

## EDITORIAL

### DECIR TE QUIERO...

Cuantas veces nos hemos encontrado con amigos o familiares que tenemos tiempo que no vemos y nos da sentimiento pensar que hemos estado alejados sin motivo alguno.

El tiempo pasa muy rápido, y cuando evaluamos nuestros encuentros con amigos o familiares, nos damos cuenta que no lo hemos visto desde hace mucho, ya que entre el trabajo y nuestras obligaciones vamos dejando de un lado la importancia de compartir.

En días pasados una de mis mejores amigas tuvo un incidente con un hijo, y el esposo no estaba en Caracas, ella tuvo que irse sola a la clínica para que atendieran a su hijo.

Me llamo a la mañana siguiente para comentarme lo acontecido y decirme que todo estaba bien, y de verdad sentí un dolor tan profundo, porque en tiempos pasados estoy segura ella nos hubiese llamado a la hora que fuera para decirnos lo que había pasado y nosotros la hubiésemos acompañado.

Y esto solo es el fruto de estar en mi mundo con todas las actividades que tengo, que sin darme cuenta me he alejado de todo lo que también es importante en mi vida.

Les cuento esto porque siempre escucho de mis amigos o conocidos: " el tiempo pasa muy rápido y no tuve tiempo de ...", y así transcurren los años y cuando nos damos cuenta hemos dejado muchas cosas de lado por no saber distribuir mejor nuestras necesidades.

Una llamada a una tía que tenemos tiempo que no vemos, o buscar un día y reunirse con toda la familia, que los hijos se encuentren y compartan, es el mejor legado que seguro nos han dejado nuestros ancestros.

El tiempo dicen "es ilusorio" y debemos aprender a controlarlo, no que el nos controle a nosotros.

Priorizar nuestro tiempo, evaluar quien fue esa persona que tenemos tiempo sin saber de ella y simplemente llamarla, o hasta algo mas impersonal, mandarle un mensaje, seguro será hacer algo que nos llene nuestro corazón y más allá de eso, llenara el corazón de la persona con quien estamos compartiendo.

Así que amigo lector, se que tengo mucho tiempo sin decírtelo: Te quiero, porque estas allí, leyendo este trabajo que con tanto amor hacemos, para compartir un poco de nuestro tiempo ayudando a otros.

Lo mejor de la semana para ti y los tuyos  
Mercedes

## CONTENIDO

### MENSAJE ESPIRITUAL

- Afinación Semanal de la Consciencia
- Inspirando Cambios

### TERAPIAS DE SANACION

- Energía Cómicas y la psiqui
- Dar Reiki sin autorización
- La importancia de dormir temprano

### MEDICINA NATURAL

- Cola de Caballo

### CONOCIENDO EL CUERPO

- Glándulas Tiroides

### PROSPERIDAD Y ABUNDANCIA

- Comprender las naturaleza de las creencias
- La esencia del Deseo

### ASTROLOGIA

- Casa III del Zodiaco
- HOROSCOPO

### PENSAMIENTOS POSITIVOS

- Hacer la Paz con el hoy mejora mi futuro

### UN MUNDO EN CRECIMIENTO

- Talleres y Cursos

### SALUD Y BELLEZA

- Quemaduras
- La receta de Linus Pauling Receta Light

### CANALIZACIONES

Los nuevos ángeles de la tierra

### DEJANDO HUELLAS

### HOPONOPONO

# MENSAJE ESPIRITUAL

## AFINACION SEMANAL DE LA CONSCIENCIA

Rav Áshlag, el fundador del Centro y autor del comentario del *Sulam* y la traducción del *Zóhar*, habla mucho sobre la Redención Final y sobre cómo nuestro mundo se transformará en un lugar mejor. Él sabía y enseñaba que esta transformación podía llegar en cualquier momento. Pero también tenía un plan B. Él sabía que si la Redención Final no llegaba en su día, quería al menos crear un camino hacia esa Redención. Escribió *Las Diez Emanaciones Luminosas*, el comentario del *Sulam* y otras innumerables obras, todo para asegurar la existencia de un camino hacia esta Redención.

Rav Brandwein, su estudiante, hizo lo mismo. Él sabía que se podía crear una nueva realidad en cualquier momento. Sin embargo, empezó una traducción del *Tikunei HaZóhar* y comenzó a llevar la Kabbalah a los profanos en la materia, a los obreros y a todos aquellos que no eran eruditos. El Plan A era la Redención, pero él también tenía un Plan B.

Todos y cada uno de nosotros necesitamos trazar un Plan A y un Plan B para nosotros mismos. Por una parte, si mañana se produce una finalización total del dolor y el sufrimiento, mi plan no habrá servido de nada. Pero si no ocurre mañana, ¿cómo me veo a mí mismo dentro de 10, 20 ó 40 años?

La primera pregunta es: ¿me veo a mí mismo como un padre o madre, abuelo o abuela, o incluso bisabuelo o bisabuela en este camino de la espiritualidad? ¿Estudiarán también mis hijos y mis nietos esta sabiduría? ¿Vemos ese camino? ¿O estamos tan frustrados con nuestro camino actual que no logramos ver tan allá en el tiempo? ¿Hay barreras en nuestras vidas ahora mismo que no nos dejan vernos a nosotros mismos llegando al final del camino?

El camino ya ha sido trazado para nosotros. Rav Áshlag tradujo el *Zóhar* para que tú y yo pudiéramos estudiarlo. Ran Brandwein lo llevó a la gente común. Hace cuarenta años, mis padres, el Rav y Karen Berg, lucharon para llevar esta sabiduría tanto a los hombres como a las mujeres de cualquier procedencia. El Centro de Kabbalah está ahora trabajando duro para llevar esta sabiduría a todos los rincones del mundo. Estamos entrenando a profesores en todas las lenguas y podemos incluso afirmar que la Kabbalah ha llegado al Círculo Polar Ártico. Pero tú y yo como individuos necesitamos poder ver nuestro camino hasta el final; quizá no hasta llegar a esa realidad que los kabbalistas llaman inmortalidad, pero si el tiempo va en esta dirección, ¿nos vemos a nosotros mismos en este camino? Esta es una elección que debemos hacer. La sabiduría, los libros y las enseñanzas todavía estarán disponibles. Tendrás hijos y nietos. Con todas las limitaciones, con todas las expectativas de lo que queremos en la vida, ¿podemos vernos en este camino para siempre?

Si no es así, esta semana te reto a que averigües por qué y trabajes en ello; o que descubras una alternativa:

¿Nos vemos formando parte de esto a lo largo de las generaciones que están por venir? Si vemos algunas dificultades, debemos encararlas y resolverlas.

Todo lo mejor,  
Yehudá

YUD RESH HEI



Recorre visualmente d

15. VISIÓN DE LARGO ALCANCE

Tengo el poder de una visión y previsión claras en cada parte de mi vida. Las vendas son retiradas. Puedo ver el árbol completamente desarrollado dentro de la semilla recién plantada. Capto la relación causa y efecto que gobierna a toda la realidad. Mis elecciones y acciones en la vida están motivadas por los resultados finales y no por ilusiones momentáneas. Ahora puedo ver más a través de mis ojos; percibir más a través del ojo de mi mente; sentir más a través de mi intuición.

Una de mis citas preferidas del Rav, mi padre, es: nuestro objetivo en la vida es dejar este mundo siendo una persona diferente a como llegamos. Esto es, en pocas palabras, la visión kabbalística de la vida, se trata de cambio y crecimiento constante.

Una de las maneras en que somos ayudados a lograr este propósito es siendo empujados en una dirección distinta de aquella que nosotros nos trazamos, o ser empujados en general. En el curso de nuestras vidas, nos ponemos ciertas metas y trabajamos para alcanzarlas. Pero el Rav nos enseña que lo que realmente cuenta es que cambiemos en el proceso de lograr nuestros objetivos.

Se trata del viaje, no del destino.

Sí, los objetivos son esenciales, pues sin ellos no tendríamos dirección. Sin embargo, el logro de éstos no es para lo que nacimos. Nacimos para cambiar. Pero, a menudo, en el momento en que algo interfiere con nuestros planes, nos decepcionamos.

Una nueva manera de ver esto es sabiendo que hay un proceso más grande trabajando y asistiéndonos constantemente en nuestro proceso de cambio. Se trata de cambiar nuestra conciencia y disfrutar el proceso. Para entender esto mejor, podemos usar el ejemplo de Avraham, al que la mayoría de nosotros conoce como la primera persona que llegó a tener un entendimiento del Creador, por sí solo. Cuando Dios se comunica por primera vez con Avraham, es para decirle:

"Vete de tu casa, vete de donde naciste, y ve a un lugar que te mostraré".

Los kabbalistas hacen una pregunta importante, "¿Por qué Dios no le dice a Avraham a dónde va?".

En esta pregunta encontramos el primer mensaje dado a Abraham: si vas a cumplir tu misión en este mundo, debes saber que no se trata de hacia dónde vas, sino acerca de los cambios por los que atraviesas para llegar ahí.

Otro concepto más profundo es que es seguro asumir que la mayoría de nosotros queremos ir más allá del lugar donde estamos ahora. Queremos ser mejores, más plenos, más conscientes y lúcidos. No obstante, este lugar que queremos alcanzar está más allá de nosotros, así que ¿cómo podemos verlo? No podemos. Es una falacia lógica.

Por lo tanto, el Creador le está enseñando a Avraham, y a toda la humanidad, que las bases de todo nuestro trabajo espiritual, nuestro propósito, sólo se manifestará cuando atravesemos por un proceso que algunas veces carece de claridad, un proceso que no siempre entendemos, un proceso que, según nuestra mente, nos aleja de los objetivos que queremos alcanzar.

El cambio por el que debemos atravesar durante el proceso es lo más importante.

En mi propia vida, los maestros comparten conmigo sus frustraciones al no alcanzar a tanta gente como habían esperado alcanzar. Yo les recuerdo que mientras que sí necesitamos metas, nuestro deseo más elevado es el cambio que vendrá del proceso, no las metas en sí.

Cuando internalizamos verdaderamente esta idea, las complicaciones que contorsionan el camino recto por el que habíamos esperado mantenernos no nos contrariarán. De hecho, las abrazaremos.

Hay un verso hermoso de Isaías: "aquéllos que caminan en la oscuridad verán una luz grandiosa". Lo que esta línea maravillosa nos enseña es que el sendero de la vida es a menudo difícil y oscuro, y en momentos podemos sentir que nos hemos desviado del camino por completo. Y aún así, paradójicamente, es el proceso de empujarnos, a pesar de la falta de claridad, lo que nos dará la claridad y nos acercará a ver las grandes bendiciones en nuestras vidas.

Para internalizar verdaderamente esta enseñanza, cuando tus planes u objetivos se descarrilan o se interrumpen, en lugar de desplomarte y llenarte de dudas, emocionate por ello y continúa empujando. Sigue preguntando dónde puedes revelar Luz y date cuenta de que la vida te esta llevando por aquí porque es la mejor manera para que cambies y reveles tu potencial, ahora.

Confía en el proceso. Advierte que lo que te pasa a través de los desafíos, cambios y curvas hacia tu objetivo, son el objetivo.

# TERAPIAS DE SANACION

## **1. Energías cósmicas y la psiquis**

Enviado por Patricia Laguzzi

¿Existe una conexión entre las energías cósmicas y la psiquis humana? ¿Realizan éstas algún tipo de influencias en la personalidad? Hagamos un pequeño recorrido desde los tiempos pasados hasta la era presente. En tiempos antiguos los observadores del cielo oscuro realizaron ciertos cálculos con tal de comprender mejor los asuntos de la naturaleza y la influencia que estos ejercían sobre los seres vivientes y aún en el mismo ser humano. Con el correr de los siglos el hombre hizo varias observaciones en cuanto a los astros se refiere. Ellos observaron que en la fase de Luna Llena la marea subía su nivel. De igual forma el hombre se percató de que ciertas fases lunares son convenientes para la siembra de la agricultura. Escoger una temporada no conveniente puede limitar el crecimiento de algunas plantas afectando de igual manera la calidad de sus frutos. Si se siembra ciertas plantas "fuera de época" las mismas pueden dar su fruto o el producto pero el mismo puede verse afectado por una constante plaga de insectos que destruyen las plantas afectando de igual manera el fruto que las mismas proporcionan. ¿Porqué los insectos invaden con más ímpetu ciertas plantas en épocas determinadas? ¿Existe algo que afecte la psiquis de los insectos? ¿Existe la influencia de una fuerza cósmica que influya en el comportamiento de estos insectos?

¿Puede existir realmente algunos efectos relacionados a los astros? Lo que expondré a continuación no es basado en la Astrología sino basado en data científica que conocemos hoy día. La Ciencia comienza a comprender que las manchas solares son una de las razones por las cuales algunos insectos se comportan de una manera distinta en estos periodos. Los mismos emigran y si las condiciones magnéticas de la Tierra se encuentran en un ciclo o en una frecuencia determinada las mismas influyen en el comportamiento de los insectos. No vayamos muy lejos, pues se ha comprobado también que la conducta de muchas personas cambia con la manifestación de la llegada de los fotones solares cuyo origen son las manchas solares, de igual forma ocurre con el geomagnetismo, al igual que la fase de Luna Llena. La diferencia es que la personalidad no cambia del todo a una negatividad. Si la persona tiene un estado de tranquilidad y de armonía estos efectos lograrán un incremento de ese estado. Es decir, estas energías pueden ser canalizadas para el mejoramiento. Pero de igual forma si un individuo se encuentra en estado depresivo, estas manifestaciones pueden incrementar el estado de depresión. Así que los resultados son básicamente un incremento de la psiquis. De modo que la Ciencia comienza a entender otros misterios relacionados al Sol, la Luna, y los campos geomagnéticos. Lejos de ser atributos astrológicos, se comienza a comprender el lado científico y el porqué de estos sucesos.

La psiquis del hombre y de todo ser viviente de este planeta puede cambiar con las determinadas condiciones de manchas solares, energía geomagnética, la entrada de fotones solares, y los efectos que los mismos realizan al encontrarse con los átomos de la magnetósfera. De modo que todo depende desde el ángulo en que se analicen estos sucesos. La Astrología tenía algo de veracidad, pero debido al desconocimiento de la época había ciertos asuntos que la misma no podía explicar de una manera convincente. Todo libro de medicina contemporaneo expone que los alimentos que ingerimos pueden ejercer ciertas diferencias en nuestro estado. Puesto que los mismos se componen de distintas combinaciones y propiedades. La mucha grasa nos produce incomodidad y esto se manifiesta a la vez en nuestra mente logrando realizar ciertos efectos en nuestra psiquis. De modo que todo lo que nos rodea ejerce cierta influencia en nosotros. El desconocimiento se debe en

parte a que las propiedades que ejercen estas influencias en nosotros se componen muchas veces de energías (átomos) los cuales no vemos con el ojo físico pero están ahí y nos rodean por todas partes.

<http://www.astrolabio.net/esoterico/articulos/104213372284159.html>

## Dar Reiki sin autorización

Pedro A. Gómez R.

Master Reiki Usui-Tibetano y Karuna Ki.

Quiero presentar un tema que simplemente muestra lo que he aprendido con el tiempo no solo de Reiki sino de otras filosofías y artes, y por supuesto lo que enseño, pero sin el menor ánimo de buscar condicionar a nadie ni de ganarme enemistades.

Cada uno de nosotros reikistas fuimos enseñados por nuestros Maestros y esas enseñanzas son las que deben ser consideradas y respetadas en primera instancia, sopesadas por lo que sentimos en nuestros corazones, donde definitivamente reside nuestra verdad.

Algunos reikistas practican la enseñanza dar Reiki únicamente si el receptor (el paciente) lo solicita. Y muchos Maestros así lo enseñan.

Esta filosofía es compartida de forma muy amplia en la actualidad, pero tiene orígenes muy antiguos, tan antiguos como la aparición de los primeros seres humanos, de los primeros sanadores.

La sanación por medio de energía vital (prana) no nació con el Reiki, sus orígenes se remontan mas allá de los vedas hindúes, yoguis, quién sabe hasta donde. A través de la historia, los sanadores energéticos han podido dirigir el KI hacia personas/lugares/situaciones que lo necesitan y así ayudarles a sanar.

El problema es que muchos de estos sanadores fueron (y muchos lo siguen siendo) sanadores "no sintonizados". Entendamos aquí la sintonización como la ceremonia hecha en Reiki donde el reikistas se convierte EN UN CANAL DE ENERGÍA VITAL UNIVERSAL.

En los sanadores no sintonizados, el Ki transmitido a terceros es el propio Ki personal, y definitivamente eso no se puede estar regalando a diestra y siniestra, sino que se debe dar solo a personas que lo "merecan" y/o que lo "soliciten".

Este tipo de sanaciones dependen de un sanador de MUY ALTO NIVEL energético, no solo en cantidad sino en calidad, que le brinda a quien lo solicite parte de su propia energía para ayudarlo a sanar. Por eso

hablamos de Santos milagrosos, Reyes con sus toques mágicos, Seres iluminados, etc.

Este hecho aun es arrastrado a nuestros días solo por tradición o creencia por muchos sanadores, incluidos Maestros Reiki, llegando al Reiki como vestigios de aquellas formas de sanación. Pero esto ya no se aplica en ningún sentido para reikistas bien sintonizados.

Debemos recordar SIEMPRE que somos solo canales de energía, somos "mangueras"/"tubos" por donde fluye la energía de la Fuente - de Dios - del Universo, y que a través nuestro se dirige a los receptores.

