 D14 D3 V3R4N0 3574B4 3N L4 PL4Y4 0853RV4ND0 A D05 CH1C45 8R1NC4ND0 3N 14 4R3N4, 357484N 7R484J484ND0 MUCHO

CON57RUY3ND0 UN C4571LLO D3 4R3N4 CON 70RR35, P454D1Z05 0CUL705 Y PU3N735. CU4ND0 357484N 4C484ND0 V1N0 UN4 0L4 D357RUY3ND0 70D0 R3DUC13ND0 3L C4571LLO 4 UN MON70N D3 4R3N4 Y 35PUM4.

P3N53 9U3 D35PU35 DE 74N70 35FU3RZ0 L45 CH1C45 COM3NZ4R14N 4 L10R4R, P3R0 3N V3Z D3 350, CORR13RON POR L4 P14Y4 R13ND0 Y JU64ND0 Y COM3NZ4RON 4 CON57RU1R 07R0 C4571LLO; COMPR3ND1 9U3 H4814 4PR3ND1D0 UN4 6R4N L3CC10N; 64574M05 MUCHO 713MP0 D3 NU357R4 V1D4 CON57RUY3ND0 4L6UN4 C054 P3R0 CU4ND0 M45 74RD3 UN4 0L4 LL1364 4 D357RU1R 70D0, S010 P3RM4N3C3 L4 4M1574D, 3L 4M0R Y 3L C4R1Ñ0, Y L45 M4N05 D3 49U3LL05 9U3 50N C4P4C35 D3 H4C3RN05 50NRR31R.

VIDEOS

Disfruta de la Meditación del Anabecoah que te conecta con el nombre de Dios de 42 letras

http://www.youtube.com/watch?v=1EdL_TLbHsg

Has clip en este enlace y disfruta de la creación

<http://explayandose.wordpress.com/2009/07/24/los-chakras-iluminadossub/>

ASTROLOGIA

La Casa II. VALORES Y POSESIONES

CASA II

Signo Regente: Tauro.

Planeta Regente: Venus.

Planeta en Detrimento: Marte.

Planeta en Exaltación: Luna.

Planeta en Caída: Urano.

Horario: 02:00 – 04:00.

Anatomía: Cuello, oído, dientes inferiores.

Características: Sucedente, Reactiva, Femenino, Fijo, Tierra.

Expresión: reactivo - concentrativo.

Proceso: identificación con la substancia.

Propósito: Definición de sí mismo. Experiencia: vinculación (vínculos).

Significado tradicional: posesiones y actitud de uno hacia las posesiones.

Significado Humanista: identificación de sí mismo con la substancia o lo esencial. El período de más rápido crecimiento de conciencia y separatismo. Cualidades inherentes.

Significado cíclico: la conciencia se enfoca sobre la substancia y la materia; el sentido del ser se hace más definido y la persona empieza a identificarse a sí mismo con qué es "él".

Énfasis: denota a una persona que debe ser capaz de enfocar su atención sobre materias prácticas o cosas materiales.

Palabra clave: valores; una casa de sustancia. Dinero, (la capacidad de hacer dinero) y las posesiones materiales.

Descripción Astrológica

La Casa II, que corresponde a Tauro, indica la riqueza o pobreza del nativo, y cómo vendrá, ya sea pobre en la juventud y acumule o herede riqueza, o ya sea que tenga gusto por disiparlo. Si no hay planetas en la casa, el signo o signos involucrados deben ser juzgados de la misma manera como fue en el ascendente. Sólo cuando no hay planetas en la segunda casa uno busca al regente de la segunda para prospectos financieros.

Esta casa se refiere, tradicionalmente, a los bienes patrimoniales y, en nuestra sociedad, al dinero, que es el símbolo de la capacidad de poseer cuanto una persona necesite o desee. Lo que realmente está en juego con el tipo de experiencias individuales es el problema de "propiedad", y qué quiere decir un individuo siempre que usa las palabras "mío" y "de mi propiedad". La segunda es una casa sucedente y el lema de este tipo de casa es "usar". El uso apropiado de los bienes, tanto del pasado heredado en karma y presente conduce hacia la revelación, la

exteriorización y la realización, en relación con otros seres y con la propia sociedad, por parte de la propia individualidad, o sea por parte de quien es.

Una persona se da cuenta de lo que ella es mediante el uso de lo que posee; se demuestra lo que ella es, y lo demuestra a todos los hombres, mediante el uso de lo que recibió al nacer junto con lo que llega a adquirir posteriormente. Idealmente, la persona debería transformar sus bienes en función de su propósito y su destino individuales. Sin embargo, esto difícilmente podrá lograrse si una persona no avanza más allá del uso tradicional de los bienes, pues entonces actúa meramente como sirviente del pasado, como un instrumento de espíritus y del karma, ya sea este último individual o social.

Casi todos se aferran a algún género de privilegio, que es el aspecto negativo de la propiedad. Y es negativo porque se basa en el pasado, y habitualmente en la inseguridad, el temor y el orgullo. Por otra parte, el aspecto positivo de la propiedad es la capacidad de inducir en las energías de la naturaleza y los valores del pasado un nuevo nivel de eficacia y productividad: pero esta eficacia y esta productividad no en función de especiales individuos, grupos o clases sociales que gocen de privilegios sino en función del género humano en su totalidad.

A los bienes se los debe usar. Las aptitudes o la riqueza que no se usan (por ejemplo, la tierra) son impedimentos para el crecimiento humano, ya se trate del crecimiento individual o comunitario. Pero el individuo no debe identificarse con lo que él posee, pues entonces son los bienes materiales los que lo usan a él, en vez de él usar a esos bienes que automáticamente exigen expandirse.

