

## EDITORIAL

### ASUMIENDO LOS RETOS...

Cada día la vida nos presenta diferentes retos. Desde levantarnos y ver como nos vamos a vestir, hasta el salir de la casa y esperar nuestro medio de transporte para movernos.

Cada uno de ellos por mas simple o complicado que sea, nos lleva a la transformación personal.

Ante situaciones de crisis, debemos entender que eso no es más que la oportunidad que nos brinda nuestra alma para poder crecer.

Suena extraño, pero todo aquello que nos pasa es producto de nuestras propias decisiones y se presentan para poder superarlas.

En una clase que tuve de kabbalah, hubo algo que me llevo a mucha reflexión: "todos los contratiempos que pasamos son producto de nuestro ego, para ver si escuchamos a nuestra alma para superarlo o simplemente nos quedamos en la victima; ahora bien si decidimos superar esa situación a través de la conexión con el alma, nuestro ego se alegra porque lo hemos superado. Te imaginas, el ego que es la energía que nos atrapa, que nos pone trampas constantemente para no permitirnos evolucionar, se contenta si logramos superarlo.

Es como si el alma y el ego estuvieran haciendo un plan para ver nuestro desenvolvimiento

Y cada día es eso; la oportunidad que tenemos de superar al ego.

Lamentablemente en la mayoría de nuestras decisiones vamos a reaccionar más de acuerdo a nuestras propias necesidades o ambiciones que el mirar el bien común.

Aprovechemos las oportunidades que nos dan nuestros retos, de avanzar y en ese avance tener la conciencia que por cada paso que damos hacia adelante, muchas almas también avanzan, pero si lamentablemente damos un paso hacia atrás, esas almas también retroceden.

Que durante esta semana seas consciente del otro, y puedas vencer todos los retos para alcanzar tu evolución diaria.

Con amor, bondad y servicio

Mercedes

### CONTENIDO

#### MENSAJE ESPIRITUAL

- Afinación Semanal de la Consciencia
- Inspirando Cambios

#### TERAPIAS DE SANACION

- El perdon
- El Lenguaje de las Emociones

#### MEDICINA NATURAL

- Arnica

#### CONOCIENDO EL CUERPO

- Los Dientes

#### PROSPERIDAD Y ABUNDANCIA

#### ASTROLOGIA

- Luna Nueva en Libra
- HOROSCOPO

#### PENSAMIENTOS POSITIVOS

- Hacer la Paz con el hoy  
mejora mi futuro

#### UN MUNDO EN CRECIMIENTO

- Talleres y Cursos

#### SALUD Y BELLEZA

- Anzaimer
- Como eliminar manchas en la piel
- Receta Light

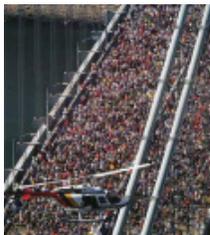
#### CANALIZACIONES

#### DEJANDO HUELLAS

#### SERVICIO COMUNITARIO

#### HOPONOPONO

# MENSAJE ESPIRITUAL



## ¡COMPROMISO!

### AFINACION SEMANAL DE LA CONSCIENCIA

Así que antes de tomar nuestras decisiones y comprometernos, debemos saber el costo

A menudo pensamos que comprometernos es una decisión. Tenemos un momento de claridad, y decidimos que vale la pena.

Para la mayoría de nosotros, elegir un camino espiritual es la decisión más importante de nuestras vidas. Lo que a veces no entendemos es que no es una elección. Es un compromiso. Y un compromiso es continuo. Debe hacerse y renovarse cada día.

Si decides correr un maratón, no estás sólo escogiendo estar presente el día del evento. Estás escogiendo un camino, y eso significa acondicionarse cada día. Si haces omisión de una semana de entrenamiento, puede ser que no llegues al día del maratón.