Para mi es difícil aceptar que una manguera le pregunte a una planta si quiere recibir agua o no. No es asunto de la manguera, la manguera solo cumple con el objetivo de ser canal.

Eliminando el ego, no creo que tengamos que discernir por consciencia propia, ni consciencia astral, ni consciencia mística de sus Guías, quienes pueden o no recibir una bendición como el Reiki, esa no es nuestra función.

También muchas veces es esgrimida la creencia cierta de que uno no puede interferir con los procesos de las personas (receptores), bien sean procesos de vida, libre albedrío, o procesos -1/3- kármicos, donde hay algo que aprender. Les confieso que yo no me he convertido en el Maestro Jesús y estoy seguro que ninguno de ustedes, y mi ego no está tan alto como para creer que tengo la capacidad de alterar una Ley Universal como la Ley del Karma, ni con mis manos, ni con mi intención.

Yo, bajo mi humildad, doy Reiki y estoy SEGURO que va a ayudar a esa persona, dentro de su propio proceso y dentro de su enseñanza de vida, y que si es voluntad del UNIVERSO, del PADRE, esa ayuda va a manifestarse hasta la sanación. ¡Fuera ego!

Imaginemos a una persona que sufre, encerrada en si misma por su propio dolor. ¿Voy a esperar a que me pida que le consuele? Puede que no tenga la fuerza para hacerlo. ¿Busco acercarme para

brindarle mi apoyo o me voy y me desentiendo? A lo mejor no desea ni siquiera que se le acerquen. ¿Busco alguna forma de ayudarla?. ¿Cuál es la mejor forma de actuar? ¿Esa mejor forma tiene que ser diferente e Reiki?

¿Ustedes creen que son reikistas nivel 2 (que trascienden espacio-tiempo) solo para ahorrarse el traslado hacia la casa del receptor, o para ayudar en cualquier circunstancia?

Reikistas mas abiertos alegan que el problema estriba en que una persona que pide Reiki está mas receptiva y eso permite que esa energía haga mejor efecto en ella. Totalmente cierto, una actitud mental positiva (con esperanza de ser ayudado) es parte del éxito, pero hemos aprendido que la energía Reiki hace afecto, lo quiera la persona o no, lo entienda o no, lo acepte o no. El Reiki NO ES UNA TERAPIA DE AUTOSUGESTION. La energía Reiki es tan inteligente que siempre hace efecto, a pesar inclusive de algunos reikistas. Por que creamos que haga menos efectos en algunos casos ¿dejamos de ayudar?.

El argumento mas místico que nos lleva a consultarle al Yo Superior del receptor si se le puede dar Reiki, es también válido, lo que puede ser dudosa es la interpretación de la respuesta.

Tenemos que eliminar la idea de que a esta vida venimos a sufrir. La Ley del Libre Albedrío no plantea que en algunos casos uno escoge sentirse mal; nadie, en ningún plano, quiere sentirse mal. La Ley del Libre Albedrío establece que tenemos la capacidad de utilizar las Leyes Universales en toda su totalidad, que no estamos limitados y depende de nosotros únicamente entenderlas y sacarles provecho. El Libre Albedrío nos permite vivir nuestra existencia según nuestras propias preferencias, pero siempre y cuando no se violen Leyes de los demás, Si se pudiera escoger el sufrimiento como estilo de vida se estaría violando la Ley del Amor hacia las personas que nos quieren, por lo tanto vivir en sufrimiento no es opción para decir que se está ejecutando el Libre Albedrío<sup>1</sup>.

Tenemos que aprender de las cosas que nos suceden, pero no bajo el sufrimiento, sino bajo la Namasté.

aceptación consciente y dándonos cuenta de los errores. Entonces bien, no me imagino a ningún Yo Superior de nadie, cuya misión es ayudarlo en esta vida, diciéndole a un reikista...

“Mira... no gracias.. no nos des Luz, no nos de Energía Vital Universal, no nos des Amor incondicional... que por acá este sujeto tiene que seguir sufriendo para ver si aprende algo”.

Extrapolemos esta idea a nuestras experiencias como padres y madres. ¿Sigo?. Si un hijo está en sufrimiento ¿qué hacemos si nos dice que no le ayudemos con Reiki? ¿Nos eximimos? ¿Acaso hay una Ley especial para hijos y otra para extraños? ¿Entonces nuestra actuación ante nuestros hijos está equivocada?. Piénsenlo dos veces.

La energía Reiki no hay que ahorrarla, no hay que racionalarla, es la energía de la Fuente, la energía de Dios, hay en abundancia, todos estamos compuestos de ella. Dios es infinito, su energía es infinita. El sol sale para justos y pecadores.

Cuando el Reikista aprende finalmente que la energía Reiki que canaliza es en realidad Amor Incondicional, no le va preguntando a nadie si le puede dar Amor incondicional o no. Uno va por la vida amando a su prójimo sin preguntarle si quiere o no que lo ame.

Reiki = Amor “INCONDICIONAL” = Amor “SIN CONDICIÓN”... ¿se nos había olvidado? No hay "merecimiento", no hay "no deber", no hay “condición de solicitud”.

De mi mente nunca se borrará la experiencia que me llevó a hacer esta reflexión pública, cuando un joven reikista desconocido me contactó, sufriendo sinceramente porque había violado la enseñanza de su maestro, ya que con todo el amor del mundo le había dado Reiki a su madre en estado crítico, y esta como era obvio, no pudo ni solicitarla ni autorizarla.

Permítanme aclarar nuevamente que esto solo mi opinión, no mas, es lo que he aprendido en bastante tiempo. A lo mejor no es lo correcto para todos, pero eso no lo hace incorrecto para mi. Supongo que cada uno debe trabajar bajo su propia esencia.



## LA IMPORTANCIA DE DORMIR TEMPRANO

**De las 9 - 11pm:** Es el horario en el que el cuerpo realiza actividades de eliminación, químicos innecesarios y tóxicos (desintoxicación) mediante el sistema linfático de nuestro cuerpo. Este horario del día debe utilizarse en encontrar un estado de relajación, escuchando música, por ejemplo.

Generalmente a esta hora las mamás realizan actividades tales como limpiar la cocina, monitorear que todo esté listo para la actividad del día siguiente, etc. actividades que generan un estado de falta de relajación lo que genera un efecto negativo para la salud.

**De las 11pm - 1am:** el cuerpo realiza el proceso de desintoxicación del hígado, e idealmente debe ser procesado en un estado de sueño profundo. Durante las primeras horas de la mañana 1 - 3am: proceso de desintoxicación de la vesícula biliar, idealmente debe suceder también en un estado de sueño profundo.

**Temprano en la mañana 3 - 5am:** desintoxicación de los pulmones. Es por esto que en ocasiones en este horario se producen accesos severos de tos. Cuando el proceso de desintoxicación ha alcanzado el tracto respiratorio es mejor no tomar medicamentos para la tos ya que interfieren en el proceso de eliminación de toxinas.

**Mañana 5 - 7am:** desintoxicación del colon, es el horario de ir al baño a vaciar el intestino.

**Durante la Mañana de 7 - 9am:** absorción de nutrientes en el intestino delgado, Es el horario perfecto para tomar el desayuno. Si estás enfermo el desayuno debe tomarlo más temprano: antes de las 6:30am. El desayuno antes de las 7:30am es benéfico para aquellos que quieren mantenerse en forma. Quienes siempre se saltan el desayuno, deben procurar cambiar el hábito, siendo lo menos dañino realizarlo entre las 9:00 y 10:00 am en lugar de no hacerlo por completo.

Dormirse tarde y despertar tarde interrumpirá el proceso de desintoxicación de químicos innecesarios de tu organismo. Además de eso debes tener en cuenta que de las **12:00 a las 4:00am** es el horario en el que la médula ósea de tus huesos produce la sangre, así es que procura dormir bien y no te duermas tarde.

# MEDICINA NATURAL

## COLA DE CABALLO



Esta es una de las plantas silvestres más primitivas, reinaban en el planeta desde la época de los dinosaurios y alcanzaban un enorme tamaño. Actualmente es una de las hierbas medicinales más consumidas en el mundo, **tiene muchas propiedades terapéuticas y estéticas**, pero principalmente se le conoce por sus propiedades regenerativas de los tejidos celulares, por sus efectos depurativos y de grandes efectos para la belleza y la salud de la piel.

**Acerca de la cola de Caballo**

Esta es una planta sin flores, y **tiene dos tipos de tallos**: uno es fértil y mide entre 10 a 20 centímetros de altura. Aparece al inicio de la primavera y no se ramifica sino que termina en una espiga de esporas de color beige. Los otros tallos son los estériles, los cuales tienen diversos usos en fitoterapia. Estos miden entre 20 hasta casi 80 centímetros, son de color verde y ahuecados, con una especie de nudos escamados de donde brotan sus hojas.

Esta planta se puede encontrar principalmente en los lugares húmedos de Asia, Europa, África y América del Norte, especialmente en suelos arcillosos, por lo general en las orillas de ríos y arroyos o campos encharcados o alrededor de los pastizales.

### Usos de sus tallos

Los tallos estériles de esta planta se recolectan durante el verano, y se dejan secar a la sombra, en manojos colgados, descartando las partes descoloridas. Una vez secos, se suelen meter en bolsitas para su conservación. Si tomas una de estas bolsitas y la hueles, notarás que tiene un aroma muy similar al de la manzanilla. Es con estas bolsitas de tallos secos y bien triturados que **se elaboran todo tipo de preparados para la salud y la belleza**, desde infusiones, jugo fresco, decocciones, esencias, jarabes, extractos en polvo y fluidos, tinturas y cápsulas, hasta ungüentos, cremas, lociones, aguas para lavativas y nebulizaciones.

### Propiedades de la Cola de Caballo

Es rica en sales minerales como silicio y potasio. También tiene principios activos muy saludables como los saponidos, flavonoides y alcaloides, entre ellos, la nicotina, muchos de los cuales tienen comprobados efectos tanto preventivos y curativos.

### Sus propiedades y usos en la medicina:

- Es **diurética**: ayuda a eliminar líquidos.
- **Piel**: ayuda a combatir notablemente el herpes, los hongos, el eccema y el herpes entre otros. (ver efectos en la belleza) Huesos: remineraliza el sistema óseo
- Cicatrizante: ayuda a cicatrizar heridas.
- Regenerador celular
- Tendones: Galeno, uno de los padres de la medicina antigua, la empleaba hervida para curar los tendones doloridos.
- Bajar de peso: ayuda a adelgazar debido a que elimina líquidos del cuerpo y con ellos se eliminan también el exceso de toxinas.
- Problemas genitourinarios: es de gran ayuda en casos de cálculos renales, infecciones urinarias, inflamaciones de la vejiga o próstata, cistitis y uretritis.
- Hemorragias: muy útil para controlar y curar hemorragias debido a su capacidad astringente, contrae los tejidos debido a su contenido de taninos, por lo que es muy adecuada para cicatrizar rápidamente y cerrar las heridas sangrantes, frenar y controlar las hemorragias nasales y curar las úlceras cutáneas.
- Diarrea: es muy útil en diarreas.
- Inflamaciones: es buen desinflamante.
- Enuresis.

- Deportistas: actúa positivamente sobre la flexibilidad de los tendones y las paredes vasculares. El equiseto, componente de esta planta, es un buen reconstituyente para aquellos deportistas o personas que someten sus ligamentos a duras pruebas, como los tenistas, ciclistas, bailarines, etcétera.
- Es muy útil para ayudar a nivelar desequilibrios hormonales.

### Sus usos en la estética:

- Fortalece notablemente las uñas: por su alto contenido de equiseto.
- **Piel**: si por algo es consentida esta planta es por sus grandes beneficios que aporta a la piel. Su alto contenido de silicio ayuda a mantener y recuperar la salud del tejido conjuntivo que forma la piel. Por otro lado, desintoxica y depura las vías urinarias y la sangre, y esta limpieza interior ayuda a evitar la acumulación de toxinas y la proliferación de bacterias que dañan la piel y que generan una serie de padecimiento como los ya mencionados en el la salud de la piel. Además, este efecto depurativo previene las arrugas, atenúa las estrías y regenera los tejidos dañados por las variaciones de peso.
- **Celulitis**: por lo mencionado anteriormente (el efecto depurativo), esta hierba ayuda a prevenir y combatir la celulitis, ya que ayuda a eliminar toxinas, excesos de grasa y material de desecho acumulado.
- Rejuvenece, nutre y vigoriza la piel y el cabello.
- **Evita las canas**: además de aumentar el crecimiento del cabello y mejorar su aspecto, evita que aparezcan canas debido a su rico contenido de sílice, un elemento esencial del tejido conjuntivo.

### Precauciones

Así como aporta grandes ventajas para la salud y belleza, hay que acentuar también la importancia del equilibrio del consumo de esta hierba. Los expertos aconsejan evitar el consumo durante más de seis semanas, y si va a usarse con fines medicinales, debe de ser guiado el procedimiento por un profesional, ya que la planta pudiera irritar el tracto digestivo.

### Las embarazadas y las mujeres en periodo de lactancia, deben evitar su consumo.

También hay que evitar su uso en casos de: Mucosas gástricas irritadas

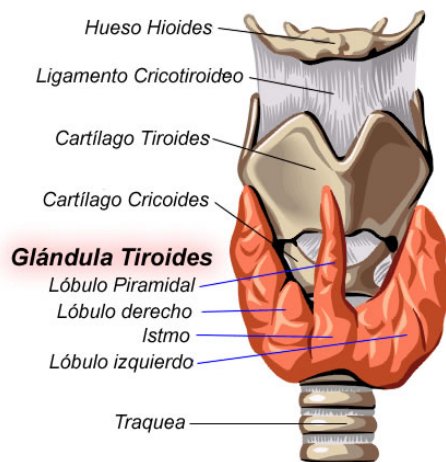
Haber ingerido en exceso alcohol o irritantes como el picante

Cuando se ha consumido fármacos como la aspirina o un antiinflamatorio



# CONOCIENDO TU CUERPO

## GLANDULA TIROIDES



La **tiroides** es una glándula neuroendocrina, situada justo debajo de la manzana de Adán junto al cartílago tiroideo y sobre la tráquea. Pesa entre 15 y 30 gramos en el adulto, y está formada por dos lóbulos en forma de mariposa a ambos lados de la tráquea, ambos lóbulos unidos por el istmo. La glándula tiroidea regula el metabolismo del cuerpo, es productora de proteínas y regula la sensibilidad del cuerpo a otras hormonas.

### HISTORIA

La glándula recibe su nombre de la palabra griega *thyreoeides* o escudo, debido a su forma bi-lobulada. La tiroides fue identificada por el anatomista Thomas Wharton en 1656 y descrita en su texto *Adenographia*. La tiroxina fue identificada en el siglo XIX. Los italianos de la época del renacimiento ya habían documentado la tiroides. Leonardo da Vinci incluyó la tiroides en algunos de sus dibujos en la forma de dos glándulas separadas una a cada lado de la laringe.<sup>1</sup> En 1776 Albrecht von Haller describió la tiroides como una glándula sin conducto. Se le atribuía a la tiroides varias funciones imaginativas,

incluyendo la lubricación de la laringe, un reservorio de sangre para el cerebro y un órgano estético para mejorar la belleza del cuello femenino.<sup>1</sup>

La cirugía de la tiroides siempre fue un procedimiento peligroso con extremadamente elevadas tasas de mortalidad. El primer relato de una operación de tiroides fue en 1170 por Roger Frugardi. Para la mitad del siglo XIX, aparecieron avances en anestesia, antisepsia y en el control de la hemostasis, lo que le permitió a los cirujanos operar en la tiroides con tasas de mortalidad reducidas. Los cirujanos de tiroides más conocidos de la época fueron Emil Theodor Kocher (1841-1917) y C. A. Theodor Billroth (1829-1894).

La tiroides participa en la producción de hormonas, especialmente tiroxina ( $T_4$ ) y triyodotironina ( $T_3$ ). Estas hormonas regulan el metabolismo basal y afectan el crecimiento y grado de funcionalidad de otros sistemas del organismo. El yodo es un componente esencial tanto para  $T_3$  como para  $T_4$ . La tiroides también sintetiza la hormona calcitonina que juega un papel importante en la homeostasis del calcio. La tiroides es controlada por el hipotálamo y pituitaria.

La unidad básica de la tiroides es el folículo, que está constituido por células cuboidales que producen y rodean el coloide, cuyo componente fundamental es la tiroglobulina, la molécula precursora de las hormonas. La síntesis hormonal está regulada enzimáticamente y precisa de un oligoelemento esencial, el yodo, que se obtiene en la dieta en forma de yoduro. El yodo se almacena en el coloide y se une con fragmentos de tiroglobulina para formar  $T_3$  o  $T_4$ . Cuando la concentración de yodo es superior a la ingesta requerida se inhibe la formación tanto  $T_4$  como de  $T_3$ , un fenómeno llamado el efecto Wolff Chaikoff. La liberación de hormonas está dada por la concentración de  $T_4$  en sangre; cuando es baja en sangre se libera TSH, que promueve la endocitosis del coloide, su digestión por enzimas lisosómicas y la liberación de  $T_4$  y  $T_3$  a la circulación. Las hormonas circulan por la sangre unidas a proteínas, de la cual la más importante es la globulina transportadora de tiroxina.