En última instancia, el individuo que vive según valores espirituales comprende que él mismo, como persona viva, es el único bien último que ha de ofrendar al género humano sobre altar de la evolución humana. Con este don, el individuo se realiza liberándose de la posesividad de los bienes materiales. Por ello hecho de no tener nada tal vez funda finalmente su ser con los grandes ritmos del universo. Se deja llevar por el universo, y su consciencia se convierte en un espejo mágico en el que todos los hechos adquieren significación y valor. El universo se adueña de él para que él sirva al propósito último de la existencia: la revelación del Significado. Dios es el significado omniabarcante de todas las posibilidades de la existencia.

La 2ª casa muestra los asuntos financieros, posesiones (excepto bienes inmuebles), inversiones, poder adquisitivo y las ganancias o pérdidas que se deben al propio esfuerzo. Indica el talento y los recursos internos del ser, su necesidad de realización, sentimientos emotivos, sentido del propio valor y de los valores. Puesto que mucha gente cree que la libertad es en gran parte cuestión de dinero, ésta es la casa de la libertad personal; es también la casa de las deudas materiales.

Esta casa representa las necesidades materiales del individuo. En el despertar de la conciencia, después de darse cuenta del "Yo Soy" el individuo se da cuenta que "Yo Necesito" ciertas cosas materiales a fin de sobrevivir. La 2ª casa representa esas necesidades. Sin embargo, por extensión se incluyen ciertos valores éticos en esta casa, particularmente si se perciben como esencial para la supervivencia del individuo o su comodidad física. Las palabras clave para esta casa son dinero (y la capacidad de

hacer dinero), las posesiones materiales y el sentido del valor personal.

Se relaciona con las posesiones personales y la prosperidad general trata su sentido de los valores y cómo ve su propia seguridad. Los factores asociados con la 2ª casa pueden mostrar cómo adquiere y gasta sus recursos materiales. También qué tan importante son las ganancias en su vida.

Signo en la Cúspide de la 2ª Casa

El signo que se halla en la Casa II nos señalará las tendencias de la persona respecto al dinero, sus reacciones e impulsos, digamos su psiquismo en relación con lo económico y el dinero.

Si este signo pertenece al impulso Cardinal: tendencia a la actividad y a la iniciativa económica.

Si pertenece al impulso Fijo: tendencia a incrementar, pero sobre todo a conservar el dinero por economía y tesón. Si pertenece al impulso Mutable: tendencia al oportunismo, a sacar provecho de circunstancias y ocasiones, a mover y gestionar el dinero.

POR MARTHA MARTINEZ

Consultas via internet o telefónica

Email:marthamartine30@hotmail.com

HOROSCOPO

ARIES

Estado de angustia producido por la perspectiva con que estás viendo las cosas. RELACIONES AFECTIVAS: La impulsividad pudiera estar limitando el consenso. SOLTEROS: Enfocas en la relación tus necesidades. ECONOMÍA: Estas evaluando la situación para tomar una decisión en el mejor momento. LABORAL: Aumento de sueldo, en los ingresos o en las actividades. DESEMPLEADOS: Limitaciones económicas que condicionan la forma como estas buscando. SALUD: Revisión médica.

TAURO

Es un buen período para hacer inversiones. Persona que te hace propuesta desde lejos. No quieres dejar algo para después. RELACIONES AFECTIVAS:

Expresión de los sentimientos a su máximo potencia. SOLTEROS: Relación casual sin muchas expectativas. ECONOMIA: Puede haber incertidumbre en cuanto al futuro. LABORAL: Lucha interna en tu sitio de trabajo. DESEMPLEADOS: Consigues algo a través de conocidos. SALUD: Mejoría.

GEMINIS

Las cosas están un poco flojas. La situación está un poco confusa y requiere tiempo para que maduren. RELACIONES AFECTIVAS: Decisión que recae en la mujer. SOLTEROS: La familia tiene un gran espacio en tu vida. ECONOMIA: Buscas un balance en tus cuentas. LABORAL: Muchas restricciones. DESEMPLEADO: Tendrás que buscar ayuda porque estas trancado. SALUD: Entrenamiento físico.

CANCER

Mucha crítica y juicios preestablecidos. Condicionamientos mentales. Hechos en los cuales te comprometen. RELACIONES AFECTIVAS: Recibes obsequio sorpresivamente. SOLTEROS: Te sorprende el amor. ECONOMÍA: Te exigen compromiso que adquiriste. LABORAL: No sabrás hacer algo y te asusta. DESEMPLEADOS: Influencias negativas en donde vives. SALUD: Dolores de cabeza.

LEO

Te dejas deslumbrar por cosas que sólo tienen un valor externo. RELACIONES AFECTIVAS: Éxito en proyecto en común. SOLTEROS: Renuncias a una situación. ECONOMIA: Decisión que te beneficia. LABORAL: Problemas interpersonales en el ambiente

por falta de autoridad. DESEMPLEADOS: Te llaman. SALUD: Irritación intestinal.

VIRGO

Desesperación. Te quejas continuamente y sin razón lógica. No entiendes algunas cosas que las irás entendiendo en el tiempo. RELACIONES AFECTIVAS: Éxito en pareja. SOLTEROS: Alguien que está en tu destino y cambia tu panorama sentimental. ECONOMÍA: Tienes seguridad pero es probable que no te sientas satisfecho. LABORAL: Malos manejos en lo que se refiere a la administración. DESEMPLEADOS: Cambio continuo que no permite que te estabilices. SALUD: Dolor de espalda.

LIBRA

Frustración y tristeza. Momento de dejar atrás lo que haya pasado para recomenzar. Sigue tus instintos. RELACIONES AFECTIVAS: Estas proyectando tus problemas en la relación. SOLTEROS: Pudieras ir muy rápido y extinguirse también. ECONOMÍA: Es favorable. Enfócate en lo que quieres lograr. LABORAL: Reconocimiento. Te dan una autoridad temporal. DESEMPLEADOS: Empiezas a desarrollar una actividad independiente. SALUD: Acides estomacal.

ESCORPIO

Triunfo en tus actividades.