Estar comprometidos en un camino espiritual significa que a veces estaremos solos. Podemos sentirnos como una oveja negra. Otras veces, habrá personas que quieran que fracasemos. O al menos, cuando tengamos éxito, sus inseguridades serán despertadas y no se alegrarán por nuestro éxito.

Y de algo podemos estar seguros: se nos pondrá a prueba. No sobre nuestra decisión, sino sobre nuestro compromiso.

A veces miro a mi padre como un ejemplo. El Rav ha estado enseñando Kabbalah en una forma u otra desde 1963. Por 47 años ha hecho lo mismo. Tienes que tener ayuda de arriba para poder hacer eso. Tienes que asumir que el Creador tiene un plan.

Leí esta semana que cuando Winston Churchill llegó al poder en Gran Bretaña en un momento en el que su país se preparaba para rendirse ante las fuerzas alemanas, le dijo a su país que si resistían y triunfaban, esto sería recordado como su mejor momento, pero si no era así, se sumergirían a sí mismos y al resto del mundo de regreso en la edad oscura. Winston Churchill se negó a rendirse. Pero, lo que es más importante, le explicó a su país el precio que tendrían que pagar. Y debido a que Gran Bretaña conocía el costo, valía la pena luchar por ello.

que traen consigo. Y debemos estar de acuerdo con el precio.

Cuando tienes un compromiso sobre el cual decidir, visualízalo en tu mente. Observa las retribuciones potenciales y evalúa si sigue valiendo la pena. Rav Shimón bar Yojái sabía que tendría que estar en una cueva durante 13 años si quería revelar el Zóhar al mundo. Los kabbalistas sabían el precio que debían pagar por hacer su trabajo en el mundo e igualmente lo hicieron.

¿Cuántos kabbalistas potenciales iniciaron el camino y no lo acabaron? ¿No pudieron pagar el precio? ¿No pudieron vencer sus dudas? ¿No pudieron comprometerse?

No siempre disfrutarás de lo que haces, pero eso forma parte del precio por alcanzar tu meta. Aunque recién inicies este camino, estás en el nivel que estás, hay un nivel correspondiente de pruebas, de dudas, de resistencia.

Así que esta semana, te recomiendo que empieces a escribir cada vez que ayudes a una persona, para que cuando pierdas de vista tu propósito en este camino, recuerdes que estás aquí para algo más grande.

Todo lo mejor,  
Yehudá



### MEDITACION

Estoy dotado con el poder para concluir todo lo que comienzo, en especial las tareas y metas de naturaleza espiritual.

# INSPIRANDO CAMBIOS

Del blog de Michael Berg

Los grandes kabbalistas de los últimos miles de años, mantuvieron esta sabiduría con la previsión de que un día serviría como catalizador para el cambio personal y global. Mi esperanza es que estas palabras despierten tu corazón para ser mejor, para elevarte, para ser mejor hoy de lo que fuiste ayer, para que podamos acercarnos a un mundo sin dolor, sin sufrimiento, e incluso como la Biblia y el *Zóhar* prometieron, sin más muerte.

## [En las Relaciones Felices hay una Apertura para Trabajar Juntos](#)

En un correo [anterior](#) mencioné el trabajo de investigación del Dr. Gottman, y su comprensión de las relaciones humanas luego de haber estudiado a miles de parejas casadas por los últimos 35 años. Este es otro extracto de una entrevista que dio a la Harvard Business Review, mismo que encontré muy real y esclarecedor:

“...una prueba que hemos utilizado durante años es ‘la misión de la torre de papel’. Damos a las parejas un montón de materiales, como periódicos, tijeras, cinta adhesiva, cuerda. Les decimos que construyan una torre de papel que se sostenga por si sola, fuerte y bella, y tienen media hora para hacerlo. Entonces observamos la manera en que las parejas trabajan. Son cosas muy simples las que determinan el éxito.