Las hormonas tiroideas tienen efectos sobre casi todos los tejidos del organismo. Aumentan la termogénesis y el consumo de oxígeno, y son necesarias para la síntesis de muchas proteínas; de ahí que sean esenciales en los periodos de crecimiento y para la organogénesis del sistema nervioso central. También influyen sobre el metabolismo de los hidratos de carbono y de los lípidos. La  $T_4$  se convierte en  $T_3$  en los tejidos periféricos. La  $T_4$  constituye el 93% de las hormonas metabólicamente activas, y la  $T_3$  el 7%.

La secreción de TSH está regulada básicamente por la retroalimentación negativa que ejercen las hormonas tiroideas sobre la hipófisis, aunque también por factores hipotalámicos como la TRH.

## Tiroxina

La hormona más importante que produce la tiroides contiene yodo y se llama tiroxina. Ésta tiene dos efectos en el cuerpo:

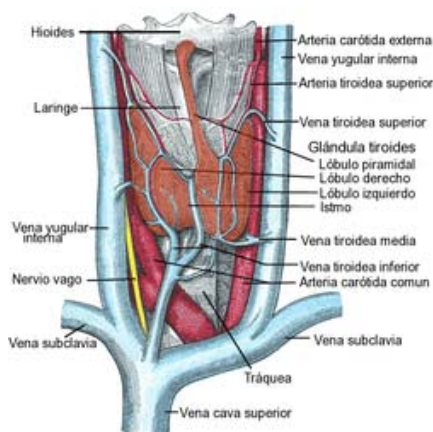
- **Control de la producción de energía en el cuerpo:** la tiroxina es necesaria para mantener la tasa metabólica basal a un nivel normal.
- **Durante los años de crecimiento:** mientras la hormona del crecimiento estimula el aumento de tamaño, la tiroxina hace que los tejidos vayan tomando la forma apropiada a medida que van creciendo. Es decir, la tiroxina hace que los tejidos se desarrollen en las formas y proporciones adecuadas.

### Exploración funcional de la glándula tiroides

**Cuantificación del metabolismo basal: las hormonas tiroideas (HT) regulan el metabolismo basal; por ello, la cuantificación de éste fue la primera técnica que se utilizó para valorar la función tiroidea. Hoy existen otras pruebas debido que el metabolismo basal puede estar modificado por muchas otras causas no tiroideas.**

- Cuantificación de captación de yodo radiactivo por la  $^{131}\text{I}$  es algo inespecífica, y por lo tanto poco usada. La captación está aumentada en algunos tipos de hipertiroidismo (enfermedad de Graves Basedow, [adenoma tóxico, etc.]) y en aquellas circunstancias en las que se eleva la TSH en presencia de un tejido tiroideo funcional (deficiencia de yodo, deficiencia de las enzimas para la síntesis de HT). La captación está disminuida en el hipotiroidismo, en las personas que reciben grandes cantidades de yodo y tiroiditis, antes de administrar yodo radiactivo se debe descartar un embarazo. Con el yodo radiactivo se puede obtener una imagen de las zonas de la tiroides (gammagrafía tiroidea). Este método nos revela la anatomía funcional de la tiroides.
- Ecografía tiroidea: aquí podemos medir el tamaño, identificación de nódulos, definir sus características, etc.
- Punción-aspiración: se puede practicar una citología de la lesión existente.
- Medición de T4 libre y TSH: una T4 libre alta indica tirotoxicosis y baja hipotiroidismo. La TSH está baja en pacientes hipertiroideos y alta en el hipotiroidismo. Si se encuentra una T4 normal y una TSH suprimida, es necesario medir la  $\text{T}_3$  libre para descartar una tirotoxicosis.
- Medición de anticuerpos antitiroglobulina y antiperoxidasa: permite valorar los fenómenos autoinmunitarios de la tiroides (como en la enfermedad de Graves Basedow o en la tiroiditis de Hashimoto).
- Excreción urinaria de yodo (yoduria): es un indicador fiable de la ingestión de yodo.

### Anatomía]



#### Topografía de la glándula tiroides.

La tiroides tiene la forma de una mariposa, de color gris rosada y está compuesta por dos lóbulos que asemejan las alas de una mariposa, un lóbulo derecho y un lóbulo izquierdo conectados por el istmo. La glándula está situada en la parte frontal del cuello a la altura de las vértebras C5 y T1, junto al cartílago tiroides, yace sobre la tráquea que rodea hasta alcanzar posteriormente al esófago y está cubierta por la musculatura pretiroidea, el músculo platisma (antiguamente llamado músculo cutáneo) del cuello, el tejido subcutáneo y la piel. Durante el proceso de la deglución, la glándula tiroides se mueve, perdiendo su relación con las vértebras.

La tiroides está recubierta por una vaina aponeurótica denominada cápsula de la glándula tiroides que ayuda a mantener la glándula en su posición. La porción más externa de la cápsula de la tiroides se continúa con la aponeurosis cervical y hacia atrás con la vaina carotídea. La glándula tiroides es recubierta en su cara anterior por los músculos infrahioideos y lateralmente por el músculo esternocleidomastoideo. Por su cara posterior, la glándula está fijada a los cartílagos tiroides y traqueal y el músculo cricofaríngeo por medio de un engrosamiento de la aponeurosis que forma el ligamento suspensorio de Berry.<sup>2 3</sup>

### **Irrigación e inervación**

La glándula tiroides es irrigada por dos arterias:

- Arteria tiroidea superior. Es la primera ramificación de la arteria carótida externa, e irriga principalmente la parte superior de la glándula.
- Arteria tiroidea inferior. Es la rama principal del tronco tirocervical, que se deriva de la arteria subclavia.

El flujo sanguíneo de la glándula es muy alto en relación a su tamaño (4 a 6 ml/min/g). En el 10% de las personas existe una tercera arteria denominada *Arteria Tiroidea Ima*,<sup>4</sup> media o de Neubauer, proveniente del cayado aórtico o del tronco braquiocefálico.

Hay tres venas principales que drenan la tiroides. Las venas tiroideas superior, media e inferior que desembocan en la venas yugulares internas. Forman un rico plexo alrededor de la glándula.

Los linfáticos forman alrededor de la glándula un plexo paratiroideo. Los troncos que parten de él se dividen en linfáticos descendentes, que terminan en ganglios situados delante de la tráquea y encima del timo y en linfáticos ascendentes, los medios terminan en uno o dos ganglios prelaríngeos y los laterales en los ganglios laterales del cuello.

La inervación es de dos tipos:

- Simpática. Proviene del simpático cervical.
- Parasimpática. Proviene de los nervios laríngeo superior y laríngeo recurrente, ambos procedentes del nervio vago.

La inervación regula el sistema vasomotor, y a través de éste, la irrigación de la glándula.

### **Embriogénesis**

La glándula tiroides se desarrolla en el feto entre la semana 3 y 4 del embarazo y aparece como una proliferación de epitelio proveniente del endodermo sobre el piso faríngeo en la base de la lengua.<sup>1</sup> Éste divertículo se vuelve bilobular y desciende después de la cuarta semana de gestación adherido a la faringe por medio del conducto tirogloso. En el transcurso de las semanas subsiguientes, continúa migrando hasta la base del cuello, siempre conectado a la lengua por el conducto tirogloso, hasta la séptima semana cuando llega a su ubicación anatómica entre el tercer y sexto anillo traqueal. Los folículos de la tiroides comienzan a desarrollarse a partir de células epiteliales y logran captar yodo y producir coloide aproximadamente a la semana 11 y producen tiroxina aproximadamente en la 18ª semana.

### **Trastornos del desarrollo**

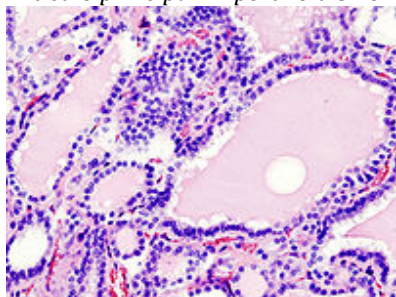
Las anomalías más frecuentes del desarrollo embrionario de la glándula tiroides incluyen:

- Atireosis: ausencia de tiroides en el nacimiento por fallar la producción el esbozo tiroideo embrionario, la causa más frecuente de hipotiroidismo congénito (1 en cada 3.000 nacidos vivos).
- Tiroides ectópica: cuando la glándula no está ubicada en su sitio anatómico por fallas en el descenso del divertículo tiroideo.
- Remanentes del conducto tirogloso: ocurre cuando en el conducto tirogloso permanecen remanentes embrionarios de la tiroides.
- Quiste tirogloso: masa benigna en la cara anterior del cuello.

Véase también: *Pirámide de Laloutte*

### **Hipertiroidismo**

Artículo principal: *Hipertiroidismo*



Histopatología: hiperplasia difusa de una glándula de un paciente de hipertiroidismo. Hematoxilina-Eosina

El hipertiroidismo, es consecuencia de una hiperplasia (bocio tóxico) de la glándula a causa de una secreción excesiva de TSH (acrónimo inglés de "hormona estimulante de la tiroides"), o bien a la estimulación de la tiroides por TSI (inmunoglobulina tiroestimulante), que son anticuerpos que se unen a los mismos receptores que lo haría la TSH, por lo que la glándula sufre una estimulación muy intensa que causa el hipertiroidismo.

La tirotoxicosis (intoxicación por hormonas tiroideas) es el síndrome debido a una excesiva acción de las HT sobre el organismo. El exceso de HT circulantes puede deberse a una hiperfunción del tiroides, a una destrucción del tiroides con una producción ectópica de hormonas tiroideas o a una ingestión exógena excesiva de HT.

### **Fisiopatología**

El exceso de hormonas tiroideas induce un aumento global del metabolismo, con una elevación del gasto energético, de la producción de calor y consumo de oxígeno. Aumenta la síntesis proteica, pero en conjunto predomina el catabolismo sobre el anabolismo, por lo que se produce un balance nitrogenado negativo. Además aumenta la sensibilidad de los tejidos a la acción de las catecolaminas, probablemente debido a una potenciación de los receptores adrenérgicos.

Debido al efecto catabólico se produce adelgazamiento (poco notable en la polifagia). La piel se hace fina, aumenta la caída del cabello, las uñas se vuelven frágiles y tienden a separarse del lecho ungueal (uñas de Plumier).

El exceso de hormonas tiroideas produce un aumento de la motilidad intestinal por lo que aumentan el número de evacuaciones. Se sobrecarga el aparato cardiovascular debido al aumento de las necesidades tisulares de nutrientes de oxígeno, a la necesidad de disipar el exceso de calor producido y la hipersensibilidad cardiaca a las catecolaminas. Aumenta la frecuencia cardiaca y pueden aparecer arritmias. En el sistema neuromuscular el exceso de hormonas tiroideas se manifiesta con nerviosismo, irritabilidad, insomnio, trastornos mentales que pueden oscilar desde la ansiedad al delirio, temblor fino distal, hiperreflexia y debilidad de los músculos de la cintura.

A veces se produce disnea provocada por el consumo de oxígeno y por la ansiedad. Debe diferenciarse de la disnea que puede provocar un bocio voluminoso al estrechar la vía respiratoria.

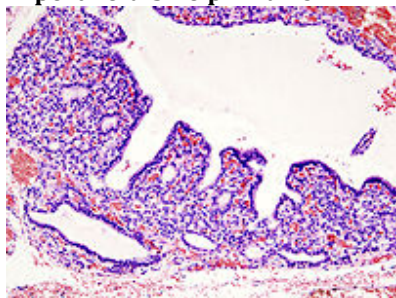
### **Cuadro clínico**

La persona por lo general tiene un aumento en el metabolismo basal, y consecuente disminución de peso, estado de gran excitabilidad, aumento de la sudoración, debilidad muscular, incapacidad para conciliar el sueño, intolerancia al calor. En muchas ocasiones se observa una protrusión de los globos oculares que se conoce como exoftalmos. El hipertiroidismo también puede ser causa de un adenoma tiroideo. Otros signos de aviso son nerviosismo, hiperactividad, inquietud, desasosiego, susceptibilidad (afectan hechos que no son importantes, ganas de llorar, cambio de carácter fácil), dolores musculares, diarrea o irritabilidad, mirada brillante, cansancio y los más frecuentes como datos clínicos: taquicardia y palpitaciones.

### **Tratamiento**

Con la aparición de síntomas pedir T4 LIBRE, TSH o ECO DOPPLER-COLOR. Existen tres tipos de tratamiento: medicación antitiroidea (tionamidas: metimazol, carbimazol y propiltiouracilo), radioyodo y tratamiento quirúrgico.

### **Hipertiroidismo primario**



Histopatología: Nótese la hiperplasia focalizada en el epitelio del folículo. Hematoxilina-Eosina

El exceso de HT se debe a una enfermedad primaria del tiroides, con lo que estas se elevan en sangre y suprimen la producción de TSH. Las enfermedades pueden ser:

1. **Enfermedad de Graves-Basedow:** se trata de una enfermedad de etiología autoinmunitaria en la que se producen inmunoglobulinas contra el receptor de la TSH que estimula la producción de HT y el crecimiento difuso del tiroides. La gammagrafía tiroidea demuestra la existencia de un bocio con captación difusa. Se desconoce que desencadena la aparición de estos anticuerpos, aunque existe una propensión familiar. La enfermedad se manifiesta con exoftalmos, dermatopatía infiltrante o mixedema pretibial.
2. **Adenoma tiroideo tóxico:** o enfermedad de Plummer. Es un tumor benigno del tiroides que se manifiesta como un nódulo único que produce HT en exceso. El resto de la tiroides se atrofia al suprimirse la producción de TSH, la gammagrafía tiroidea muestra la presencia de un nódulo mientras que el resto de la tiroides no capta yodo.
3. **Bocio multinodular tóxico:** se debe a un crecimiento policlonal de células tiroideas que se manifiesta con múltiples nódulos de diferente tamaño, consistencia y actividad. La gammagrafía tiroidea muestra numerosas áreas con captación variable
4. **Tiroiditis:** se puede producir una tirotoxicosis por una brusca destrucción de la tiroides con la salida de las HT almacenadas a la sangre, el tiroides inflamado no capta yodo radioactivo o lo capta escasamente.



5. **Hipertiroidismo inducido por yodo:** enfermedad de Jod-Basedow. Aparece al administrar yodo a pacientes con bocio multinodular cuya producción de HT era baja precisamente por la falta de yodo.

#### **Otras formas de hipertiroidismo**

**El hipertiroidismo secundario se produce por el exceso de TSH por adenomas hipofisarios productores de TSH (muy infrecuente).**

- El Hipertiroidismo por gonadotropina coriónica aparecen por tumores trofoblásticos, como el coriocarcinoma, y producen enormes cantidades de esta hormona, molecularmente emparentada con la TSH, que puede activar el receptor tiroideo normal de la TSH.
- Tirotoxicosis por secreción ectópica de hormonas tiroideas, puede verse en el rarísimo struma ovárico (teratoma ovárico que tiene tejido tiroideo funcional).
- Tirotoxicosis por ingestión de hormonas tiroideas en exceso, por lo general, un efecto buscado por el profesional de salud, aunque puede deberse a error en la dosis o a la ingestión de hormonas tiroideas con fines manipulativos.

#### **Hipotiroidismo**

La causa más frecuente en la actualidad es la presencia de anticuerpos antitiroideos, los que atacan a la tiroides y llevan a la disminución de la producción de hormonas tiroideas. En épocas anteriores la causa más frecuente de hipotiroidismo era la deficiencia de yodo, esto desapareció con la yodación de la sal. El hipotiroidismo producido por la presencia de anticuerpos antitiroideos se denomina enfermedad de Hashimoto, es un trastorno de carácter genético que puede ser heredado a los hijos.

El hipotiroidismo también se llama mixedema (edema mucinoso), ya que se produce un acúmulo generalizado de mucopolisacáridos en los tejidos subcutáneos, que provoca un edema especial que no deja fóvea (no debe confundirse con el mixedema pretibial de la enfermedad de Graves-Basedow).

#### **Cuadro clínico**

Los síntomas del hipotiroidismo se originan por la acción insuficiente de las HT sobre el organismo: fatigabilidad fácil, cansancio, retención de líquido, lentitud mental, aumento de peso (no más de 3 ó 4 kilos). En casos avanzados se puede detectar edema generalizado, voz ronca, caída de cabello, especialmente de la zona externa de las cejas. También el hipotiroidismo se puede asociar a estados depresivos. En ciertos casos puede determinar deterioro de la función de otros órganos como el corazón, riñones, hígado, etc.

#### **Tratamiento**

El diagnóstico se realiza a través de la evaluación clínica, idealmente efectuada por un endocrinólogo y la medición de Hormona Tiroestimulante (TSH), T4 libre y T3, también es recomendable la determinación de anticuerpos antitiroideos. El tratamiento es la reposición de hormona tiroidea o levotiroxina, vía oral. El paciente debe controlarse periódicamente para determinar la necesidad de cambio de la dosificación. Su pronóstico es muy bueno.

#### **Fisiopatología**

La falta de HT produce enlentecimiento general del metabolismo, una disminución de la generación de calor y descenso en la síntesis proteica, pero con una disminución mayor del catabolismo que de la síntesis de determinadas sustancias que tienden a acumularse (lípidos plasmáticos, mucopolisacáridos cutáneos).

#### **Hipotiroidismo primario**

Se debe a una alteración primaria de la tiroides, que es incapaz de sintetizar HT. El descenso de la T4 circulante induce una elevación de la TSH plasmática. Es la forma más frecuente de hipotiroidismo, y puede ser congénito o adquirido.

El hipotiroidismo congénito tiene como causas las anomalías de la embriogénesis del tiroides, anomalía en los genes de las proteínas implicadas en las síntesis de HT y el tratamiento con yodo o con antitiroideos durante el embarazo.