Canalizas propuesta económica. Los que se encuentran en una búsqueda tendrán pronto respuesta a sus inquietudes. RELACIONES AFECTIVAS: Buscas el medio para convencer a tu pareja de tener algo en común. SOLTEROS: Te alejas definitivamente de situación del pasado. ECONOMÍA: Realización de ideas. Reivindicación. Prestación social. LABORAL: Desarrollas proyecto empresarial. DESEMPLEADOS: Deja a las leyes esa situación y trabaja en función de encontrar otras soluciones. SALUD: Problemas sistémico.

SAGITARIO

Iniciativa que te da buenos resultados. Los demás te buscan. Quieres muchas cosas pero no eres realista en cuanto a tus posibilidades. RELACIONES AFECTIVAS: Los hombres toman una nueva postura en la relación. SOLTEROS: Abandono que es la causa central de tus limitaciones afectivas. ECONOMÍA: Aguantas una inversión para el momento preciso. LABORAL: Te das cuenta de falsedad hacia ti. DESEMPLEADOS: Se te caen las cosas después que han iniciado. SALUD: Tos

CAPRICORNIO

Algo que se mancha. Asunto con reputación. Problemas para comunicarte. La tecnología esta a tu favor. RELACIONES AFECTIVAS: Mudanza. Mejora su

situación. SOLTEROS: Juicios duros contra ti. ECONOMÍA: Crisis. Peleas. Tal vez debe revisar la forma como estas manejando las cosas. LABORAL: Recorte presupuestario. DESEMPLEADOS: Buscas opciones en otro país. SALUD: Somatización por tus problemas.

ACUARIO

En general estas más tranquilo con respecto a otros días. Conversas con hombre para formalizar propuesta. RELACIONES AFECTIVAS: Estas pensando formalizar la relación. SOLTEROS: No superas pasado. ECONOMÍA: Fluidez. Hay que esperar a que todo llegue. LABORAL: Asunto técnico que resolver. DESEMPLEADOS: Ataduras a una antigua situación que no te permite abrirte. SALUD: Mejoría.

PISCIS

Tienes la solución en tus manos pero es probable que tu razón no lo deje ver. Estos días hay que observar bien la situación antes de actuar. RELACIONES AFECTIVAS: Diferencias que no se expresan. SOLTEROS: Tienes mucha presión interna por algo que ocultas. ECONOMÍA: Sientes que los demás te fallan. LABORAL: Problemas que estaban ocultos. DESEMPLEADOS: Algo que te marco en el pasado y te mantiene limitado. SALUD: Cambio de actitud.

PENSAMIENTOS POSITIVOS

Si algo no te gusta, cámbialo. Si no puedes hacerlo, cambia tu actitud.

No te quejes.

CAMBIA LA FORMA DE VER LAS COSAS, Y LAS COSAS CAMBIARÁN DE FORMA.

En Julio del 2006 Will Bowen propuso a su comunidad "El reto de los 21 días" con el propósito de ayudar a eliminar cualquier rastro de queja o lamento y sus nocivas consecuencias para el individuo.

Su propuesta fue muy simple: "Te colocas una pulsera morada con la leyenda UN MUNDO SIN QUEJAS y lo mantienes durante 21 días sin emitir ningún tipo de queja o crítica"; así sea "me duele la cabeza" o "nada me está saliendo bien".

Si durante este periodo emites algún lamento, debes cambiar la pulsera de muñeca y volver a empezar. La mayoría de los participantes logró superar este reto, pero les tomó un mínimo de 5 meses, un tiempo que evidencia la presencia de la cultura de la queja en nuestras vidas. Un reto que cambiará tu vida y la de tus semejantes.

Ahora te estamos proponiendo asumir este reto de **21 días sin quejas, sin críticas y sin chismes...** *si lo logras, habrás hecho de tu vida un paraíso sin enfermedades. Tendrás mejor ánimo, menos dolores, relaciones más favorables, mayor autoestima, etc. Serás una persona más feliz y armoniosa.*

¿Crees que puedes aceptar el reto?

Seis millones de personas ya lo han logrado desde 2006 cuando Will Bowen lanzó esta campaña en EEUU. Cada día se suman más personas para lograr un mundo mejor. México ya tiene una organización para apoyar "Un mundo sin quejas"

Muchas personas decían que no se quejaban demasiado, pero con el ejercicio se dieron cuenta que lo hacían unas 20 veces en promedio al día.

Quejarnos se ha convertido en una Pandemia.

¿Has notado que siempre hay algo de que quejarse? El clima, el tránsito, la inseguridad en las calles, las mentiras de los políticos, la salud, el dinero que no alcanza, etc., etc. Lo único que ganamos con la QUEJA es sentirnos peor.

"Cuando criticamos, nos quejamos o juzgamos, estamos emitiendo una energía discordante. Esta energía, por la Ley de Atracción, será devuelta a nosotros pero multiplicada. Esto alimenta aquello de lo que nos quejamos y lo hacemos más grande"

Con la queja te conectas con campos de baja energía que te debilitan, te hacen vulnerable a enfermedades, conflictos sociales y carencias. Por el contrario si hablas de GRATITUD te

conectas a campos de ALTA energía, en los niveles donde se desarrolla el poder personal.

Nuestra propuesta es simple

ABANDONAS LA QUEJA Y TE LLENAS DE GRATITUD.

... así que mantén una observación especial de tus pensamientos y palabras y cada vez que te descubras quejándote, expresa un agradecimiento a la vida, al trabajo, a la salud... o a cualquier cosa que puedas agradecer de corazón... siempre tendrás algo para agradecer. Cada vez que emitas una queja tendrás que volver a empezar la cuenta de los días desde uno.

Pensar una queja o crítica y no la digo, ¿También cuenta?