En una ocasión teníamos tres parejas australianas para llevar a cabo la misión. Antes, grabamos a las parejas hablando unos de otros, y de algún conflicto importante en su relación, que estuvieran buscando resolver. Así que teníamos algo de información sobre qué tan relativamente felices o infelices eran. Cuando una pareja que resultó ser feliz empezó a construir su torre, el hombre dijo ‘Y ahora ¿Cómo vamos a hacer esto?’. La mujer respondió ‘Mira ... podemos doblar el papel, luego darle vuelta, y podemos hacer estructuras con cada pedazo de papel’. Él dijo ‘¿De verdad? Genial’. Les tomó algo así como diez segundos construir una torre.

La mujer en un matrimonio infeliz empezó diciendo ‘Y ahora ¿Cómo vamos a hacer esto?’. Su marido respondió ‘Espera... ¿puedes callarte mientras trato de encontrar un diseño?’. No tomó mucho tiempo ver que esta pareja tendría algunas dificultades en el camino”.

## La meditación mejora las capacidades cognitivas en cuatro días

Enviado por Daniella Zanella

*La mente es fácilmente modificable con esta técnica, según un estudio*

*Un equipo de psicólogos norteamericanos ha constatado en un experimento que la técnica de la meditación puede mejorar las capacidades cognitivas, en tan sólo cuatro días de práctica. Más de 60 personas participaron en el experimento, que consistió en meditar durante breves periodos de tiempo. Los tests que se les realizaron a los participantes posteriormente demostraron que éstos habían mejorado de manera significativa sus capacidades de procesamiento visual del espacio, su memoria de trabajo y sus funciones ejecutivas. Los científicos sugieren que estos resultados demuestran que nuestra mente puede ser modificada con facilidad.*

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Carolina del Norte en Charlotte (UNCC), Estados Unidos, ha revelado que tan sólo un rato corto de meditación durante pocos días los seres humanos podemos aumentar nuestras capacidades cognitivas.

En investigaciones previas realizadas con tecnología de registro de imágenes de la actividad neuronal se había demostrado ya que la meditación puede producir cambios significativos en áreas del cerebro relacionadas con la concentración

Sin embargo, hasta el momento se creía que, para conseguir estos cambios, se necesitaba un entrenamiento severo en las técnicas meditativas.

*Rápido y sencillo*

Según publica la UNCC en un comunicado, la presente investigación, realizada por el psicólogo de dicha universidad, Fadel Zeidan, y sus colaboradores, sugiere que la mente puede ser entrenada cognitivamente de forma rápida y sencilla.

Los investigadores analizaron los efectos de una técnica de meditación conocida como "mindfulness", que consiste en tomar una actitud de atención y conciencia plena, de presencia atenta y reflexiva. La meditación mindfulness consiste, por tanto, en el esfuerzo por centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva.

Los participantes en el estudio practicaron este tipo de meditación durante sólo cuatro

días, y durante 20 minutos cada uno de estos días. Tras este periodo de tiempo se constató un significativo aumento en sus habilidades cognitivas clave: los participantes puntuaron mucho más alto en tests de cognición que otras personas de un grupo de control que no había meditado.

Según Zeidan, los resultados de estos tests fueron similares a los documentados en otras investigaciones, en las que los participantes habían estado meditando durante más tiempo.

Zeidan señala que la profunda mejoría cognitiva constatada en los participantes tras sólo cuatro días de entrenamiento en la meditación resultó realmente sorprendente y sugiere que la mente es, de hecho, fácilmente transformable e influenciable, especialmente con esta técnica de concentración.

*Mejora sorprendente*

En el experimento realizado participaron 63 estudiantes, 49 de los cuales completaron la investigación.

Los participantes fueron organizados de forma aleatoria y equivalente en dos grupos. Uno de ellos, se dedicó a meditar, mientras que al otro grupo se le pidió que escuchara durante periodos equivalentes de tiempo la lectura de un libro, El Hobbit, de J.R.R. Tolkien.

Según explican los investigadores en un artículo aparecido en la revista Pub.Med, antes y después de las sesiones de meditación y de lectura, los estudiantes fueron sometidos

a una gran cantidad de tests, con los que se evaluaron su estado de ánimo, su fluidez verbal, su procesamiento visual y su memoria de trabajo.