El hipotiroidismo adquirido tiene como causas la atrofia autoinmunitaria del tiroides (más frecuente), ausencia del tiroides por tratamiento con yodo radiactivo o cirugía, las tiroiditis, el hipotiroidismo por la deficiencia de yodo el hipotiroidismo inducido por yodo en pacientes con tiroiditis y el producido por fármacos.

#### **Otras formas de hipotiroidismo**

- El hipotiroidismo secundario se debe a cualquier lesión hipofisaria que impida la secreción de TSH. La TSH es indetectable. En general da un hipotiroidismo menos marcado que el anterior ya que puede conservarse una cierta secreción tiroidea autónoma, independiente de TSH.

- Hipotiroidismo terciario, se debe a cualquier lesión hipotalámica que impida la secreción de TRH, aquí se puede detectar TSH en el plasma pero al no estar glucosada es biológicamente inactiva.
- Hipotiroidismo por resistencia familiar a la acción de las hormonas tiroideas, debido a la mutación en el gen que codifica los receptores tiroideos.

### **Hipotiroidismo en el adulto**

Aparece mixedema (sobre todo periorbital), macroglosia (agrandamiento de la lengua), voz ronca, sordera, derrames articulares, pericárdico, pleural o peritoneal, síndrome del túnel carpiano. La disminución en la termogénesis provoca intolerancia al frío, de manera que los pacientes prefieren ambientes calurosos, en casos extremos se produce hipotermia, la piel se vuelve pálida, fría y seca. A veces adopta un color amarillento debido al acumulo de carotenoides de los alimentos que no se metabolizan. El pelo se vuelve frágil, seco, deslucido y tiende a caerse. Disminuye la acción destoxicante del hígado por lo tanto son muy sensibles a medicamentos.

La función nerviosa se ve gravemente dañada por la falta de HT, se produce un trastorno de la conciencia que puede ir desde la somnolencia hasta el estupor o el coma (coma mixedematoso). Otras veces trastornos mentales como la pérdida de la memoria y capacidades intelectuales. Puede haber apnea debido a la poca sensibilidad del centro respiratorio.

### **Hipotiroidismo en el niño**

La falta de HT tiene efectos muy graves en los fetos y en los recién nacidos, el hipotiroidismo grave de la infancia se denomina cretinismo. Los niños con agenesia tiroidea, pero cuya madre es normal, presentan al nacer un desarrollo cerebral normal, aunque tienen retraso en la maduración esquelética. Tras el nacimiento los niños ya no dependen de las HT de la madre y esto va a producir un retraso mental grave, somnolencia, estreñimiento, llanto ronco y piel seca, el cierre de las fontanelas se retrasa y la osificación de los huesos es irregular.

*Véase también: Tiroiditis de Hashimoto*

### **Bocio**

Cuando la tiroides aumenta de tamaño hablamos de bocio o estruma. La aparición de un proceso inflamatorio sobre un bocio preexistente se denomina estrumitis. La tiroides puede llegar a pesar más de 1 Kg.

### **Etiopatogenia**

Estimulación excesiva por la TSH, que origina en principio un bocio difuso, si bien una estimulación crónicamente mantenida puede seleccionar diversos clones celulares con más capacidad de crecimiento lo que lleva a un bocio multinodular. El bocio endémico es debido a la deficiencia de yodo en la dieta y afecta a más de 200 millones de personas en el mundo

1. Estimulación por inmunoglobulinas que se unen al receptor tiroideo de la TSH y remedan sus efectos. Existen inmunoglobulinas que solo estimulan el crecimiento del tiroides, sin modificar su función, mientras que otras estimulan el crecimiento y la función, provocando hipertiroidismo
2. Crecimiento autónomo de las células foliculares. Puede manifestarse como una hiperplasia policlonal, que evoluciona a la multinodularidad. También puede aparecer un nódulo único monoclonal, benigno o maligno
3. El tiroides puede aumentar por causas inflamatorias (tiroiditis), infiltrantes (amiloidosis), tumorales (metástasis), o porque aparecen otras lesiones ocupantes de espacio (hemorragias, quistes, etc.)

### **Fisiopatología**

Según la causa que lo produzca el bocio puede ser normofuncionante, hipofuncionante o hiperfuncionante. El tiroides al crecer provoca trastornos en la vía respiratoria (apnea del sueño, disnea, ronquera), digestiva (disfagia) o nerviosa (parálisis recurrente).

### **Causas de problemas de la tiroides**

En los lugares del mundo donde escasea el yodo —esencial para la producción de tiroxina— en la dieta, la glándula tiroides puede agrandarse resultando en los cuellos hinchados del bocio endémico.

La tiroxina es crítica para la regulación del metabolismo y el crecimiento, en todo el reino animal. Por ejemplo, en los anfibios, la administración de agentes bloqueadores de la tiroides, tales como propiltioracil, evita que los renacuajos se conviertan en ranas; por el contrario, la administración de tiroxina inicia la metamorfosis.

En los seres humanos, los niños que nacen con deficiencia de hormonas tiroideas no crecen bien y el desarrollo del cerebro puede verse seriamente lesionado en una torpeza cerebral conocida como cretinismo. A los niños recién nacidos se les hace pruebas de rutina en muchos países para determinar la



deficiencia de las hormonas tiroideas; esto se realiza analizando una pequeña gota de sangre, tomada en ocasiones del cordón umbilical, la cual puede también utilizarse para probar la fenilcetonuria y otras enfermedades metabólicas de etiología genética. Los niños con deficiencia de hormonas tiroideas pueden ser tratados fácilmente con suplementos de tiroxina sintética, la cual les permite un desarrollo y crecimiento normal.

Debido a que la tiroides toma selectivamente concentraciones extremas de lo que es un elemento relativamente escaso, es muy sensible a los efectos de varios isótopos radiactivos del yodo, producidos por la fisión nuclear. En caso de que se liberen accidentalmente al medio ambiente grandes cantidades de tal material, podría bloquearse, en teoría, que la tiroides tome el yodo radiactivo ingiriendo yodo no radiactivo en forma de tabletas yodadas. Aunque los investigadores biólogos crean compuestos para tales píldoras, las medidas preventivas en la mayor parte del mundo no prevén el almacenamiento de las tabletas antes de un accidente, ni prevén una adecuada distribución después —una de las consecuencias del desastre de Chernobyl fue el incremento de cáncer en la tiroides en los años subsecuentes al accidente.

La sal yodada es una forma económica y fácil de agregar yodo a la dieta y evitar cualquier problema relacionado con la tiroides.

### **Regeneración**

La glándula tiroides se regenera rápidamente después de la ablación quirúrgica parcial, si se suprime el yodo de la dieta, pero no se regenera si se administra tiroides desecada. El autotrasplante tiene ordinariamente éxito, particularmente si el animal sufre de deficiencia tiroidea. Se han mantenido vivos durante varios meses, los cultivos puros de epitelio embrionario de la tiroides de pollo.



## **Comprender la Naturaleza de las Creencias**

Stuart Wilde

ENVIADO POR JULIA

El siguiente paso para crear tus propios milagros es observar la naturaleza de tus creencias. Revisando creencias y sentimientos comienzas a entender cómo usar la Ley Universal de modo efectivo.

Es natural anhelar lo imposible pero, al hacerlo, estableces fuertes creencias acerca de lo que puede ser hecho y lo que no. Puedes saltar cierta altura y no más alto, correr a cierta velocidad y no más rápido, aceptar una cierta posición y no otra mejor.

Dado que la mayoría de los aviones comerciales vuelan a 600 millas por hora, el tiempo más corto en el que puedes llegar a Nueva York es de unas seis horas. Esos son hechos en el inconsciente colectivo. Pero ¿que pensarías si te contara de un hombre que pudiera mover su cuerpo muchas miles de millas en pocos segundos? Tu mente escanearía sus bancos de

memoria y se quedaría en blanco, e inmediatamente después tú podrías pensar: ¡Imposible! Entonces quizás revisarías todos los datos científicos disponibles y concluirías que este hecho es inalcanzable.

Todo el conocimiento científico y el pensamiento corriente son productos del mismo "inconsciente colectivo" y justo el hecho de que mil millones de personas no tienen el concepto de un hombre moviéndose 3000 millas en unos segundos lo hace imposible. Pero los miles de millones de personas están equivocadas.

Hay una dimensión, aquí mismo, sobre el plano terrenal en la cual un hecho así es posible, y hay unas pocas personas vivas hoy en día que saben de esta dimensión y la usan. Es un asunto de percepción y creencia.

Tu habilidad para hacer milagros depende enteramente de lo fácil y rápidamente que puedas darle la espalda al inconsciente colectivo. Es tu atadura al inconsciente colectivo, o patrones de creencias del mundo lo que te mantiene atrapado.

Esta atadura, que aceptas al nacer es tu Principal desafío en la vida, y tu meta espiritual es sobrepasarla. Finalmente te das cuenta de que, para llegar a ser una parte de una consciencia más alta, has de dejar el sitio donde estás ahora y entrar en lo desconocido.

Esa es la razón por la cual todos los relatos del camino del iniciado hablan de absoluta soledad porque al moverte fuera de la vieja energía hay una sensación de pérdida.

Cuando emprender ese camino tus percepciones se expanden gradualmente para aceptar una vibración más alta de ti mismo y comprender que lo que los demás creen es parte de su evolución, pero no es el total de los hechos.

Experimentamos la vida a través de los cinco sentidos, "las ventanas del alma", y se nos enseña la capacidad que tienen.

Sin embargo, cada uno de ellos tiene una dimensión que es muchas veces más profunda de lo que es percibido normalmente y esas dimensiones se abrirán para ti cuando te dirijas hacia ellas.

Observemos los sentimientos. A través de los sentimientos puedes penetrar en otros mundos y ser "clarisintiente" (un elevado sentido de los sentimientos) es una capacidad que puedes aprender a desarrollar bastante rápido. No es tan aguda como la visión extrasensorial, pero es profunda y a través de ella accedes a áreas de percepción que poca gente ha experimentado jamás.

Todo a tu alrededor es energía- tu cuerpo, sus diferentes órganos, tus pensamientos, el lugar físico donde habitas, y los eventos de tu vida, todo expresa una energía.

Una parte de esa energía es perceptible a través de los cinco sentidos, pero la mayoría está más allá de la percepción normal. Abriéndose al poder de la Ley Universal y controlando la mente mediante el centramiento y la disciplina, te haces consciente de la sutilidad de

las energías a tu alrededor. Te darás cuenta de que puedes usar tus sentimientos para guiarte a través de la vida.

Al entrar en una situación lleva tu sentimiento hacia lo que está delante.

¿Cómo se siente? ¿Qué te está diciendo la Ley Universal? ¿Qué área fluye y cuál no? Después de un tiempo este ejercicio se hace simple y muy exacto.

Tal vez no seas capaz de ver todas las energías sutiles a tu alrededor, pero puedes aprender a sentirlas y pronto hallarás que la información de la Ley Universal tiene un modo de saltar a la vista inesperadamente.

Los sucesos de tu vida reúnen energía al venir hacia ti y puedes sentirla semanas e incluso años antes de que ocurran. La ciencia te dirá que no es posible ver el futuro y eso es cierto para aquellos que creen que esto es así, pero al salir de la "percepción de grupo" del mundo, sentir a incluso ver el futuro será tu segunda naturaleza.

Para controlar la Ley Universal de modo efectivo, debes vigilar su manifestación, que es, básicamente, cada evento de tu vida. Entonces enlaza cada suceso con tus sentimientos y actitudes subyacentes. Percátate de que, cuando las cosas van bien, es solamente porque tú introdujiste esa imagen dentro de la Ley Universal y ella respondió. Imagina la Ley universal como un oficinista de ventas en una gran compañía de envíos por correo. Él tiene tu pedido pero no tiene ni idea de quien eres. Si el pedido dice: "talla 8", él envía la talla 8. No es su problema si esa talla te queda bien o no. Él sólo da cumplimiento a tu solicitud.

En la vida diaria tus sentimientos, pensamientos, y actitudes son tu formulario de pedido; por lo tanto antes de que decidas cambiar tus condiciones actuales, tendrás que estar muy seguro de lo que quieres de la vida. La Ley Universal reacciona espasmódicamente a los mensajes dudosos o inciertos. Tienes que escribir claramente y Tienes que estar dispuesto a aceptar aquello que estás buscando.

Digamos que quieres ganar una gran suma de dinero, dejar tu trabajo y pasar el resto de tu vida tumbado al sol. Sueñas con el dinero,

suspiras y dices: "Sería maravilloso". Pero, ¿es eso realmente lo que quieres? Puede que muy pronto te aburrieras y, aunque a tu mente le gustaría vagar al sol, tu yo interior tal vez diga: "Debería haberme quedado donde estaba; había más potencial allí".

Crear energía para ti a través de la Ley universal no es tan sólo un asunto de desear cosas, de cualquier manera. Has de darte cuenta de que el poder está en tu interior y, una vez que tomas el primer paso hacia él, cualquiera que sea lo que crees será para tu más alto bien. Puede que no sea exactamente lo que pensabas que querías pero sería mejor que te prepararas para las consecuencias.

Antes de embarcarte en un "plan de acción milagroso", debes dedicar algún tiempo a meditar sobre las condiciones u objetos materiales que deseas. La Ley Universal es el empleado del departamento de envíos que espera tu pedido claro y conciso. La moneda con la que vas a pagar por él es la fe.

Para crear algo con absoluta certeza, has de establecer en tu interior el sentimiento de que ya ha sucedido y la condición que deseas es ya parte de tu vida. Esto puede ser difícil porque tu mente, que no sabe nada del funcionamiento de la Ley, se defiende.

Afirmas "Soy rico", y tu mente te contradice, "No, no lo eres". El conflicto que se desarrolla confunde a la Ley Universal, que está a punto de enviarte

el deseo de tu corazón. Este choque de energías opuestas ha sido el desafío del aspirante a iniciado desde el principio de los tiempos. Es la búsqueda del Grial, o la lucha con el dragón. Dice que nadie entra en el reino del cielo interior hasta que hayan domado el dragón de la negatividad que heredado del inconsciente colectivo. En modo figurado, tendrás que abandonar el plano de la tierra aunque puede que sigas formando parte de la realidad física. Las dimensiones no están ahí fuera, en Algún lugar entre tú y las estrellas; están en los mundos internos o viajes interiores.

Estos viajes tienen una realidad interna y una manifestación externa en lo físico, así que todo lo que puedes concebir es realmente parte de ti ahora mismo. El hecho de que no lo tengas en

tus manos no importa. Sea lo que sea lo que concibes, está en estado de realizarse gradualmente. Si afirmas "Soy rico", tienes que empezar a sentirte rico, pensar como rico, y tener una actitud de rico. Paséate por almacenes caros, toma café en el mejor hotel de la ciudad, y empieza a actuar y sentir como si ya tuvieras la vasta fortuna que la Ley Universal está a punto de enviarte. De este modo creas una realidad concreta de riqueza en tu viaje interior y se hará manifiesta en tu viaje exterior en el mundo físico. Si puedes mantener ese sentimiento y fuerza y vivir como si tu deseo ya hubiese sido satisfecho por la Ley Universal, tu deseo será enviado, garantizado. Pero no puedes tener el corazón a medias o disiparás tu poder personal y no sucederá nada. Has de tomar el camino como un guerrero. Vas a conseguir tu meta. No importa lo que te confronte, no importa donde estés ahora mismo, no importa a qué adversidad te enfrentes, alcanzarás tu objetivo. A la Ley Universal no le importa si tú tienes el deseo de tu corazón o no. Por eso, controla tu mente para recibir. Puedes tener todo lo que quieras y cuando lo creas, se hace tuyo. A veces sentimos que no merecemos el éxito o la riqueza o la salud completa o cualquier cosa que anhelemos. Se nos enseña en la infancia que no valíamos la pena, o que de algún modo le debemos algo a la sociedad o al plano físico o que tenemos alguna clase de pecado especial que debemos expiar antes de que podamos disfrutar de lo que queremos en la vida.

Este no es el caso. La Ley no discrimina. Recibe tu energía y envía diamantes o piedras dependiendo de lo que tú hayas enviado. Es muy importante examinar los sentimientos negativos que tienes acerca de ti mismo. Es fácil decir "oh, nunca gano nada" o "soy demasiado viejo; ellos nunca me contratarán", o "nunca podré estar con esa persona, no soy lo suficientemente guapo". Esa clase de pensamientos es un indicativo de la mente y sus consejos lógicos.

Los milagros no son lógicos, por lo tanto, la última cosa que necesitas son los consejos lógicos de la mente. Cuando tales consejos te son dados, reconócelos en la mente, da las

gracias y di "No acepto ninguna energía que sea contraria al poder ilimitado que reside en mí", entonces continúa así.

El poder infinito es tan magnánimo, tan poderoso, muchísimo más que la mente que existe en una dimensión separada y eso es por lo que la mente tiene dificultad en percibir incluso que exista. Tendrás una intuición o un sentimiento, o un arrebató de excitación, pero eso es todo. No puedes realmente oírlo, tocarlo o saborearlo, pero pasará por la mente como una brisa; y cuando comienza a funcionar en tu vida, lo sabrás por la calidad de la gente y sucesos que te rodeen.