Por suerte NO. Sólo las palabras que salen de tu boca son las que cuentan en este caso. Quienes lo han logrado reconocen que no es para nada fácil, pero después de las tres semanas, o más, que tardes en lograr la meta, dejas inclusive de criticar con la mente. ¡ Adelante !... acepta el reto... demuéstrate que SI puedes, y vive la GRATITUD como una experiencia que se "siente"... y asciende a un mayor nivel de conciencia y despertar, donde el panorama de la vida será más amplio y amable contigo.

No hace falta que te pongas una pulsera morada, utiliza una piedra en el bolsillo o algo sencillo. Lo importante es aprender a darnos cuenta que a veces nos quejamos. No hay que darle fuerza a esto, simplemente cambias la pulsera de brazo y YA. Lo importante es darnos cuenta, no culparnos. Y a comenzar de nuevo hasta llegar a los 21 días.

¿Por qué 21 días?

Los científicos dicen que toma 21 días crear un hábito. Nos tomará 21 días dejar el hábito de la queja y formar el nuevo hábito de la GRATITUD.

"Quejarse no debe confundirse con la crítica constructiva a través de la cual le haces saber a alguien que ha cometido un error o que tiene alguna deficiencia de modo tal que pueda mejorar. Y abstenerse de quejarse no necesariamente significa soportar malas conductas o actitudes. No hay nada de malo en decirle al mesero que

tu sopa está fría y que necesita ser calentada; si te ciñes a los hechos, que son siempre

neutrales. -¿Cómo te atreves a darme la sopa fría?- Eso es quejarse".

DIOS SIEMPRE LLEGA EN EL MOMENTO JUSTO

Enviado por Daysi Herrera

Todos los domingos por la tarde, después del servicio mañanero en la iglesia, el Pastor y su hijo de 11 años iban al pueblo a repartir volantes a cada persona que veían. Este domingo en particular, cuando llegó la hora de ir al pueblo a repartir los volantes, el tiempo estaba muy frío y comenzó a lloviznar.

El niño se puso su ropa para el frío y le dijo a su padre,:

OK, papá, estoy listo'.

Su papá, el Pastor, le dijo, 'Listo paraqué?'

'Papá, es hora de ir afuera y repartir nuestros volantes.'

El papá respondió, 'Hijo, está muy frío afuera y está lloviznando.'

El niño miró sorprendido a su padre y le dijo, 'Pero Papá, la gente necesitan saber de Dios aún en los días lluviosos.'

El Papá contestó, 'Hijo yo no voy a ir afuera con este tiempo.'

Con desespero, el niño dijo, 'Papá, puedo ir yo solo? Por favor?'

Su padre titubeó por un momento y luego dijo, 'Hijo, tú puedes ir. Aquí tienes los volantes, ten cuidado.'

'Gracias papá!'

Y con esto, el hijo se fue debajo de la lluvia. El niño de 11 años caminó todas las calles del pueblo, repartiendo los volantes a las personas que veía.

Después de 2 horas caminando bajo la lluvia, con frío y su último volante, se detuvo en una esquina y miró a ver si veía a alguien a quien darle el volante, pero las calles estaban totalmente desiertas. Entonces él se viró hacia la primera casa que vio, caminó hasta la puerta del frente, tocó el timbre varias veces y esperó, pero nadie salió.

Finalmente el niño se volteó para irse, pero algo lo detuvo. El niño se volteó nuevamente hacia la puerta y comenzó a tocar el timbre y a golpear la puerta fuertemente con los nudillos. Él seguía esperando, algo lo aguantaba ahí frente a la puerta. Tocó nuevamente el timbre y esta vez la puerta se abrió suavemente.

Salió una señora con una mirada muy triste y suavemente le preguntó:

'Qué puedo hacer por ti, hijo.'

Con unos ojos radiantes y una sonrisa que le cortaba las palabras, el niño dijo: 'Señora, lo siento si la molesté, pero sólo quiero decirle que*DIOS REALMENTE LA AMA * y vine para darle mi último volante, que habla sobre DIOS y SU GRAN AMOR.

El niño le dio el volante y se fue.

Ella solo dijo:

'GRACIAS, HIJO, y que DIOS te bendiga.'

Bien, el siguiente domingo por la mañana el pastor estaba en el púlpito y cuando comenzó el servicio preguntó:

'Alguien tiene un testimonio ó algo que quiera compartir?.'

Suavemente, en la fila de atrás de la iglesia, una señora mayor se puso de pie. Cuando empezó a hablar, una mirada radiante y gloriosa brotaba de sus ojos:

'Nadie en esta iglesia me conoce. Nunca había estado aquí, incluso todavía el domingo pasado no era Cristiana.

Mi esposo murió hace un tiempo atrás dejándome totalmente sola en este mundo. El domingo pasado fue un día particularmente frío y lluvioso, y también lo fue en mi corazón; ese día llegué al final del camino, ya que no tenía esperanza alguna ni ganas de vivir.

Entonces tomé una silla y una soga y subí hasta el ático de mi casa. Amarré y aseguré bien un extremo de la soga a las vigas del techo; entonces me subí a la silla y puse el otro extremo de la soga alrededor de mi cuello.

Parada en la silla, tan sola y con el corazón destrozado, estaba a punto de tirarme cuando de repente escuché el sonido fuerte del timbre de la puerta.

Entonces pensé, 'Esperaré un minuto y quien quiera que sea se irá'.

Yo esperé y esperé, pero el timbre de la puerta cada vez era más insistente, y luego la persona comenzó a golpear la puerta con fuerza.

Entonces me pregunté, QUIEN PODRÁ SER?

Jamás nadie toca mi puerta ni vienen a verme!

Solté la soga de mi cuello y fui hasta la puerta, mientras el timbre seguía sonando cada vez con mayor insistencia.

Cuando abrí la puerta no podía creer lo que veían mis ojos, frente a mi puerta estaba el más radiante y angelical niño que jamás había visto. Su sonrisa, ohhh, nunca podré describirla! Las palabras que salieron de su boca hicieron que mi corazón, muerto hace tanto tiempo, volviera a la vida, cuando dijo con voz de querubín: 'SEÑORA , sólo quiero decirle que DIOS realmente la ama.'