Ambos grupos presentaron resultados similares en estos tests al inicio del experimento, y ambos mejoraron sus resultados en lo que a estado de ánimo se refiere, después de los ejercicios de meditación y de los de lectura.

Sin embargo, el grupo que se dedicó a la meditación puntuó mucho más alto como media que el otro grupo en los tests sobre capacidades cognitivas, y hasta diez veces más alto que dicho grupo en tareas en las que los participantes tenían que procesar información bajo la presión de hacerlo en un tiempo limitado (capacidad de concentración cuando se tiene otra información en la mente).

En las pruebas se demostró, en concreto, que los participantes que habían practicado la meditación durante cuatro días habían mejorado notablemente sus capacidades de procesamiento visual del espacio, su memoria de trabajo y sus funciones ejecutivas (conjunto de habilidades cognitivas que permiten la anticipación y el establecimiento de metas, la formación de planes y programas, el inicio de las actividades y operaciones mentales, la autorregulación de las tareas y la habilidad de llevarlas a cabo eficientemente).

#### *Capacidad de modificar la mente*

Zeidan señala que habrá que hacer más estudios en adelante para confirmar los cambios cerebrales a raíz de estos breves periodos de meditación que los tests han indicado.

Aún así, el investigador considera que los resultados obtenidos en el experimento

evidencian ya con claridad nuestra capacidad para modificar nuestra propia mente y mejorar nuestra cognición en unos pocos días.

Los participantes practicaron la meditación mindfulness con la ayuda de un entrenador, que les enseñó a relajarse, con los ojos cerrados, y a centrar al mismo tiempo su atención en el movimiento de sus respiraciones. Si algún pensamiento llegaba a los estudiantes durante este proceso, el entrenador les indicó que sólo debían dejarlo pasar, sin concentrarse en él, y luego volver a las sensaciones de la respiración.

Los beneficios inmediatos de la meditación para nuestras habilidades cognitivas han sido también demostrados por científicos de la Universidad Tecnológica de Dalian, en China, que en 2009 publicaron los resultados de una investigación en la que se demostró que otra técnica meditativa, conocida como "integrative body-mind training" (IBMT) puede producir cambios mensurables en la atención y reducir los niveles de estrés, en tan sólo cinco días de práctica, 20 minutos cada día.

En este estudio participaron 86 estudiantes de dicha universidad, y se aplicaron diversas tecnologías (como exploraciones de resonancia magnética funcional del cerebro), que permitieron demostrar que la IBMT potencia las relaciones entre la estructura del sistema nervioso central, la corteza cingulada anterior del cerebro y el sistema nervioso parasimpático, lo que a su vez potencia la conexión mente-cerebro.

Las imágenes tomadas del cerebro de aquéllos que habían practicado la IBMT mostraron diferencias radicales con respecto a otro grupo de participantes que había realizado otras prácticas de relajación.

---

# ¿El enemigo está fuera o dentro?

Enviado por Daysi Herrera  
BORJA VILASECA

Para saber cuál es nuestro grado de sabiduría o de ignorancia en el arte de vivir basta con verificar cuál es nuestro nivel de satisfacción o de insatisfacción en nuestras relaciones. Detengámonos un momento y visualicemos mentalmente la cara de todas aquellas personas que forman parte de nuestra vida. No se trata de juzgarlas ni criticarlas: tan sólo de observar y de experimentar lo que nos hacen sentir.

Seguramente pensemos en nuestros padres y hermanos. En nuestra pareja e hijos. En nuestros amigos y conocidos. En nuestros compañeros... Y, cómo no, en uno de nuestros grandes maestros vitales; esa persona tan *empática* que nos proporciona situaciones adversas con las que entrenar nuestro desarrollo personal y a la que llamamos "jefe".