Revisemos brevemente algunos puntos importantes:

- La Ley Universal, o Espíritu de Vida, es ilimitada. La fuerza está en tu interior. Por tanto, lo que eres es también ilimitado.
- La Ley Universal es imparcial e impasible. No puede discriminar. Estará encantada de darte todo aquello en lo que creas.
- No eres tu cuerpo ni tus emociones ni tu mente. Eres una parte del Espíritu Viviente, en aprendizaje. No importan tus circunstancias. La Ley Universal puede ser requerida en cualquier momento porque es tu yo real.
- Sea lo que sea lo que crees por ti mismo mediante la comprensión de los aspectos metafísicos y místicos de la Ley Universal, es tuyo, porque tú lo creaste, tú lo mereces.
- Los milagros no son regalos de Dios; son una parte de lo que eres, que es Dios. En resumen, la Ley Universal está en equilibrio y armonía debido a su naturaleza. Por ello, cuando elabores tu "plan de acción" no podrás. Sea lo que sea lo que crees tendrá que ser para ti mismo. No puedes infligir la Ley Universal sobre otros diciendo: "Quiero que esto le suceda a mi amigo". Esto sería interferir, porque, al no conocer la naturaleza del heroico plan de vida de tu amigo, no estás capacitado para cambiarlo o alterar en modo alguno lo que él está pasando en esos momentos. Él tiene que experimentar la vida por sí mismo, porque también tiene el poder ilimitado en su interior, y una parte de su patrón de crecimiento es descubrir este hecho.

En la Ley Universal no hay energía dual, bueno y malo, santos y pecadores.

Sólo hay energía, un poder que permea todas las cosas y todo es parte del poder. Diferenciar entre bueno y malo es sólo tu percepción, porque dentro de la energía real no hay juicio. Hay energía alta y energía no tan alta, y al final de esta vida, tendrás la oportunidad de revisar lo que hayas alcanzado, que dependerá de cuánto éxito hayas tenido en centrar tu vida en la disciplina de percibir el Espíritu Viviente y usarlo.

Pero tu revisión no será emocional. Estarás mirando la calidad (o velocidad, si prefieres) de la energía que creaste. Si has dañado a otros has impedido tu evolución decelerando la fuerza de la vida dentro de ti. Esa es tu energía kármica, y algún día tendrás que comprender que ese no era tu camino más elevado. Pero no puedes juzgar a los demás porque, como la energía que tu mente percibe no incorpora la naturaleza de sus metas heroicas, no tienes modo de saber que lo que van a atravesar no es exactamente lo que necesitan kármicamente para su crecimiento en el punto infinito de su evolución.

No hay víctimas ni accidentes. Cada persona es responsable de su propia evolución. Cada cual atrae hacia sí las circunstancias que experimenta en su vida.

Este tiempo de vida es tuyo. Puedes estar envuelto en relaciones y amar a otros, pero, básicamente, lo que haces de tu vida y cómo pasas por ella es tu propia evolución. Aprendemos a hacernos responsables de todas nuestras circunstancias y, dentro de la Ley Universal, no se espera que nos responsabilicemos de la evolución de otros.

Puede sonar un poco rudo, pero en la Ley hay una claridad y justicia increíbles. Es por eso que la adversidad es tan útil. Permite a la gente buscar algo más allá de la realidad del día a día, y esto les pone en contacto con sus verdaderos seres interiores. En la desesperación, empiezan a atraer su ilimitado poder; y se dan cuenta de que todo puede ser cambiado, que el sufrimiento es un producto del ser interior y que, observando sus seres internos, pueden transformarlos.

Se ha dicho que no hay enfermedades incurables, sino sólo gente incurable. Y esto es verdad para cualquier energía dentro de la Ley Universal. Tratar de arreglar tus circunstancias sólo física o mentalmente, no funcionará a largo plazo porque las inconsistencias profundamente enraizadas continuarán saliendo a la superficie en tu vida

con otros disfraces. Superar algo de una vez por todas significa entrar en tu interior para descubrir la causa real de esa perturbación. Este proceso o descubrimiento te proporcionará más energía, que podrás usar para crear las cosas que quieres en tu vida.

## DESCUBRIMIENTO DEL DESEO

### La Esencia del Deseo

Enviado por Angel Guillen

Extracto del libro "Como crear dinero" canalizado por Sanaya Roman y Duane Packer

Se pueden tener muchas ideas de los objetos específicos, las sumas de dinero y las demás cosas que se desean crear. Algunas de estas cosas te ayudarán a expresar más plenamente tus cualidades superiores y otras no. Puedes aprender a atraer sólo aquellas cosas que sean las mejores herramientas para la expresión de tus cualidades superiores y la satisfacción de tus necesidades más profundas, sintiéndote satisfecho con todo lo que creas.

Debes saber claramente lo que quieres. Debes saber la esencia que tu deseo te aportará, las necesidades que satisfará y las cualidades superiores que puedes expresar más plenamente para satisfacer estas necesidades.

Puedes atraer eficazmente las cosas hacia ti, aunque no conozcas la forma, cantidad o aspecto específico de los objetos deseados. No obstante, es imprescindible que conozcas su esencia. La esencia es la función que quieres que cumpla este objeto, los propósitos para los que lo utilizarás o lo que creas que te puede aportar. Las cosas que te pueden aportar la esencia de lo deseado son muchas más de las que tú imaginas, de modo que has de mantener una actitud abierta y permitir que lo deseado llegue con la forma y tamaño y de la manera más apropiada.

*Conozco la esencia de lo que deseo, y lo obtengo...*

Conociendo la esencia de lo deseado, abres muchas posibilidades de obtención. Si, por ejemplo, la esencia de lo que deseas de un coche nuevo es un medio de transporte fiable, podrás encontrar muchas maneras de crearlo aparte de comprar un coche nuevo. Si no conoces la esencia de lo que quieres, podrías comprar un coche nuevo tan poco fiable como el que ya tienes.

Una mujer quería un coche nuevo porque el que tenía se estropeaba a menudo y tenía miedo de conducir de noche. No le disgustaba su coche viejo ni quería gastar dinero en uno

nuevo pero pensaba que la única manera de tener un coche fiable era comprando uno nuevo. Se tranquilizó y visualizó un coche y magnetizó su esencia -la fiabilidad- hacia ella. ¡Casualmente, su coche viejo dejó de tener averías! Se compró un coche nuevo varios años después y éste también era muy seguro. La esencia de su petición vino rápidamente aunque no de la manera imaginada.

Se puede desear un abrigo nuevo. Pudiendo especificar las características del abrigo, sabrás la esencia de lo que éste te puede aportar. Quizá decidas que ha de abrigar mucho, ser bonito y resistente. Aclarando la esencia de lo que deseas, verás que son muchos los abrigos que pueden satisfacer tu necesidad. También podrías descubrir que, además de los abrigos, existen otras prendas - como jerseys o camisas gruesas - que te podrían servir. Aclarando la esencia del objeto deseado, amplías la gama de formas y medios

posibles para que éste venga hacia ti. Si no conoces la esencia de lo deseado, podrías comprar un abrigo sólo para descubrir que no te abriga demasiado en la nieve, que no resiste la lluvia o que se desgasta con facilidad.

Quizá no sepas cuáles son exactamente las características que responderían a tu necesidad. Se puede desear una casa nueva, sin poder especificar su ubicación ni cuántas habitaciones ha de tener. En tal caso, puedes concretar las funciones que cumplirá en tu vida y el uso que harás de ella. Puedes pedir una casa abierta al sol matutino y muy luminosa, que esté cerca de árboles, con espacio para un área de recreo, etc. Estas características, son la esencia de la casa, que deseas.

#### ***Todo lo que creo me satisface***

Si te centras en el aspecto de la casa o te la imaginas en todo detalle pero sin tener claras las funciones que deseas que cumpla, podrías encontrar el aspecto específico que habías imaginado y descubrir que la casa no satisface tus necesidades. Si compras una casa en particular sólo porque te gusta su aspecto pero sin saber para qué la quieres (para invitar a tus amigos, almacenar los muebles y utensilios del exterior o instalar una oficina), la casa te podría decepcionar. Podría disponer de poco espacio para visitas, no tener guardamuebles o habitaciones suficientes. Aunque es bueno imaginar una casa muy específica, si se puede, incluyendo hasta el color de las paredes, también hace falta saber porqué se desean estas características particulares. Cuando sepas la esencia de lo que deseas, los objetos atraídos te aportarán lo que necesitabas. Incluso sabiendo la forma de lo que deseas, has de conocer su esencia. Para descubrirla, sé tan específico como puedas. Si, por ejemplo, quieres un televisor nuevo, piensa en el color, las características y las opciones que necesitas; luego pregúntate "¿Porqué deseo esta característica en vez de aquella otra?" Siendo cada vez más específico, descubrirás la esencia de lo deseado. Si alguna vez has diseñado o construido algo, habrás visto que te hizo falta pensar de antemano en los usos y funciones que deseabas de él para que su realización sirviera tus propósitos.

#### ***Las cosas que creo son aún mejores de lo que me imaginaba...***

Si pides algo indefinido, como por ejemplo ser rico o feliz, pregúntate "¿Cómo sabría que soy feliz? ¿Cuánto dinero necesito en el banco para saber que soy rico? ¿Cuántos ingresos mensuales? ¿Cuánto dinero extra para gastar en cosas que quiero?". Si pides dinero extra sin especificar la cantidad, podrías conseguir cien pesetas en vez de la cantidad mayor pero indeterminada en la que estabas pensando. Pide la cantidad específica de dinero que deseas; magnetiza esta cantidad o incluso más. Imagínate también la esencia de todo aquello que te aportará el dinero y las cualidades superiores que quieres que te ayude a expresar.

Cuando magnetizas algo específico, pregunta "¿Cuál es la esencia o las funciones que espero de ello? ¿De qué maneras pienso utilizarlo? ¿Es ésta la única forma o manera aceptable para recibirlo? ¿Estoy abierto a la llegada de lo mejor posible? ¿Existen otras formas que cumplirían las mismas funciones de modo aún mejor? ¿Puedo tener la esencia de lo deseado ahora mismo, sin esperar comprar este objeto específico o conseguir esta suma de dinero?" Cuando magnetizas, puedes imaginarte el objeto específico que deseas y las funciones y necesidades que esperas que satisfaga o puedes imaginarte las necesidades que deseas satisfacer y dejar que venga bajo la forma que sea mejor. Cualquiera de los dos métodos es efectivo.

Una vez tengas clara la esencia de lo deseado, aprende a reconocerlo cuando llega. Una mujer quería un nuevo apartamento y era muy precisa con respecto a su forma. Quería que tuviera terraza, mucha luz del sol y un parque en las inmediaciones. También tenía claros los beneficios que estas características específicas le podían aportar. La terraza le permitiría tener un jardín donde cultivar verduras y la ubicación le permitiría pasear entre árboles y al aire limpio. Trabajó enérgicamente para atraer hacia sí tanto el apartamento como la esencia de sus beneficios. Poco después, conoció un nuevo



amigo que trabajaba con productos agrícolas y él le trajo muchas verduras frescas. Le encantaba el campo y pasaban muchos fines de semana caminando y acampando en lugares preciosos. Un día, se dio cuenta de que ya tenía la esencia de lo que esperaba de su nuevo apartamento y que le había llegado de forma mejor de lo que ella se imaginaba. Si hay algo que desees y que no tienes todavía, explora la esencia de tu petición. Tu alma te traerá la esencia de lo deseado, aunque no tenga la forma esperada. Quizá la esencia de lo que quieres haya venido ya y todo lo que tienes que hacer es reconocerla.

Para cada situación que no te gusta, describe lo más claramente posible la condición con la que la sustituirías. Proclama lo que quieres en tiempo presente, en forma de afirmación. En vez de decir "No quiero tener que luchar para pagar mis recibos", podrías decir "Pago mis recibos sin problemas cada mes." Otro aspecto importante de la magnetización, es estar seguro de pedir algo cuya posesión te sea posible imaginar. Si quieres cien millones de pesetas ¿puedes realmente imaginarte cómo es tenerlos? Quizá cien millones te parezcan irreales, sobre todo si no te es fácil imaginarte pagando tu alquiler sin problemas y sin retrasos cada mes. Tu fe en esta posibilidad no sería lo suficientemente fuerte como para atraer esta suma de dinero dentro de un período de tiempo que te permita experimentar el éxito de tu magnetización.

Es mejor empezar pidiendo aquellas cosas a las que te puedes imaginar teniendo. Cuando empiezas con las cosas que crees posible crear, experimentas el éxito de tu magnetismo y tu esfuerzo energético y fortaleces tu fe en tu capacidad de crear lo deseado.

Cada nuevo éxito se acumula al anterior. Tu inconsciente potencia la fe en tu capacidad de manifestación y, con esta confianza, adquiere mayor habilidad para crear cada vez más abundancia. Experimentando tus éxitos, desarrollas tu confianza y el conocimiento interno de poder crear incluso aquellas cosas que parecían imposibles cuando empezaste. Es esta sensación interior -el saber que es posible y hasta probable tener lo que desees- lo que es más importante cuando te dispones a atraer cosas en tu vida.

Magnetiza aquellas cosas que realmente desees, que estás preparado para tener y que te hace ilusión conseguir. Si, cuando piensas que quieres algo, te das cuenta de que no estás realmente preparado para buscarlo y convertirlo en tu meta principal, sería mejor dejar de desearlo y emplear tu energía para conseguir otra cosa, que realmente signifique algo para ti. Si no estás verdaderamente motivado y claro en tu intento de conseguir una cosa, quizá no puedas atraerla hacia ti. Muchos tienen en mente toda una lista de cosas que desean y que no tienen todavía. Cada vez que te remites a esta lista, piensas en todos tus deseos incumplidos y te repites que no

tienes éxito en la creación de lo deseado. Haz una lista de todo aquello que quieres y explora tu alma. ¿Lo quieres realmente? ¿No se trata de viejas imágenes de lo que crees que deberías querer? Elimina todas las cosas poco importantes de tu lista mental, hasta quedarte con unas pocas verdaderamente significativas a las que desees crear.

Estarás motivado para crear las cosas a las que amas, las que te aportan deleite y no tan sólo alivio. Muchos se dicen "Debería crear dinero para pagar mis deudas, arreglar el coche, comprar tal cosa, etc." Los "debería" no te dan la energía emocional suficiente para crear abundancia y no provienen de tu yo superior. Pensar que las deudas se "deben" pagar no motiva a la mayoría de las personas, salvo que el hecho implique cierto placer, un sentimiento de satisfacción y bienestar en verlas desaparecer. Es mejor reconocer que no desees realmente algunas de las cosas que tienes en tu lista, para poder concentrarte en aquellas que sí desees.

***Mi energía se concentra y se dirige hacia mis objetivos...***

Cuando hayas decidido que tu objetivo vale la pena y la energía que le tienes que dedicar, conviértelo en prioritario. Quizá no tengas que invertir mucha energía pero ten la voluntad de hacerlo, si fuera necesario. Elige una o dos de las cosas más importantes que quisieras crear en tu vida y concéntrate

en ellas. Pregúntate "¿Cuál es la cosa más importante que podría crear en mi vida ahora mismo?" Y empieza a crearla. Puedes tener todo lo que crees posible tener y puedes empezar a disfrutar de su esencia en este mismo momento. Ten en cuenta que, una vez empieces a crear con energía y magnetismo, tendrás lo que has pedido y, normalmente, con más facilidad de lo que te esperabas. La mayoría de las cosas vendrán a través de tus canales habituales. Si normalmente compras cosas, así será, probablemente. ¡No menosprecies tu actividad energética porque veas que las cosas vienen con facilidad y naturalidad! Podrías sentir la tentación de decir "Esto ha venido tan fácilmente que probablemente hubiera aparecido de todas maneras, sin mi esfuerzo energético y mi magnetismo."

Tu capacidad magnetizadora evolucionará y descubrirás nuevas técnicas, de modo que la consecución de lo que deseas será cada vez más fácil. Pasado un tiempo, podría parecer que realmente tú no haces nada. Cuando alguna de las cosas deseadas hace su aparición en tu vida, congratúlate y reconoce que tuviste éxito cuando la atrajiste hacia ti. Estate dispuesto a

considerar que todo lo que viene es una indicación del éxito de tu magnetismo. El reconocimiento de cada logro, hará más fácil la creación del objeto o situación siguiente. La claridad de las ideas acerca de lo que deseas, tiene gran poder a la hora de manifestarlo en tu vida de modo realmente pleno y satisfactorio. Será mejor que magnetices la esencia que una cosa te pueda aportar, la cosa en sí y las cualidades que buscas en su posesión.

## BELLEZA Y SALUD

### QUEMADURAS

Hace un par de semanas presencié una quemadura que podría haber sido terrible, seguimos los pasos descritos abajo y el resultado fue increíble, no ampolla, ni dolor, ni mancha.

Conclusión. Es efectivo. COMPÁRTANLO

En un curso de ASPIRANTES A BOMBEROS enseñaron que cuando se produce una quemadura, sea esta de la extensión que fuera, el primer auxilio es colocar la parte afectada debajo de agua fría corriente hasta que el calor disminuya y pare de quemar las capas de piel y después, pasar clara de huevo, levemente batida (sólo para que sea más fácil de aplicar).

La semana pasada, al calentar agua, una amiga la dejó pasar de punto; ya estaba en ebullición y cuando agarró la olla para tirar el agua, se quemó una gran parte de su mano porque el agua hirviente saltó hacia afuera cuando ella trataba de mover el recipiente.

Colocó entonces la mano debajo de la llave de agua fría, bastante tiempo para evitar el calor inicial, aunque el dolor era tremendo.

Luego, rompió 2 huevos y separó las claras batiéndolas un poco, y puso en la mano esa cosa floja, que era la clara.