'Cuando el pequeño ángel desapareció entre el frío y la lluvia, cerré mi puerta y leí cada palabra del volante.

Entonces fui al ático para quitar la silla y la soga.

El propósito de un Perro

Enviado por Moraima Morillo
(por un niño de 6 años).

Siendo un Veterinario, fui llamado para examinar a un Sabueso Irlandés de 10 años de edad llamado Belker. Los dueños del perro, Ron, su esposa Lisa y su pequeño Shane, estaban muy apegados a Belker, y estaban esperando un milagro. Examine a Belker y descubrí que estaba muriendo de Cáncer. Les dije a su familia que no podíamos hacer ya nada por Belker, y me ofrecí para llevar cabo el procedimiento de eutanasia en su casa. Hicimos los arreglos necesarios, Ron y Lisa dijeron que sería buena idea que el niño de 6 años, Shane observara el suceso. Ellos sintieron que Shane podría aprender algo de la experiencia. Al día siguiente, sentí la familiar sensación en mi garganta cuando Belker fue rodeado por la familia. Shane se veía tranquilo, acariciaba al perro por última vez, y yo me preguntaba si el comprendía lo que estaba pasando. En unos cuantos

Ya no las necesitaría más. Como ven . . .ahora soy una hija feliz del REY.

Como la dirección de la iglesia estaba en la parte de atrás del volante, yo vine personalmente decirle GRACIAS a ese pequeño ÁNGEL DE DIOS que llegó justo a tiempo y, de hecho, a rescatar mi vida de una eternidad en el infierno.'

Todos lloraban en la iglesia.

El Pastor bajó del pulpito hasta la primera banca del frente, donde estaba sentado el pequeño ángel; tomó a su hijo en sus brazos y lloró incontrolablemente.

Probablemente la iglesia no volvió a tener un momento más glorioso

minutos Belker se quedo dormido pacíficamente para ya no despertar.

El pequeño niño pareció aceptar la transición de Belker sin ninguna dificultad o confusión. Nos sentamos todos por un momento preguntándonos el porque de el lamentable hecho de que la vida de las mascotas sea más corta que la de los humanos. Shane, que había estado escuchando atentamente, dijo: "yo se porque."

Sorprendidos, todos volteamos a mirarlo. Lo que dijo a continuación me maravillo, nunca he escuchado una explicación más reconfortante que esta. Este momento cambio mi forma de ver la vida. El dijo, 'la gente viene al mundo para poder aprender cómo vivir una buena vida -- como amar a los demás todo el tiempo y ser buenas personas, verdad?' El niño de 6 años continuo, "Bueno, como los perros ya saben cómo hacer todo eso , pues no tienen que quedarse por tanto tiempo como nosotros."

MEDITACION

Proceso acelerado de Sanación Emocional.

Enviado por Giovanna Cicchetti

Este es un proceso de sanación que está diseñado para evocar emoción de una forma sutil.

Una vez que es evocada la emoción, la curación puede tener lugar al reconocer y liberar. Recuerden que la emoción es una programación del

pasado que se relaciona con nuestra infancia. Si nuestras emociones no son claras, es como tratar de dirigir un barco sin levar anclas. La segunda parte de la meditación es un acto de perdón a nivel celular.

- Cierra los ojos
- Aspira en tu alma. Mantén tu alma en tu cuerpo durante todo el proceso.
- Elige una persona que evoque emoción en tu vida. (Es bueno trabajar con tu Madre o tu Padre en particular, pero cualquiera que evoque emoción servirá)
- Mira a los ojos a la persona con la que estás trabajando. Reconoce la emoción (o las emociones) en los ojos de la otra persona. (Si la persona no te permite que la mires a los ojos, entonces siente la emoción que crea resistencia y separación)
- Siente la emoción equivalente en ti mismo
- Fusiona tu emoción con la emoción de la otra persona. (Debes sentir su emoción y dejarla que sienta la tuya, y no permitirte absolutamente ninguna resistencia)
- Acepta la emoción y libérala
- Fíjate si surgieron otras emociones. (Trabaja con ellas de la misma forma)
- Abraza a la otra persona
- Abre tu corazón a la otra persona y permite que el amor fluya hacia el corazón abierto de esa persona. Dale seguridad al amor para que

regrese, hasta que el amor fluya libremente en ambos sentidos. A medida que el amor crezca, véanse a ustedes mismos dentro de un capullo de Luz

- Retrocede a un paso de la otra persona. Mira todas las cuerdas de energía entre los dos al liberar todas esas cuerdas, por ejemplo, utiliza un par de tijeras psíquicas para cortar las cuerdas con ellas o pídele a "Merlín el Mago" que salpique su polvo mágico sobre las cuerdas y las disuelva. Asegúrate que la energía esté completamente aclarada.
- Crea una nueva cuerda de hermosa Luz entre ustedes dos, del centro de tu corazón al de la otra persona y de su corazón al tuyo. Donde haya resistencia en tu corazón, permite que este amor incondicional aclare la resistencia.
- Pregúntale a la otra persona si queda algún asunto por resolver entre los dos y si lo hay, tráelo a su fin, usando tu propia intuición e imaginación. (Hay magia en el proceso)
- Agradécele a la persona por las lecciones del pasado.
- Libera a la otra persona con Amor. Siente físicamente cómo se aleja la energía de la otra persona.
- Cuando estés listo, regresa lentamente a tu conciencia normal de vigilia.
Kryon

SERVICIO COMUNITARIO

Para ahorrar en el Uso del Teléfono Celular

Sabías que cuando respondes un mensaje de texto y la otra persona tiene otra compañía de celular estás pagando un sms más de cuatro veces más caro?

Pasa que cuando uno aprieta "RESP" desde el sms que te mandaron, estás usando el servidor (o sea la empresa) de tu remitente.