Seamos honestos: ¿hemos tenido últimamente algún rifirrafe con alguna de las personas que han aparecido en nuestros pensamientos? ¿Nos llevamos realmente bien con todas? ¿Hay alguna a la que no soportemos especialmente? Tal vez admitamos haber discutido, habernos enfadado o incluso estar hartos de alguna de ellas.

## LAS RAÍCES DEL CONFLICTO

"Deja de mirar la paja en el ojo ajeno y quítate la viga que tienes en el tuyo" (Jesús de Nazaret)

Sigamos con el juego. Viajemos con la mente a nuestro puesto de trabajo. Sí, a ese extraño lugar en el que pasamos al menos ocho horas de lunes a viernes, conviviendo con desconocidos que no hemos escogido y a los que vemos más que a nuestra propia familia y a nuestros amigos más íntimos. ¿Sentimos aversión crónica o le guardamos rencor a algún miembro de nuestro equipo? ¿Estamos en paz con nuestro jefe? ¿Es posible que nos ronden pensamientos negativos sobre alguno de nuestros compañeros de trabajo?

Quizá nos saque de quicio ese colega tan victimista que siempre aparece en el momento menos oportuno, contándonos lo desafortunada que es su vida y la manía que le tiene el jefe. O tal vez aquél otro tan chistoso, que parece haberla tomado con nosotros, soltando bromas que no suelen hacernos ni pizca de gracia... Eso sí, el que más nos molesta es uno que compite agresivamente contra nosotros, tratando de dejarnos en evidencia cada vez que el jefe hace acto de presencia.

Puede que ahora mismo pensemos que no es culpa nuestra, que somos buenas personas y que hemos tenido mala suerte por tener que compartir tanto tiempo en compañía de gente tan quisquillosa e incluso nociva. Pero hemos de saber que los psicólogos afirman que estos sentimientos suelen ser recíprocos. A nosotros también se nos juzga y se nos critica, en muchas ocasiones, por quienes menos lo esperamos. ¿Hemos pensado alguna vez qué opinión tienen los demás sobre nosotros? Y sincerémonos todavía un poco más: ¿hemos barajado la posibilidad de que puede que no sean los demás, sino que en realidad la persona conflictiva seamos nosotros mismos?

## EL VERDUGO ES LA VÍCTIMA

"Cuidado con la hoguera que enciendes contra tu enemigo, no sea que te chamusques a ti mismo" (William Shakespeare)

Se cuenta que un niño estaba siempre malhumorado y cada día se peleaba en el patio del colegio con sus compañeros. Cuando se enfadaba, se dejaba llevar por la ira y decía y hacía cosas que herían al resto de chavales. Consciente de la situación, un día su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que discutiera o se

peleara con algún compañero clavase un clavo en la puerta de su habitación.

El primer día clavó 37. Poco a poco fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira que clavar clavos en aquella puerta de madera maciza. Y en el transcurso de las semanas siguientes, el número de clavos fue disminuyendo. Finalmente llegó un día en que no entró en conflicto con ningún compañero. Había logrado serenar su actitud y su conducta. Y, contento por su hazaña, fue corriendo a decírselo a su padre, quien le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta.

Meses más tarde, el niño volvió corriendo a los brazos de su padre para decirle que ya había sacado todos los clavos. El padre lo cogió de la mano y lo llevó a la puerta de la habitación. “Te felicito, hijo”, le dijo. “Pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando entras en conflicto con los demás y te dejas llevar por la ira, las palabras dejan cicatrices como éstas. Aunque en un primer momento no puedas verlas, las heridas verbales pueden ser tan dolorosas como las físicas. No lo olvides nunca: la ira deja señales en nuestro corazón”.