Su mano estaba tan quemada que, en cuanto ella colocaba la clara encima de la piel esta se secaba y quedaba una película que después se enteró, era colágeno natural.

Estuvo por lo menos una hora colocando capa tras capa de claras en la mano. Por la tarde, no sintió más dolor y al día siguiente apenas había una marca rojiza-morada donde se había quemado.

Ella pensó que quedaría con una cicatriz horrible, pero para su sorpresa, después de 10 días estaba sin ninguna marca de lo acontecido, no tenía NADA !!! Ni el color de la piel cambió; esa parte quemada, se recuperó totalmente por el colágeno existente en la clara de los huevos que en

realidad, es una placenta y está llena de vitaminas.

Siempre puede existir alguien que necesite este mensaje

### **\*La receta de Linus Pauling\***

#### **IMPORTANTE**

La receta de Linus Pauling (el dos veces premio nobel), puede resultar útil ahora. Él decía que al inicio de una enfermedad viral (mejor si se toma en las 24 horas siguientes a la aparición de los síntomas), una ingesta masiva de vitamina C producía que el cuerpo elevara al máximo su capacidad para generar anticuerpos, con lo cual lograba detenerse al virus o al menos suavizar los efectos de la enfermedad.

Esta dosis que el recomendaba, era de 5 g (10 comprimidos de 500 mg) en 24 horas, repartida en tres tomas (4 comprimidos iniciales, 12 horas después 3 y, 12 horas después los últimos 3). El lapso de 12 horas es porque es lo que tarda la Vitamina C en oxidarse dentro del cuerpo y dejar de ser efectiva.
--

Pauling prevenía que después de ingerir esos 5 g, no debía tomarse más, porque él había observado que si se continuaba más bien se producía un debilitamiento en la producción de

anticuerpos. O sea, la dosis de 5 g es por una sola vez en 24 horas y parar.

Al menos a mí (y a todos los que conozco que siguen este tratamiento) me ha dado por resultado que los episodios de catarro o influenza no me duran más de esas primeras 24 horas, en los 30 años que he venido siguiendo el consejo de Pauling.

(El primer nobel de Pauling, fue en medicina, por sus descubrimientos sobre los efectos de las vitaminas).

Claro que el Tabacón, antinfludés, etcétera, alivian síntomas, pero no curan la enfermedad. Lo único que la cura es que resistamos lo suficiente para que nuestro propio cuerpo produzca los anticuerpos específicos. De allí la importancia del descubrimiento de Pauling, que el gran negocio farmacéutico se ha encargado de minimizar, negar o tratar de que se olvide.

Los dos antivíricos que están disponibles para suavizar los efectos del flu porcino, son efectivos, pero no hay cantidad suficiente en el mercado, de modo que si tienes los primeros síntomas y no tienes acceso a esos fármacos, al menos la receta de Pauling te ayudará a sobrevivir.

#### **RECETAS LIGTH**

##### **MONTADO DE BERENJENA Y TOMATE**

- 1 berenjena grande.
- 2 tomates grandes maduros.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 ramita de perejil.

#### **Y se prepara así:**

1. **Precaentamos** el horno.
2. Lavamos bien la **berenjena** y los tomates, desechando los extremos.
3. Cortar 6 rodajas de la berenjena y 3 de cada tomate.
4. Salar bien a gusto **personal**.

5. Dejar escurrir por 10 minutos.
6. **Secamos** las rodajas de berenjena.
7. Las colocamos en una fuente **antiadherente** sólo humedecida con un poco de aceite.
8. **Llevamos** al horno por media hora.
9. **Machacamos** el diente de ajo y lo sumamos con la **cucharada** de aceite de oliva.
10. Sacamos la **fuelle** del horno, distribuimos la mezcla de ajo y aceite sobre las 6 rodajas, colocamos encima de cada una su correspondiente rodaja de tomate.
11. **Gratinamos** en el horno 5 minutos

## La Casa III

Es la casa de la mente concreta, se relaciona al signo de Géminis y al planeta Mercurio en su expresión aérea.

Evolutivamente, si la casa I es el nacimiento y la casa II el desarrollo de la sensorialidad, en la casa III se empieza a desarrollar el mundo mental. En la casa II aprendimos a adaptarnos al mundo con el cuerpo, mientras que en la casa III aprendemos a hacerlo a través del intelecto. En este sector encontramos el potencial de la mente y de los procesos de pensamiento. Gracias a la estimulación externa y al intercambio con el medio ambiente inmediato, surgirá la adaptación. Esta retroalimentación constante permitirá incorporar información nueva, registrar y almacenarla para el futuro, favoreciendo así la asimilación del mundo externo a la psique.

Aquí tenemos el desarrollo del lenguaje –verbal y gestual- como medio de comunicación con nuestros semejantes y todos aquellos medios de expresión que permitan vincularnos con nuestro entorno.

La curiosidad hacia el mundo y la necesidad de comunicar pertenecen a este sector, pero también la búsqueda de información sin la debida profundización. Es una Casa ágil, rápida, intermitente, dispersa, versátil y cambiante.

La manera como aprendemos, como incorporamos información, la procesamos, expresamos y recordamos está presente en esta Casa. Aquí podemos ver cómo han sido los primeros años de estudio, la capacidad de adaptación al medio escolar y el rendimiento durante el periodo fundamental de aprendizaje de la escolaridad formal. Por ejemplo, Saturno puede indicar inseguridad respecto al rendimiento y éxito en los estudios pero también puede otorgar una gran estructura mental y método a la hora de aprender. Seguramente será la sensación de inadecuación respecto a las propias capacidades, que llevara a la persona a la búsqueda de seguridad a través de la auto disciplina. Urano indicara una mente agil, curiosa, eléctrica, que aprende rápido pero que se aburre con facilidad, trayendo problemas de adaptación porque el ritmo mental es acelerado y por momentos errático. Es el típico caso del niño que en clase molesta a los compañeros pero que no presenta problemas de rendimiento porque incorpora la información de forma acelerada. En esta Casa también podemos ver si hay algún tipo de problema o dificultad de aprendizaje, también si hay algún tipo de limitación física ligada a los órganos de los sentidos que interfiera en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los planetas retrogrados con aspectos tensos mas otros indicadores en la natal pudieran dar luz sobre esta temática.

La Casa III nos indica los intereses de la persona, hacia que tipo de contenidos se siente atraído o siente curiosidad, también las capacidades intelectuales y el potencial mental a desarrollar. Venus o Neptuno pueden otorgar sensibilidad para la escritura y la expresión a través de la poesía. El timbre de voz y la forma de hablar se pueden discriminar en esta Casa, así vemos si la persona grita (Marte), si habla dulcemente de forma melodiosa (Venus), si se hace sentir sin hablar (Pluton), si es capaz de conectarse con nuestras necesidades intuitivamente (Neptuno), si gesticula demasiado (Mercurio), si habla mucho (Jupiter), si piensa antes de hablar (Saturno).... Los personajes de la Casa III son los hermanos. Ellos son quienes sirven de conexión con el mundo, son los intermediarios con el medio ambiente, amplían nuestro marco de referencia y nos permiten vincularnos con realidades diversas. Ellos favorecen la capacidad de adaptación al medio porque facilitan el intercambio con los pares. En el caso de los hijos únicos, es interesante ver si hay planetas en esta casa -generalmente los hay- ya que indicarán la energía a trabajar de forma consciente para lograr una mejor adaptación al medio ambiente.

Los planetas en esta Casa nos pueden estar indicando el tipo de vínculo con los hermanos o bien indicar algún hermano que es particularmente significativo en nuestra vida. Con Plutón es el hermano que muestra la Sombra en la familia, tal vez sea el problemático del cual no queramos hablar. Urano es la relación intermitente y desaparecida con un hermano irreverente y rebelde, con Neptuno un hermano artista al que no vemos mucho y que poco sabemos de su vida. Recordemos que cada planeta en nuestra carta es un aspecto de nuestra psique pero también son personas de carne y hueso que sirven de reflejo para re-conectarnos con nuestra interioridad. Tradicionalmente la Casa III es la casa de los viajes cortos, todo tipo de desplazamiento que no implique la salida del territorio donde hemos nacido. Por eso se dice que son los viajes internos o locales. En este sentido es una casa con un fuerte potencial de inestabilidad. Es probable que personas con muchos planetas en este sector tiendan a tener un movimiento y desplazamientos físico pronunciado. Por ejemplo un vendedor que necesita viajar constantemente para promocionar sus productos o servicios, pero también quien vive lejos de su trabajo y necesita recorrer distancias amplias para llegar a el puede tener energías importantes en este sector.

Todos los medios de transporte pertenecen a esta Casa y también los medios de comunicación. Choferes, taxistas, escritores, periodistas, tipógrafos, publicistas, mensajeros, carteros, son todas actividades relacionadas con esta Casa.

En este sector también podemos ver la tendencia a los accidentes en medios de transporte durante viajes o desplazamientos, de aquí la precaución que se debería tener cuando están activados por tránsitos.

Esta es la Casa del intercambio y las conexiones con el medio ambiente inmediato, que contiene un rango muy amplio de manifestaciones: puede oscilar desde el chisme estéril hasta la curiosidad sana que nos conecta con personas y situaciones que enriquecen nuestra vida y nos llevan al desarrollo de la mente

## HORÓSCOPO DEL 15 al 30 de nov 2009 Por Martha Martinez

## HOROSCOPO

### ARIES

Muchas situaciones turbulentas que requieren que seas objetivo a demás de estar centrado en lo que buscas. Aclaras situaciones que finalmente tu sabes cómo son pero tal vez no aceptas. RELACIONES AFECTIVAS: Das un paso hacia la reconciliación y esto facilita las cosas. SOLTEROS: Todavía entre dos aguas. ADOLESCENTES: No te gustan las imposiciones pero finalmente tienes que aceptar las normas. ECONOMIA: Estudias con detenimiento situación que requiere pronta solución y que asumas una posición. LABORAL: Hay buenas

perspectivas hacia el futuro aunque se presentan situaciones que pueden quedar en palabras. DESEMPLEADOS: Estas haciendo algo que no te gusta. SALUD: Es estable.

### TAURO

Estos días tus emociones te tendrán un poco más movido de lo habitual más sin embargo al final de la semana sacarás una conclusión a raíz de una conversación, algo que veas o simplemente te des cuenta de algo. RELACIONES AFECTIVAS: Cada quien va por su lado aunque por ahora no lo reconozcan. SOLTEROS: Tú crees una cosa y la situación es

otra. Pronto lo verás. ADOLESCENTES: Enfócate a lo que es prioritario en tu vida ahora y asumes responsabilidades cuando estés verdaderamente listo. ECONOMIA: Se presenta un proyecto a consecuencia de una conversación que tienes con una empresa. LABORAL: Hay un poco de insatisfacción con respecto a la parte económica por lo cual es necesario que evalúes cuál es tu situación ahí. DESEMPLEADOS: No estarás muy animado y los cambios te aterran. SALUD: Sigues con ese problema y te causa preocupación no saber qué es.

## **GEMINIS**

Tienes un respiro después de muchos días de tensión. Las circunstancias del entorno te hacen sentir comprometido por lo que es necesario que evalúes tus prioridades y las antepongas a las de los demás. RELACIONES AFECTIVAS: Pudieras interactuar con alguien más y tener confusión aunque no llegues a nada. SOLTEROS: Estas súper irritable por algo que no terminas de aceptar.

ADOLESCENTES: La figura paterna marca mucho tu personalidad pero también requieres que sea más comunicativo contigo. ECONOMIA: Es un momento que puedes aprovechar para tomar decisiones en cuanto a inversiones. LABORAL: Te anuncian que darán un beneficio extra a los que tienes. DESEMPLEADOS: Tu mente da muchas vueltas pero no terminas de concretar. SALUD: Crisis.

**CANCER**  
El corazón tuyo se encuentra en una sola revolución. Es necesario que evalúes tus criterios y el punto de vista que utilizas para interpretar tus circunstancias. Quieres una mayor libertad. RELACIONES AFECTIVAS: Pondrás barreras ante situaciones que no puedes tolerar más. SOLTEROS: Conflictos que se resuelven solos si no le das la mayor importancia. ADOLESCENTES: Están un poco engripados pero aparte tienes que cumplir con responsabilidades que te corresponden si no quieres que te traten como a un niño. ECONOMIA: Es estable. Buscas un balance. LABORAL: Sacarás provecho de una actividad extra que harás por un corto período de tiempo. DESEMPLEADOS: Están buscando alternativas en otros lugares. SALUD: Algo que tuviste en el pasado vuelve a

aparecer.

## **LEO**

Estas pisando un terreno desconocido para ti en donde la incertidumbre es una de las características principales. Dices que no harás algo que terminas diciendo. RELACIONES AFECTIVAS: Hay un desapego que viene ganando fuerza los últimos días. SOLTEROS: Parece que hay alguien que quiere limitarte. ADOLESCENTES: Pelea en la escuela o te molestan. Informa en casa. ECONOMIA: Preocupación porque ha bajado tu capacidad adquisitiva. LABORAL: Esfuerzo que da resultados. DESEMPLEADOS: Suelta las expectativas y concéntrate en la realidad. SALUD: Fuerzas que operan en contra.

**VIRGO**  
El amor llegó a tu vida. Estas feliz y este estado favorece lo que estás haciendo ahora. Se cierran ciclos en tu vida definitivamente para darles paso a otros. Comienzo de una nueva vida. RELACIONES AFECTIVAS: El amor está a su máxima expresión. SOLTEROS: Estarás concentrado en tu vida personal. ADOLESCENTES: Estas en una fase que es característica de la edad y requiere que busques orientación y más comunicación con tu familia. ECONOMIA: Hay un proceso de lentitud que es transitorio pero que requiere de mucha madurez de tu parte. LABORAL: Obtienes una ayuda por medio de tu sitio de trabajo. DESEMPLEADOS: Inicias una actividad comercial. SALUD: Mejoría.

## **LIBRA**

Estarás un poco apesumbrado. Algo que sucedió recientemente y que no terminas de asimilar. Falta de compromiso que te sacará de tus casillas. Días que son un poco inestable y tendrás que tener paciencia.

RELACIONES AFECTIVAS: Deciden buscar orientación para su relación. SOLTEROS: Estas jugando un juego peligroso. ADOLESCENTES: Flojera y más flojera. ECONOMIA: Sin novedad. LABORAL: Decisiones que estarán de parte de una mujer. DESEMPLEADOS: No aceptas algo que te ofrecen. SALUD: Bienestar.

## **ESCORPIO**

Esta semana sabrás de alguien que te sorprenderá con lo que te dice a parte de su aparición. Las emociones estarán en su máximo potencial y quieres decir lo que sientes sin importarte mucho lo que piensen. RELACIONES AFECTIVAS: Hay una fluctuación continua pero esto es parte de la naturaleza de las relaciones. SOLTEROS: Período de conquista. ADOLESCENTES: El amor tocó a la puerta. ECONOMIA: Le das la espalda a alguien que te pide ayuda. LABORAL: Inquietud por lo que quieres hacer y por lo que pasa. DESEMPLEADOS: Tienes un empleo pero es como si no lo tuvieras porque no tienes beneficios. SALUD: Te enfrentas a un período de diversos conflictos con tu salud.

## **SAGITARIO**

Estas un poco cansado sobre todo porque te encuentras en medio de un desgaste ocasionado por lo que está pasando ahora. Todo se resuelve sólo es necesario que seas muy diplomático. RELACIONES AFECTIVAS: Te sorprenderán. SOLTEROS: Demandas mucha atención de entorno. ADOLESCENTES: Es necesario que aprendas a ser responsable con el dinero. ECONOMIA: Las cosas marchan bien. Recibes recursos. LABORAL: Dificultades en el trabajo pero esto será pasajero. DESEMPLEADOS: Hay una

## **ESCORPIO**

Esta semana sabrás de alguien que te sorprenderá con lo que te dice a parte de su aparición. Las emociones estarán en su máximo potencial y quieres decir lo que sientes sin importarte mucho lo que piensen. RELACIONES AFECTIVAS: Hay una fluctuación continua pero esto es parte de la naturaleza de las relaciones. SOLTEROS: Período de conquista. ADOLESCENTES: El amor tocó a la puerta. ECONOMIA: Le das la espalda a alguien que te pide ayuda. LABORAL: Inquietud por lo que quieres hacer y por lo que pasa. DESEMPLEADOS: Tienes un empleo pero es como si no lo tuvieras porque no tienes beneficios. SALUD: Te enfrentas a un período de diversos conflictos con tu salud.

**SAGITARIO**  
Estas un poco cansado sobre todo porque te encuentras en medio de un desgaste ocasionado por lo que está pasando ahora. Todo se resuelve sólo es necesario que seas muy diplomático. RELACIONES AFECTIVAS: Te sorprenderán. SOLTEROS: Demandas mucha atención de entorno. ADOLESCENTES: Es necesario que aprendas a ser responsable con el dinero. ECONOMIA: Las cosas marchan bien. Recibes recursos. LABORAL: Dificultades en el trabajo pero esto será pasajero. DESEMPLEADOS: Hay una



iniciativa que será muy positiva para ti. SALUD: Sin novedad.