Entonces en lugar de pagar, por ejemplo, 0,80 Bs pagas entre 2 y 4 bolívares. La forma de que no te pase más esto es saber si tus contactos usan Movistar, Digitel, Movilnet; si se corresponde con tu servidor no importa, pero si por ejemplo eres Digitel y el otro Movistar pagas 2 bolívares y no 0.80 Bs

Lo que tienes que hacer es mandarle un MENSAJE NUEVO y NO RESPONDER DESDE EL QUE TE MANDARON.

Así siempre te sale en 0.80 Bs.

UN MUNDO EN CRECIMIENTO

**CURSO
BASICO DE
SANACION
PRANICA
14 y 15 de Nov.**

**ACTIVACIÓN
CAMPO
MERKABA con
INICIACIÓN
REIKI DE LA
NUEVA
ENERGÍA
Sáb 30 Oct**

**Encuentro con tu
Alma**

**Meditación en el
Padre Nuestro
Todos los lunes**

La Sanación Pránica (PRANIC HEALING) es un sistema altamente desarrollado y probado de técnicas con energía que utiliza el "prana" para sanar y prevenir enfermedades, balancear, armonizar y transformar los procesos energéticos del cuerpo con el objeto de obtener una mejor calidad de vida en todos sus aspectos: físico, emocional, mental y espiritual.

La idea nuestra es que el cambio individual no sea para los grandes maestros, sino para el ser humano cotidiano, el ejecutivo, el ama de casa.

Nuestra Misión: Un Sanador Pránico por familia

Dictado por Mercedes Navas
0412-280-74-51 / 212-257-88-95
En La California Norte. Caracas

Dirigido a todo aquel que desee una poderosa herramienta personal de Consciencia, Amor y Luz pero sencilla de trabajar, para su sanación multidimensional y realización espiritual

Como la Iniciación es grupal, el precio regular tiene un descuento del 15% este sábado. Escríbeme a compartiendoluz@yahoo.com o llámame al 0412-0162895 para reservar tu cupo

Dictado por: Githanjaly Pimentel
Maestra Reiki Unitario
Sanadora holística y facilitadora de Talleres
Periodista holística y conductora del espacio radial
Equilibrio y Armonía

**Este Lunes tendremos nuestra
acostumbrada Meditación.
Disfrutaremos de la Meditación del
Padre Nuestro y su relación con el Árbol
de la Vida
PANGEA: 3era Transversal de los Palos
Grandes, fte a la Funeraria Los Palos Grandes-
6:30 a 7:30 pm.**

CANALIZACIONES

ALAS ~ LOS DOLORES DE PARTO DEL RE-NACIMIENTO ~

por Karen Bishop

Traducción: Margarita López

Edición: El Manantial del Caduceo

<http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>

¡Bienvenidos!

El nuevo re-nacimiento que estamos experimentando ha creado mucho en cuanto a un "complicado trabajo de parto". Para resumir brevemente: Hay muchas almas que se quedaron atascadas, o que están experimentando dificultades para despertar o abrirse a una mayor frecuencia, y esto está creando retrasos, desaliento, decepciones, desesperanza, y una buena cantidad de incomodidad para muchos, ya que todos estamos conectados en nuestro centro. Para muchos, estos son tiempos desafiantes en verdad.

Muchas almas eligieron partir de los reinos físicos en este momento, mientras que otros están tratando de alinearse con su siguiente nivel de vibración. Aquellos que partieron pueden volver otra vez si así lo eligen, y esta forma de re-nacimiento será en verdad más sencilla para ellos. Otros están luchando para re-alinearse con las nuevas frecuencias, mientras que otros se han abierto de repente y están experimentando una mayor luz por sí mismos.

Hubo muchos más que lo que se esperaba que simplemente no estaban listos para la energía del solsticio. Se desalojó tanto durante este tiempo, que la energía se fue volando por todas partes y todavía está decidiendo dónde podría aterrizar. Debido a que hubo más almas que lo que se esperaba que aún no estaban listas, los espacios por debajo de nosotros en la escalera de ascensión no pueden ser llenados como se había previsto. Simplemente no había suficientes personas listas para llenar nuestros viejos surcos, y sostener así nuestro antiguo espacio de modo que nosotros podamos ser apoyados para avanzar con facilidad. De esta manera, todavía no podemos dejar ir algo de lo viejo, ya que no hay nada allí para hacerse cargo, de modo que podamos ser liberados completamente.

Debido a que todos estamos conectados en una hermosa red de energía, todos somos por tanto afectados por lo que ocurre para todos y cada uno de nosotros, incluso si nos encontramos en niveles muy diferentes en nuestro proceso evolutivo espiritual y vibratorio.

Lo que es diferente esta vez que en tiempos pasados en cuanto al proceso de ascensión, es que más luz se está sosteniendo ahora desde dentro. Por lo tanto, a pesar de que podemos experimentar erupciones solares, solsticios, y eclipses, éstos no nos afectan tanto como lo hicieron en tiempos pasados. Y sepan también, que cuanto más luz sostenemos y cuanto más evolucionamos, menos nos veremos afectados por estos monumentales eventos celestiales. Mientras más densa es la energía dentro de una forma, es más traumatizada y desafiada, ya que hay más para ser liberado y alineado.

El pasado solsticio y experiencia del eclipse tal vez se experimentó más comúnmente como nerviosismo, palpitaciones, insomnio, pérdida de peso, y ansiedad para algunos, mientras que para otros, peldaños más abajo en la escalera de ascensión, pudieron sentir enormes trastornos, enfermedades, dificultades en sus relaciones, pérdidas de trabajos y cosas parecidas, ya que estos síntomas son comunes en las etapas iniciales de la ascensión.