#### **CAPRICORNIO**

Ten en cuenta a la hora de decidir tomar en cuenta a los demás porque estuvieras siendo egoísta. Te dejas llevar por la cólera y rompes con un esquema. Estas un poco atrapado en eso de los juicios. RELACIONES AFECTIVAS: Has ido perdiendo interés pero es el momento da un tiempo. SOLTEROS: Romance en puertas. ADOLESCENTES: La situación en la casa está un poco restringida y esto te afecta. ECONOMIA: Buscas otras opciones por estos meses. LABORAL: Reunión en donde no se llega a un consenso inmediato pero si después. DESEMPLEADOS: La familia será tu gran apoyo y te está dando una lección. SALUD: Te harás una revisión de las

cuerdas vocales.

#### **ACUARIO**

Esta semana estarás básicamente concentrado en tus actividades profesionales. Puede que te plantees la realización de algún nuevo estudio pero también tendrás que resolver asuntos relacionado con este tema en el pasado. RELACIONES AFECTIVAS: Tienes temor a perder la relación y te toca evaluar las circunstancias en las cuales se iniciaron. SOLTEROS: Te vas simplemente sin decir ni adiós. ADOLESCENTES: Estas bien y muy centrado en tus actividades. ECONOMIA: Florece tu economía y obtienes un proyecto que habías hecho en el pasado. LABORAL: Mientras estés ahí es mejor que te adaptes a las circunstancias del ambiente. DESEMPLEADOS: Estarás una temporada

trabajando con la familia. SALUD: Pesadez estomacal.

#### **PISCIS**

Hay un cambio repentino en la situación actual que te favorece. Te llaman para que asumas un compromiso que le corresponde a otro. Te dan una nueva categoría que favorece tu situación. RELACIONES AFECTIVAS: Surge como un pequeño desacuerdo que te hace sentir desconfianza. SOLTEROS: Piensas en alguien del pasado. ADOLESCENTES: Todo lo ves color rosa. ECONOMIA: Hay muchas expectativas con respecto a algo que esperas. LABORAL: Proyectos que se aprueban. Inicio de actividades productivas. DESEMPLEADOS: Estas dando tumbos. SALUD: Armonía.

## **PENSAMIENTOS POSITIVOS**

Un hombre estaba perdido en el desierto, destinado a morir de sed, por su buena ventura, llegó a una cabaña vieja, desmoronada sin ventanas, sin techos, el hombre anduvo por ahí y se encontró con una pequeña sombra dónde acomodarse para huir del calor y del sol desértico, mirando a su alrededor, vio una vieja bomba de agua, toda oxidada, él se arrastró hacia allí, tomó de la manivela y comenzó a bombear, a bombear y a bombear sin parar, pero nada sucedía!

Desilusionado, cayó postrado para atrás, notó que a su lado había una botella vieja, la miró, la limpió de todo el polvo que la rodeaba, y pudo leer un recado que decía: Usted necesita primero preparar la bomba con toda el agua que contiene esta botella mi amigo, después, por favor tenga la gentileza de llenarla nuevamente antes de marchar.

El hombre desenroscó la tapa de la botella, y en realidad, ahí estaba el agua, la botella estaba

llena de agua!, de repente, él se vio en un dilema, si bebiese aquella agua, él podría sobrevivir, pero si la vertía en esa bomba vieja y oxidada, tal vez obtendría agua fresca, bien fría, del fondo del pozo, y podría tomar toda el agua que él quisiese, o tal vez no, tal vez, la bomba no funcionaría y el agua de la botella sería desperdiciada!

Qué debiera hacer? derramar el agua en la bomba y esperar a que saliese agua fresca o beber el agua vieja de la botella e ignorar el mensaje?, debiera perder toda aquella agua en la esperanza de aquellas instrucciones poco confiables escritas no se cuánto tiempo atrás?

Con reluctancia, el hombre derramó toda el agua en la bomba, enseguida agarró la manivela y comenzó a bombear, y la bomba comenzó a rechinar sin parar, nada pasaba! la bomba continuaba con sus ruidos y entonces surgió un hilo de agua, después un pequeño flujo y finalmente, el agua corrió con abundancia, agua

fresca, cristalina, él llenó la botella y bebió ansiosamente, la llenó otra vez y tomó aún más de su contenido refrescante!

Enseguida, la llenó de nuevo para el próximo viajante, la llenó hasta la boca, tomó la pequeña

nota y aumentó la frase "Créame que funciona", usted tiene que dar toda el agua, antes de obtenerla nuevamente!

## CURIOSIDADES

### ESCALERAS VS. ESCALERA MECANICAS

VEAN QUE INTERESANTE TEORIA, SE LLAMA LA TEORIA DE LA DIVERSION O DIVERTIDA EN SUECIA TRANSFORMARON UNA ESCALERA DE ACCESO Y SALIDA DEL METRO EN UN PIANO Y ESE SOLO HECHO LOGRÓ QUE SE INCREMENTARA EL USO DE LA ESCALERA EN UN 66 % Y MAS ALLÁ DE ESO, LA GENTE SALIA O ENTRABA CON UNA SONRISA.

ES OTRO DE ESOS PROYECTOS PARA DISFRUTARLO...

VEANLO ENTRANDO EN EL SIGUIENTE ENLACE:

[http://www.youtube.com/watch?v=xJMOI5\\_FKwg](http://www.youtube.com/watch?v=xJMOI5_FKwg)

"El miedo según Galeano" Serian pocas las palabras para elogiar a tan sensato "ensayo del miedo" hace pensar.

Muy bueno.

Link:

<http://www.youtube.com/watch?v=TgAQaCp0NjE&feature=email>

### VIDEOS PARA REFLEXIONAR

PARTE 1:

[http://www.youtube.com/watch?v=rn-OUsw\\_ZBU&NR=1](http://www.youtube.com/watch?v=rn-OUsw_ZBU&NR=1)

PARTE 2:

<http://es.youtube.com/watch?v=7yM2LEyAYo!>

## UN MUNDO EN CRECIMIENTO... TALLERES Y CURSOS

**MCKS, Sanadores Pránicos**

*Invita a la*

**MEDITACIONES DE CORAZONES GEMELOS**

**ABIERTA A TODO PUBLICO**

**Facilitador: Mercedes Navas**

Representante autorizado por The Institute for Inner Studies Inc, Manila Filipinas y la Fundación Curación Pránica de Venezuela



"La Meditación en Corazones Gemelos es una técnica dirigida a

lograr conciencia e iluminación. Es también una forma de servicio al mundo porque hasta cierto grado lo armoniza, bendiciendo toda la Tierra con bondad amorosa.

Cuando se efectúa regularmente la Meditación en Corazones Gemelos se logra mejor salud física, emocional, mental y espiritual...

Cuando es practicada por una gran cantidad de personas, se puede sanar milagrosamente a toda la tierra, haciéndola más armónica y pacífica."

A través de la práctica de la Meditación de Corazones Gemelos por la Paz y la Iluminación tu condición interior es transformada. Cuando practicas Meditación en Corazones Gemelos, te conviertes en un "Conductor Espiritual". Tu cuerpo se llena de Luz, Esperanza y Fortaleza. Cuando practicas Meditación en Corazones Gemelos, desciende una gran cantidad de Energía del Alma. Te sanas y mejoras la conexión con tu alma superior. Al utilizar la oración de San Francisco de Asís, descienden paz y amor que pueden utilizarse para sanar tu ira, rabia u odio interior.

También, disfrutaremos de Charlas orientadas a nuestro Crecimiento Personal.

Hacemos Sanación a los presentes y a Distancia para quien lo necesite

*Es una bella oportunidad que tienes de poder servir a otros y también de Sanar.*

**LUGAR:** PANGEA, 3era transversal de los Palos Grandes, frente a la Funeraria Los Palos Grandes, al lado de kamasutra

**HORA:** De 6:30 A 7:30

**CUANDO:** TODOS LOS LUNES

**INVERSIÓN:** Bs 30,00 por meditación, parejas Bs.50,00

*Te esperamos*

**NUMEROLOGÍA TRANSPERSONAL  
SEMINARIO DE FORMACIÓN PROFESIONAL  
NIVEL 1-  
FACILITADOR MARIO LIANI**

\* SAN CRISTOBAL \*

(Venezuela)

4 - 5 - 6 Diciembre 2009

El Seminario se llevará a cabo durante 3 jornadas intensivas de 8 horas cada una (entre viernes y domingo)

Información más amplia

<http://www.38uh.com/html/semsancristobal.html>

Temario

<http://www.38uh.com/html/seminarios.html>

Preguntas y Respuestas

[http://www.38uh.com/html/pr\\_4.html](http://www.38uh.com/html/pr_4.html)

Coordinadora

LIVIA TORRES

Telf. (0414) 751.8981 - (0416) 171.6797

[livia\\_torres@hotmail.com](mailto:livia_torres@hotmail.com)

# DISEÑANDO EL 2010

El Taller Diseña tu 2010 está basado en la filosofía de Louise Hay, Shakti Gawain (Visualización Creativa) y La Ley de Atracción.

En él, tendremos oportunidad de hacer conscientes de aquello que no queremos seguir arrastrando, de cerrar círculos o ciclos, revisando las áreas de nuestra vida, perdonando, liberando, sanando de raíz. Haciéndonos conscientes, soltando, haciendo catarsis.

Haremos visualizaciones que nos traigan a la consciencia, nuestros deseos y sueños. Diseñando el año que queremos, conociendo y entendiendo herramientas sencillas y poderosas para materializar estos sueños. Conectándonos con nuestro merecimiento para manifestar nuestras intenciones. Y celebraremos la vida!

Nuestra vida!!!!



**Githanjaly Pimentel**  
Louise Hay Teacher  
International Certificated  
Master Teacher Reiki Unitario  
Sanadora Holística y Facilitadora de talleres  
Periodista Holística, conductora del espacio radial Equilibrio y Armonía

**INVERSION:** Bs 243,00 antes del evento. Pueden depositar en la cta del bco de Venezuela Nº 01020235330000099309 y pagan el mismo día Bs 285,00 en efectivo

**LUGAR:** Fundación Venezolana de Reiki Mikao Usui. 4av entre 8va y 9na transversal de Los Palos Grandes. Qta 96 frente al Edf Ático (de ladrillos).

**FECHA:** Sábado 5 de Diciembre o martes 8 miércoles 9 de diciembre de 7:00 a 9:30 pm.

Descuento previo depósito.

La inversión incluye material de trabajo y refrigerios  
Mayor información en: [compartindoluz@yahoo.com](mailto:compartindoluz@yahoo.com) y 0412-0162895



## Sintiendo la Navidad con Alegría, Cerrando Ciclos

Considerando que esta próximo a terminar el año, es prudente el momento para prepararse a cerrar ciclos en nuestras vidas y celebrar la Navidad con Alegría, para ello hay que dejar atrás los eventos y situaciones desagradables ocurridos durante el mismo, con esta intención para el sábado 05 y domingo 06 de Diciembre a las 9am estaremos llevando a cabo el Taller " Sintiendo la Navidad con Alegría, Cerrando Ciclos ", donde se les invita a cerrar, transformar y sanar los ciclos de rabia, dolor, frustración, miedo, desilusión o desesperanza que se han abierto durante este año 2009, a través del manejo de las emociones como el trabajar el perdón, merecimiento, dejar atrás los miedos y las dudas para poder estar presente desde el sentirse y estar centrado, empoderado para dar los pasos hacia el éxito en el nuevo año 2010, clarificando lo que quieres, como lo quieres y las acciones que estas dispuesto(a) a realizar para lograrlo.



La Licenciada Valera tiene una amplia trayectoria como facilitadora y psicoterapeuta. Ella es Louise Hay's Teacher, se formó en San Diego California en Heart Inspired Presentation, es Master Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL), graduada en NLP Comprehensive Colorado, USA, es Especialista en Patrones Neurohipnóticos, además ha hecho Maestría en Gerencia de RRHH y Dinámica de Grupo, trabaja con Flores de Bach, es Líder Mundial de la Risa (World Laughter Tour), pertenece al IAL, Organismo Internacional que reúne a facilitadores que trabajan con Aprendizaje Acelerado. También se formó en el área de Neurosemántica, es Metacoach, única con esta formación en el país. Es Comunicadora Social, Locutora, entre otras cosas.

**Fecha:** sábado 05 y domingo 06 de Diciembre del 2009 de 9am a 6pm.

**Lugar:** Banco del Libro, Av. Luis Roche. Altamira Sur. Edificio Banco del Libro.

**Inversión:** Bs. 590,00 Bs F, incluye refrigerios y material de trabajo.

Si lo realizas con tu pareja la inversión queda en Bs. 562,00 cada uno.

En la puerta Bs. 620,00.

Si recomiendas a alguien se hace un descuento del 5% sobre el valor del curso. Pagando la otra persona su precio completo

## CANALIZACIONES

### LOS NUEVOS ÁNGELES DE LA TIERRA

por Karen Bishop

Enviado por Mario Liani

[www.emergingearthangels.com](http://www.emergingearthangels.com)

Traducción: Margarita López

Edición: El Manantial del Caduceo

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

#### **¡Bienvenidos!**

Bienvenidos a Los Nuevos Ángeles de la Tierra (anteriormente ¿Qué Pasa En El Planeta Tierra?)... un lugar para la validación, conexión, y apoyo para nuestros nuevos roles como los Ángeles de la Nueva Tierra.

Si han llegado a esta página, lo más probable es que ustedes sean un Ángel de la Tierra. Quizá podrían preguntarse, "¿Qué es un Ángel de la Tierra?", "¿Y cómo sé si soy uno?" O quizás, "¿Y acaso importa realmente?" Si son de los que han estado buscando su propósito aquí en la Tierra, si han sentido que están aquí para hacer algo importante pero no saben muy bien qué, o tal vez toda su vida tuvieron una sensación de que había algo mucho más grande que aquello con lo que podían conectar conscientemente, entonces han llegado al lugar correcto.

Con soporte para identificar su propio rol especial, para navegar a través de las múltiples transiciones que atraviesa un Ángel de la Tierra, con actualizaciones periódicas y explicaciones de la

Somos Uno, Revista Quincenal. [somosuno1-subscribe@yahogroups.com](mailto:somosuno1-subscribe@yahogroups.com)

Email: [sananda pranica@gmail.com](mailto:sananda pranica@gmail.com)

continua evolución del plan divino y de cómo los afecta a ustedes, descubrirán que de hecho no se están volviendo locos, y se darán cuenta de que todo está, como siempre, en divino y perfecto orden conforme se despliega paso a paso. Este sitio web fue diseñado con ustedes (¡y todos nosotros!) en mente.

Este es un sitio web basado en donaciones. Toda pieza de información aquí es ofrecida a ustedes sólo por donaciones, con la excepción de los libros y libros electrónicos. Los libros y libros electrónicos tienen también precios razonables, de modo que ustedes tendrán todo el soporte que puedan necesitar para hacer su transición hacia un Ángel de la Tierra y más allá tan suavemente como sea posible.

Al utilizar los enlaces en los recuadros a los lados de cada página, tendrán acceso a información útil acerca de su proceso de evolución espiritual. Cada libro y libro electrónico viene también acompañado de extractos que pueden leer en este sitio web (o imprimir) que los ayudarán a lo largo de su viaje. Y para obtener información actualizada regularmente acerca de cómo nuestro proceso de Ángeles de la Tierra está desplegándose continuamente y afectándonos a todos, podrían leer las publicaciones regulares de ALAS que aquí se ofrecen cada tres a diez días. Para permanecer conectados, también pueden ser notificados por e-mail cada vez que se publique un nuevo mensaje de ALAS en este sitio web para que lo vean, suscribiéndose a la lista electrónica.

La información aquí se ofrece a través del Derecho de Autor Universal, lo que significa que puede distribuirse libremente, siempre y cuando se incluya la dirección [www.emergingearthangels.com](http://www.emergingearthangels.com) como la fuente, Karen Bishop se incluya como autora, y la información se distribuya de forma no comercial, sin costo. Por favor, use todo el escrito si es posible, ya que cada mensaje tiene que ser recibido por su lector en su totalidad para mantener la intención del mensaje prístino.

Podrían estar pensando, “¿Quién me está dando toda esta información, y de dónde viene?” Para saber un poco más acerca de Karen Bishop, les invitamos a acceder la página [Acercade Karen](#).

### **El Plan Mayor y Cómo Estamos Conectados y Somos Afectados**

En el año 2000, un grupo de almas inició un proceso de evolución espiritual sin precedentes al que muchos se refieren como “ascensión”. Se decidió a los niveles álmicos más altos, que había llegado el momento de concluir las cosas aquí en la Tierra, de liberar y recuperar cada forma dentro de la cual hubiéramos infundido nuestra energía por eones de tiempo desde el principio mismo, y empezar de nuevo por completo, creando un Nuevo Planeta Tierra antes de proseguir con nuestras nuevas aventuras como almas. ¡Uf! Este proceso milagroso y extremadamente desafiante creó muchas experiencias extrañas, confusas, e inusuales en el mejor de los casos, de apertura a un mayor nivel de conciencia y a una mayor conexión con la Fuente y con nuestras propias almas, pues estábamos volviendo a casa. (Una descripción más detallada de este proceso y cómo puede afectarlos a ustedes, junto con las explicaciones de los muchos síntomas, se puede encontrar en la mayoría de los libros ofrecidos aquí, pero especialmente en *El Manual de la Ascensión*).

“¿Soy yo parte de este plan y proceso?” podrían preguntarse. “¿Y cómo lo puedo saber?”