No hay ningún juicio aquí, pues todos estamos precisamente donde habíamos planeado estar desde antes de nacer esta vez. A niveles álmicos acordamos que cada uno sostendría un espacio por un tiempo determinado y por una razón en particular, todo en divino y perfecto orden. Así que aunque algunos de nosotros decidimos ser los mostradores del camino e ir primero, otros también

acordaron quedarse un poco atrás para poder sostener las cosas juntas en los niveles más bajos por el bien de muchos otros en el planeta.

Así entonces, algunos están completamente libres y claros, listos y esperando en esa nueva orilla, y otros están experimentando grandes desafíos en cuanto a despertar y re-alinear sus energías. Si decidimos permanecer aquí en lo físico y renacer, entonces también decidimos hacer lo que se necesita para coincidir con la nueva frecuencia en el planeta.

Este tiempo dramático, y a veces muy triste en lo que respecta al masivo re-nacimiento, no se puede cambiar. Simplemente es parte de ascender. Los re-nacimientos suelen acompañar a los finales. Así entonces, hay también finales masivos. Lo que está ocurriendo justo en este momento es una aparente suspensión o limbo con algunas de las energías también. Las recuperaciones físicas en lo que respecta a enfermedades son muy lentas, mucho es lento para manifestarse en lo que respecta a lo nuevo, puesto que los apoyos que necesitamos no pueden llegar hasta que las nuevas almas lleguen a sus nuevos espacios, y así sucesivamente.

Mi papá está en el aire con su leucemia. No mejora, pero tampoco empeora, mientras sigue recibiendo innumerables transfusiones de sangre a fin de estabilizarlo mientras completa su proceso interno. Aún está luchando para abrirse y re-alinear sus energías con lo nuevo, y no parece poder ver lo que será su vida con tanto que ahora se ha ido para él. Y sin embargo, otros están sanando y creciendo, mientras que extrañas sincronicidades están apoyándolos al darles exactamente lo que necesitan para apoyarlos en su proceso de apertura y expansión, si tan sólo están dispuestos a rendirse y saber que su ego-yo no puede estar al mando en una realidad de mayor vibración.

Asimismo, debe saberse que aunque hay muchos de nosotros que no podemos “regresar” y seguir sosteniendo las energías de lo viejo durante este tiempo, podemos ayudar refiriendo a quienes lo necesitan a sanadores y entidades que están diseñados específicamente para este propósito. De este modo, estamos en efecto ayudando, pero sólo desde una cierta distancia. Yo sigo recibiendo información para otros a través de extrañas sincronicidades, en lo que respecta a quién o qué puede ayudarlos, y entonces es pasándoles esta información que yo puedo ayudar, en lugar de mi experiencia anterior de ser yo misma quien ayudaba o asistía.

Las cosas están realmente progresando, pero sólo un alma a la vez. Básicamente, se ha estado produciendo una re-alineación masiva y un proceso de re-nacimiento, y está creando lo que parece ser oscuridad y dolor, desesperanza y desesperación. Pero, en realidad, así es como se ve el proceso cuando casi todo el mundo está siendo afectado, en lugar de sólo los mostradores del camino.

Se necesita paciencia, porque a pesar de que podemos sentir que “¿cuál es la excusa *esta vez?*” para aún otra demora más, tenemos que saber que una cantidad enorme de energía se está moviendo en este momento. Las almas que aún no estaban listas están experimentando una extrema incomodidad, y nuestro amor, comprensión, conciencia y paciencia es lo que se necesita ahora. ¿Se acuerdan de cuando nosotros estuvimos atravesando todas estas molestias al comienzo de nuestro proceso? *Nosotros hemos estado allí.*

Ha habido varias personas en mi entorno en los últimos meses con quienes hice sutiles y delicadas sugerencias en cuanto a una posible solución a sus dilemas, o lo que podrían hacer en cuanto a estar atascados, pero todos ellos sentían que sabían lo que estaban haciendo y no se convencían. Ahora todos y cada uno de ellos está utilizando estas sugerencias (a pesar de que llegaron a sus propias conclusiones, como debe ser) ya que el suave golpecito en el hombro de repente se convirtió en una máquina excavadora de gran fuerza. Y así es como es ahora. Todo y todos se están colocando en su nuevo lugar. Así que aunque muchas almas estén atascadas, también se están preparando para el movimiento.

Debido a que ahora estamos sosteniendo mucha más luz y energía de mayor vibración, también debemos saber que nosotros somos, como siempre, los creadores absolutos. En este sentido, esperar que algo mejore o que nos salve algo que venga de un evento celestial, y ceder nuestro poder a algo fuera de nosotros sin hacer nuestra alineación interior, nunca va a funcionar. Es mucho mejor, si es posible, sentirnos bien sin importar lo que esté ocurriendo a nuestro alrededor, o por lo menos saber que no importa cómo se desarrollen las cosas, o más bien cómo se desarrolle el proceso, va a estar bien con nosotros. Estar en el momento sin ninguna agenda, aunque yo les informe frecuentemente cuál es la agenda, siempre es algo bueno. El resultado planeado o agenda siempre está ahí, pero el camino hacia el resultado está siempre abierto a la elección y una variedad de manifestaciones diferentes.

¿Mejorarán alguna vez las cosas? Por supuesto. Y estas recientes manifestaciones son sólo la prueba de que las cosas están, en efecto, cambiando en una forma masiva. A medida que las energías dentro de todas las almas empiezan a llegar a sus nuevos espacios, vamos a ser liberados muy naturalmente, y apoyados en nuestros nuevos espacios también. Por lo tanto, aunque algunos de nosotros podemos ser muy conscientes de qué se tratan nuestros nuevos roles y nuevos espacios, y podemos estar sintiendo que nunca van a llegar, debemos saber que de hecho lo harán. No es necesario cambiar nuestros planes, ya que sólo se nos pide ser pacientes ahora, pues todo, como siempre, está de hecho en divino y perfecto orden.
Con mucho amor y gratitud,

HOPONOPONO

La Estrella Semilla...

:: [Rubia A. Dantés](#) ::

Traducción de Teresa - teresa_0001@hotmail.com

"Pues aunque tú seas un Todo, eres además cada uno de los que están durmiendo en tu alma colectiva; y donde haya uno que aún duerme con el sueño turbulento de la historia, duerme también la parte de ti que ese representa" Ken Karey

He practicado el Ho'oponopono de la forma más sencilla desde que he recibido un e-mail contando sobre el Dr. Len... y desde entonces he obtenido resultados sorprendentes. Y más informaciones me están llegando... algunas me conmueven de forma muy viva... como la conexión con el "Niño", porque ha venido de encuentro a muchas señales que yo venía recibiendo de que... es mediante la pureza del niño como tenemos acceso a la Fuente...

Los resultados vienen siendo visibles y crecientes, no sólo por mi cambio frente a la vida y a las personas, pero especialmente en lo que se refiere a mi percepción de la Divinidad que fluye y me trae exactamente lo que necesito para aquel momento, de una forma que, si yo misma intentase hacerlo, no lo conseguiría con tanta precisión.

Un libro... (La Estrella Semilla) que ha llegado por correo, enviado por un amigo, me ha traído y sigue trayendo informaciones preciosas que, con otro lenguaje, hablan de las mismas cosas que el Ho'oponopono sobre la Identidad Propia... algunas veces incluso me asombro con la precisión de la información que llega... exactamente en aquel momento en que alguna percepción interior me hace notar algo más allá... abro una página de ese libro y allí está la explicación exacta de aquello... sólo que de una

forma que ensancha todavía más aquella percepción, alimentando más aún el Alma. Ese fluir de la Divinidad ha venido siendo cada vez más asombroso... y se viene manifestando con extremada sencillez, mostrándome que no podemos entregar a nada ni a nadie nuestro poder de elección... no siendo al Gran Misterio.

Considero que el Ho'oponopono de la Identidad Propia... ese libro... al igual que otras herramientas preciosas, están llegando a nosotros en estos tiempos de final de un gran ciclo, como un camino mucho más sencillo y más directo para restablecer el flujo de la Divinidad en cada uno de nosotros.

Esas herramientas, al ser puestas a nuestra disposición, funcionan como preciosas guías para que alcancemos un propósito... y no para adaptarnos a ellas... ni para que nos atemos, como si fuesen normas fijas, a los pasos que ellas nos enseñan, comprendiendo que esos pasos... son un camino para facilitarnos el llegar a un resultado, y no una forma de atarnos al camino... dejando en segundo plano el objetivo.

Podemos imaginar que necesitamos de todos esos pasos definidos... porque ellos funcionarían como una especie de mapa para conducirnos a algo que queremos alcanzar y no sabemos cómo, o no nos acordamos...

Tomamos el mapa y lo seguimos a rajatabla, o no... según nuestra intuición... Esos mapas vienen para enseñarnos, detalladamente y de la manera más precisa... facilitando la jornada, en la que cada cual procede según su experiencia... e intuición.

Puede que necesitemos, durante mucho tiempo, seguir el mapa detalladamente, porque si no, nos perderíamos en el camino... o seríamos desviados por otros llamamientos... Puede que después de algunas veces de seguir detalladamente aquel mapa lleguemos a descubrir un atajo que vuelve el camino más rápido.

Puede ser también que al seguir el mapa una vez, nos acordemos de que ya hemos estado en aquel lugar a donde el mapa nos ha llevado, y que ya no necesitamos seguirlo exactamente de aquella forma porque hemos descubierto un acceso más directo...

Y además una infinidad de posibilidades que vienen del hecho de que somos todos uno en esencia... experimentando la vida en las más variadas formas... que advienen de vivencias acumuladas a lo largo de muchas existencias...

Cuando esas herramientas nos llegan para recordarnos Quienes somos... provienen de personas que han tenido acceso a la Fuente y nos han traído un mapa precioso para llegar hasta Ella, con la intención de facilitarnos el camino y nunca de atarnos a él.

Podemos correr el riesgo de crear con ese camino las mismas trampas que él nos enseña a evitar...

Creo que La Divinidad no se ajusta a nada preconcebido... y a partir del momento en que Ella fluye en cada uno de nosotros, habrá de expresarse de formas diversas... ya sean más

sencillas, ya más sofisticadas. Hablando a cada uno el lenguaje que tenga significado para esa persona.

En el caso del Ho'oponopono, la limpieza de las memorias se da para que la Divinidad fluya...

Podemos seguir caminos trazados, cuando nos sintonizamos con ellos... hasta que ese fluir se establezca... entonces el camino pasa a ser directo como una fuente que mana sin impedimentos y sin normas...

Considero que cuando pensamos que una cosa "sólo" funciona si se hace exactamente de aquella determinada forma, esto puede provenir de un patrón antiguo, en que muchas veces nos han enseñado que las cosas sólo funcionaban siguiendo a rajatabla lo que nos mandaban seguir... Ya hemos sido sometidos a ese tipo de creencias por las muchas religiones que querían controlarnos... Y si creemos que es así, el Universo va a responder así a nuestras creencias.

El Ho'oponopono y otras herramientas de esa nueva energía... son caminos para la libertad.

...y tú, de tierna edad, no harás felices a las personas en torno a ti haciendo aquello que piensas que ellas quieren que tú hagas. Solamente siendo tú mismo podrás dar a los otros tus mayores dádivas. Hacer menos sería traición, a él y a ti mismo...

Ken Karey del libro "Transmisiones de la Estrella Semilla - La Vida en el Tercer Milenio".

DEJANDO HUELLAS

Master Choa Kok Sui

"Cuando meditamos en las palabras "padre nuestro" debemos entender o recordar nuestra verdadera naturaleza y de dónde venimos, debemos entender y darnos cuenta de que somos seres espirituales. Somos lo que significa el Cristo, el Buda o el Krishna en cada uno de nosotros"

Osho

El problema con la familia es que los hijos abandonan un día la infancia, pero los padres nunca dejan la paternidad.