Descartando la recesión aquí en los EE.UU. o en otros lugares como una de las causas:

- ¿Han sentido en los últimos años y meses, como si se estuvieran estirando mucho más allá de lo que tenían la capacidad de soportar?
- ¿Han tenido muchos altibajos emocionales, extraños dolores y molestias físicas, muchas pérdidas en forma de amigos, trabajos, familia, finanzas, y casi todo lo demás?
- ¿Han experimentado mareos y vértigo, dolor de espalda y cuello, una intolerancia a la energía de menor vibración, y aumento de peso abdominal e hinchazón?
- ¿Se preguntan a quién están mirando en el espejo? ¿Sienten que han perdido su identidad?
- ¿Han sido “retirados” de sus medios habituales de trabajo y les cuesta encontrar otro trabajo, a pesar de que nunca tuvieron este problema en el pasado?
- ¿Se han mudado recientemente a una nueva ubicación geográfica?
- ¿Experimentan períodos cortos cuando sienten mucho frío y parecen no poder calentarse?
- ¿Han tenido sofocos y sudores nocturnos que no están relacionados con la menopausia (incluso si son hombres?)
- ¿Sienten que han sido expulsados de su rutina por personas de menor vibración?
- Al salir en público o a algún evento, ¿sienten como si estuvieran “actuando”?
- ¿Les es difícil recordar e identificarse con su versión de su infancia?
- ¿Han tenido un problema médico grave en los últimos años que los haya dejado sintiéndose indefensos e impotentes?



- ¿Anhelan la compañía de los niños y cuando están en su presencia de pronto sienten que todo está “bien” y pueden relajarse y se sienten como en casa?
- ¿Han tenido períodos en los que se despiertan exactamente a la misma hora cada noche?
- ¿Han tenido ansiedad, pánico, o algo que se siente como depresión?
- ¿Tienen a veces pesadillas extrañas e inquietantes que no son normales para ustedes?
- ¿Alguna vez han tenido experiencias de olvidar lo que iban a decir y les resulta casi imposible “encontrar” las palabras que quieren expresar?
- ¿Han tenido períodos cuando continuamente veían números repetidos, tanto en relojes digitales, matrículas, o en otras áreas?
- ¿Están continuamente deletreando mal las palabras o superponiendo frases y ortografía al intentar escribir algo, aunque hayan sido expertos en gramática y ortografía casi toda su vida?
- ¿Han tenido momentos en su vida cuando “no tenían sentido de pertenencia”?
- ¿Tienen continuamente pérdida de memoria a corto plazo, y en ocasiones no pueden recordar lo que ocurrió ayer o incluso un momento antes?
- ¿Han experimentado períodos cuando sentían algo como una baja de azúcar en la sangre que los forzaba a comer cada dos horas ya sea que lo quisieran o no?
- ¿Están sus emociones fuera de control de vez en cuando (llanto y tristeza repentina, o simplemente estar demasiado sensibles)? ¿Algunas veces se sienten perdidos y solos?
- ¿Sienten a veces que ya no les queda ningún lugar adonde encajen?
- ¿Han descubierto que la única manera de mantener la cordura es quedarse en casa en su propio santuario personal?
- ¿Tienen una fuerte sensación de que están aquí para hacer algo, pero no pueden recordar qué es? ¿Sienten que “extrañan” algo, pero no están seguros exactamente qué?
- ¿Se sienten a veces desarraigados y girando fuera de control, pero no en otros momentos?
- ¿Se preguntan por qué las cosas parecen estar empeorando en vez de mejorar?
- ¿Se ha vuelto difícil estar en multitudes, grandes almacenes, y cosas por el estilo? ¿Han visto luces, escuchado voces, han tenido zumbidos en los oídos, o sentido una energía inusual pulsando a través de su cuerpo? ¿Tienen ataques de síntomas de alergia o problemas sinusales y dolores de cabeza? ¿Han sentido alguna vez energía vertiéndose a través de la parte de arriba de su cabeza?
- ¿Han dejado de leer material espiritual y de crecimiento personal?
- ¿Es cada vez más difícil pasar mucho tiempo alrededor de personas que parecen desconectadas, motivadas por el “ego”, o que encarnan muchos “problemas”? ¿Sienten la necesidad de salir huyendo?
- ¿Se preguntan dónde diablos han venido a parar, sienten que no pertenecen aquí, y quieren irse “a casa”?

Si han experimentado bastante de lo anterior, lo más probable es que tengan o hayan tenido en el pasado, los síntomas y experiencias de la ascensión más comunes. Hay demasiados para enumerar aquí, y somos demasiados quienes hemos tenido estos sucesos extraños y comunes como para justificarlos como un accidente o quizás algún tipo extraño de virus. Estos síntomas y experiencias son el resultado directo de nuestro proceso de expansión espiritual, a medida que empezamos a vibrar más alto y empezamos a incorporar más luz que nunca. (Una nota breve: Siempre es mejor buscar atención médica cuando sea necesario, pues ciertamente no todos nuestros síntomas extraños pueden atribuirse al proceso de ascensión.)

A medida que evolucionamos más y más alto en nuestro proceso evolutivo espiritual, las experiencias anteriores empiezan a disminuir considerablemente. Hacer los cambios internos necesarios por medio de la purga y liberación de viejas energías de menor vibración, y alinearnos nosotros mismos con energías nuevas y superiores, asegura una llegada a una nueva y superior forma de vivir y de ser. Y finalmente, vamos a descubrir que ya no experimentamos casi nada de lo anterior. Es entonces cuando sabemos que estamos listos para nuestro siguiente nivel.

El final del 2008 marcó un punto muy crucial en el proceso de ascensión. Hasta ese momento, evolucionábamos a pasos pequeños y continuos, ¡aunque a veces no se sentía así! De esta manera, completábamos un capítulo de un nuevo libro, o más bien liberábamos mucho de nuestras viejas vidas y viejos yo, y siempre pasábamos a otro capítulo. El final del 2008 marcó la compleción de *un libro entero...* no sólo un capítulo. Este fue un momento monumental en nuestro proceso evolutivo

espiritual. Suficientes de las masas habían llegado a un punto de masa crítica, se encontraban encarnando o residiendo en el espacio que habían estado sosteniendo quienes habían ido primero, y ya era entonces hora de que empezara un nuevo libro o residencia dimensional.

Este nuevo libro era sin duda nuevo para todos y cada uno de los peldaños de la escalera de ascensión... lo que significa que todos subieron a nivel más alto en relación al lugar donde habían estado residiendo antes. El proceso de ascensión implica muchos períodos de “esperar” que las masas se vayan igualando hasta que nosotros mismos podamos progresar a otro peldaño. Así entonces, ¡ustedes podrían haber progresado mucho y estar muy cansados de esperar! Cuando estamos esperando, puede sentirse que estamos atrapados, encajonados, o quizá rodeados de energías más densas y oscuras llamando a nuestra puerta. Pero con la llegada del final del 2008, la espera había terminado. ¡Los que habían ido antes habían estado esperando por mucho tiempo en verdad!

¿Dónde están ellos ahora? ¿Adónde han ido aquellos que habían estado sosteniendo el espacio para las masas? Nos hemos ido a un nuevo espacio y a una nueva realidad de convertirnos en los Ángeles de la Tierra. Nos hemos estirado, gemido y lamentado, quejado, y cansado mucho de todo esto hasta el final... y el final mismo de esta masiva primera fase nos ha llevado a un nuevo comienzo que ahora está aquí.

### **Nuestros Nuevos Síntomas y Cómo Hemos Evolucionado**

- ¿Han perdido su deseo de ser un sanador?
- ¿Han sentido en los últimos meses que la energía que solían encarnar ya no está allí?
- ¿Se preguntan con qué se supone que deben conectar ahora y se preguntan también cómo conectar?
- ¿Sienten de repente que su vida está “aquí” y no allá “en casa” en alguna parte?
- ¿Han abandonado cualquier deseo de salvar a nadie ni a nada y sólo desean simplemente quedarse ahí sin esforzarse?
- ¿Han dejado de pertenecer a grupos y discutir continuamente temas espirituales?
- ¿Han suspendido la meditación, “limpiezas”, y acciones intencionales que impliquen crear, mover energía, o consultar fuentes de adivinación?
- ¿Han perdido el deseo de elevar la energía del planeta, sanarlo, o cosas parecidas?
- ¿Ya no tienen la necesidad de hacer por ustedes mismos que las cosas sucedan?
- ¿Están cansados de estar solos cuando nunca antes les había molestado, y ahora anhelan la compañía de otro u otros?
- ¿Es su propia energía personal más “sutil” de lo que solía ser?
- ¿A menudo se sienten invisibles cuando salen en público?
- ¿Son sus necesidades frecuentemente cubiertas con facilidad, sin ningún esfuerzo real de su parte? ¿O más bien, rara vez carecen de algo?
- ¿Han empezado a establecer límites fuertes y a notar que no son tan “abiertos” a todo y a todos como solían ser?
- ¿Han llegado a apreciar las pequeñas cosas y a descubrir que ya no están tan interesados en las posesiones materiales, en conseguir lo que quieren, ni que las cosas sean de determinada manera?
- ¿Han llegado a comprender que no todo se trata de ustedes, que el comportamiento de los demás no tiene nada que ver con ustedes, y por lo tanto, ya no toman las cosas de forma personal?
- ¿Se ponen ustedes mismos en primer lugar en lo que respecta a su salud y felicidad?
- ¿Se sienten ahora cómodos negándose a participar en cosas que les sientan muy “mal”?
- ¿Les resulta fácil cerrar la puerta a los demás, sabiendo que no tienen que ser “buenos” ni complacientes cuando ni siquiera fue idea suya interactuar con ellos en primer lugar?
- ¿Sienten una paz y una tranquilidad que rara vez habían experimentado en el pasado, y ahora se sienten seguros y protegidos?
- ¿Están listos para jubilarse?
- ¿Notan mucho más de lo que está *a su alrededor*, en lugar de lo que está pasando *dentro de ustedes*?
- ¿Ven fácil y claramente a los demás y lo que ellos vinieron a contribuir aquí? ¿Los reconocen y conectan con ellos fácilmente cuando es apropiado?

- ¿Son más conscientes del todo, pueden interactuar en grupos sin tomar el control ni desdeñar la contribución y los dones de los demás, y pueden permitir que los demás participen sin tener una actitud controladora ni de “no me digas qué hacer”?
- ¿Han llegado a darse cuenta de que nada necesita ser “arreglado” y nunca lo necesitó? ¿Han dejado de ofrecer sus servicios cuando ni siquiera se lo han pedido (y esto incluye que lo pida la naturaleza y el planeta mismo también)?
- ¿Encuentran ahora las respuestas dentro de ustedes, consultando rara vez a cualquier fuente externa?
- ¿Saben ustedes que no son perfectos y que nunca lo serán?
- ¿Poseen un gran don o habilidad, con frecuencia otros les comentan acerca de esto, pero ustedes no tienen idea de a qué se refieren?
- ¿Se sienten cómodos viendo sufrir a otro, sabiendo que ése es su camino y que tiene un propósito superior?
- ¿Pueden tomar decisiones a nivel visceral, por su intuición, o más bien simplemente lo que se “siente” bien sin ningún tipo de explicación racional?
- ¿Saben lo que les corresponde a ustedes hacer, y se dan cuenta de que casi todo lo demás es la pasión o el propósito de otra persona, y permanecen por tanto en su propio rol y no asumen el de nadie más?
- ¿Han descubierto que pasan más de su tiempo y enfoque sólo en una de sus pasiones o talentos, y no en una variedad de intereses, como pueden haberlo hecho en el pasado?

Si pueden identificarse con algo de lo anterior, sin duda están en camino de convertirse en un Ángel de la Tierra. Pero sepan también que estas transiciones nos vienen paso a paso. En eso consiste la evolución. Así entonces, pueden estar experimentando *algo* de lo anterior, pero no todo. Con el tiempo, llegarán a experimentar casi *todo* lo anterior, y entonces descubrirán que tienen que “esperar” que los demás se igualen, pues todos somos parte de un amado todo. ¡Además, nosotros también vamos a empezar a tener experiencias nuevas y emocionantes!

Si ya *no* sienten una gran conexión con la Fuente o con una vibración superior de la manera que la sentían en el pasado, sepan que hay una buena explicación. Hemos llegado a un lugar en nuestro proceso evolutivo espiritual donde ahora estamos encarnando suficiente luz *dentro* de nosotros mismos. Nos hemos graduado. Por lo tanto, ahora estamos listos para conectar el uno con el otro. Estamos sosteniendo un espacio de luz muy nuevo, a través de un trabajo en red de hermanos y hermanas, y nuestras nuevas conexiones son ahora con nuestras propias almas y de unos con otros. **Bienvenidos Ángeles de la Tierra, a la siguiente fase de nuestro viaje a casa....**

## DEJANDO HUELLAS...



### **MASTER CHOA KOK SUI**

*Descansa y recupérate bajo un árbol grande y saludable, preferiblemente un opino, absorbe el exceso de prana de él y de la tierra. En lo posible, abraza el árbol. Esto tiene efectos benéficos.*

*Tomar un baño con agua tibia tiene un efecto de Autosanación en tu cuerpo energético.*

# HOPONOPONO

## CÓMO PRACTICAR EL HO'OPONOPONO AUTO-IDENTIDAD

Aquí entenderá por que el intelecto no dispone de los recursos para resolver problemas, él solo puede manejarlos. Y manejar no resuelve problemas. Al hacer el Ho'oponopono usted pide a Dios, a la Divinidad, que limpie, y purifique el origen de estos problemas, que son los recuerdos, las memorias. Usted así neutraliza la energía que usted asocia a determinada persona, lugar o cosa.

En el proceso esta energía es liberada y transmutada en pura luz por la Divinidad. Y dentro de usted el espacio vaciado es llenado por la luz de la Divinidad. Por lo que, en el Ho'oponopono no hay culpa, no es necesario revivir ningún sufrimiento, no importa saber el porqué del problema, de quién es la culpa, ni su origen. En el momento que usted nota dentro de sí algo incómodo en relación a una persona, lugar, acontecimiento o cosa, inicie el proceso de limpieza, pida a Dios: "Divinidad limpia en mí lo que está contribuyendo a que exista este problema."

Entonces use las frases de esta secuencia:

- "Lo siento mucho. Perdóname. Te amo. Estoy agradecido", varias veces, usted puede destacar solo alguna de ellas que le llegue mas en aquél momento y repetirla. Deje a su intuición guiarle.
- Cuando usted dice "Lo siento mucho" usted reconoce que algo (no importa saber el qué) penetró en su sistema cuerpo/mente. Usted quiere el perdón interior por lo que le trajo aquello. Al decir "Perdóname" usted no está pidiendo a Dios que le perdone, usted está pidiendo a Dios que le ayude a perdonarse.
- "Te amo" transmuta la energía bloqueada (que es el problema) en energía fluyendo, le vuelve a unir al Divino.
- "Gracias" o "Estoy agradecido" es su expresión de gratitud, su fe en que todo será resuelto para el bien mayor de todos los involucrados. A partir de este momento lo que suceda después es determinado por la Divinidad, usted puede ser inspirado a hacer alguna acción, cualquiera que sea, o no.
- Si continuase dudando, persista en el proceso de limpieza y después, cuando esté completamente limpio, obtendrá la respuesta. Recuerde siempre que lo que usted ve de errado en el prójimo también existe en usted, todos somos Uno, por tanto toda cura es auto-cura. En la medida en que usted mejora el mundo también mejora. Asuma esta responsabilidad. Nadie más necesita hacer este proceso, solo usted.

No existe ninguna regla en relación al orden de las frases. Use la secuencia con la cual se sienta mejor, la que esté mas en sintonía con su momento. Puede usar una o dos, generalmente solo "Te amo" ya resuelve. El aspecto principal es que estamos aprendiendo a relacionarnos con nuestra Mente Subconsciente, conocida en la tradición hawaiana como el Unihipilli. Él es responsable de las memorias, recuerdos, heridas, él las recibe y almacena, repitiéndolas conforme su programación. Es a él al que debemos aprender a amar, pidiendo perdón por la falta de consideración y comunicación.

Lo importante es saber que nos integramos con nuestra Mente Subconsciente al pedir a la Divinidad que limpie las memorias, heridas o recuerdos de experiencias pasadas que no están conscientes, que se repiten, que generan los conflictos, los problemas, los bloqueos de energía, que resultan en dolencias, psíquicas y físicas, pérdidas, accidentes.

Piense las frases en todos los momentos de su día a día, esto lo mantendrá con una actitud vibrante de bienestar y comprensión, en relación a cualquier cosa que se manifieste para usted. Antes de salir de casa, pida a Dios que: "Limpie lo que hay en usted o que pueda ser la causa de

algún conflicto o problema en el camino del trabajo”, (por ejemplo). Durante su día, al sentir cualquier malestar, o sentimiento ruin, que le traiga algún recuerdo, o no, únase a ese sentimiento “ruin” y pida a Dios que limpie las memorias que lo están generando.

Una frase muy útil es pensada así:

“¡Memorias mías, experiencias mías, las Amo! ¡Estoy agradecido por la oportunidad de liberarlas a ustedes y a mí!”. Siga con las frases (o frase) por el tiempo que quiera. El cambio es notable.

En situaciones difíciles, donde usted puede sentirse desamparado (o desamparada), cuando sus emociones están en desequilibrio y los pensamientos fluyen desordenadamente generando más aflicción, haga la oración de Mornnah. Oración que abarca a todo y todos, en un verdadero bálsamo espiritual:

“Divino Creador, padre, madre, hijo todos en uno... Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados ofendieron, a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras, hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, nosotros pedimos tu perdón...

Deja que esto se limpie, purifique, libere, corta todas las memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas y transmuta estas energías indeseables en pura luz...

Y así se ha hecho”.