#### LA TIRANÍA DEL EGOCENTRISMO

“La enfermedad del ignorante es que ignora su propia ignorancia” (Amos Bronson)

Si tanto daño nos hacen los conflictos emocionales, ¿por qué criticamos y juzgamos a los demás? ¿Por qué luchamos y nos peleamos tan a menudo? ¿Por qué odiamos a otras personas? Y en definitiva, ¿por qué tenemos enemigos? Lo cierto es que llevamos a cabo todas estas conductas tan destructivas porque

carecemos de la comprensión y el entrenamiento necesarios para relacionarnos de forma más eficiente con la gente que nos rodea. Prueba de ello es que solemos creer que los demás pueden herirnos emocionalmente si dicen o hacen cosas con las que no estamos de acuerdo.

Pero eso no es del todo cierto. La causa de nuestro sufrimiento emocional no está fuera, sino dentro: es nuestra reacción a lo que los demás dicen o hacen. Y esta reactividad se desencadena como consecuencia de ver e interpretar lo que nos sucede de forma egocéntrica. Es decir, queriendo que los demás se amolden a nuestros deseos, necesidades y expectativas. A este egocentrismo también se le conoce como “encarcelamiento psicológico” y es la causa última de todo nuestro malestar.

Además, debido a la reactividad y la negatividad creada por nuestras interpretaciones egocéntricas, vamos clavando clavos en nuestro corazón. Y eso nos sumerge en un círculo vicioso: cuanto más egocéntricos somos, más tristeza, ira y miedo albergamos en nuestro interior. Y a su vez, todas estas emociones negativas alimentan nuestro egocentrismo. Dicho de otra manera: nuestro estado de ánimo condiciona la percepción que tenemos de lo que nos pasa, y esta interpretación subjetiva de nuestras circunstancias condiciona nuestro estado de ánimo. Por eso llega un punto en que nuestro malestar nos impide –literalmente– establecer relaciones pacíficas y armoniosas con los demás.

#### DE DENTRO A FUERA

“Las verdaderas batallas se libran en el interior” (Sócrates)

Cuentan que Mahoma, acompañado de sus seguidores, llegó a una ciudad para difundir sus enseñanzas. Inmediatamente se les unió un discípulo que vivía en aquella localidad. “Maestro, en esta ciudad te van a perseguir, calumniar y demonizar”, le dijo preocupado. “Los habitantes son arrogantes y no quieren aprender nada nuevo ni diferente. Sus corazones están sepultados bajo una losa de piedra”. Mahoma asintió sonriente y le respondió con serenidad: “Tienes razón”.

Más tarde apareció otro discípulo de Mahoma que también vivía en aquella comunidad. Radiante de alegría, le dijo: “Maestro, en esta ciudad te van a acoger con los brazos abiertos. Los habitantes son humildes y están con muchas ganas de escucharte. Sus corazones están dispuestos a nutrirse con tu sabiduría”. Mahoma asintió sonriente y de nuevo afirmó: “Tienes razón”.

Incrédulo, uno de sus acompañantes se plantó delante del maestro y le preguntó: “¿Cómo puede ser que les

hayas dado la razón a los dos si están diciéndote exactamente lo contrario?”. Y Mahoma, impasible, le contestó: “No vemos el mundo como es, sino como somos nosotros. Cada uno de ellos ve a los habitantes de esta ciudad según su punto de vista. ¿Por qué tendría yo que contradecirles? Uno ve lo malo y el otro ve lo bueno. ¿Dirías tú que alguno de los dos ve algo errado? No me han dicho nada que sea falso. Solamente han dicho algo incompleto”.

### LA MALDAD NO EXISTE

“Ámame cuando menos lo merezca porque es cuando más lo necesito” (proverbio chino)

Para mejorar nuestras relaciones con los demás, primero hemos de hacer las paces con el único *enemigo* que hemos tenido, que tenemos y que podemos seguir teniendo a lo largo de nuestra vida. Y para conocerlo basta con que nos miremos en el espejo. Al tomar consciencia de que somos cocreadores de lo que sentimos y experimentamos en nuestro interior, empezamos a asumir la responsabilidad de sanar las heridas emocionales causadas por nuestras interpretaciones y reacciones egocéntricas.

A lo largo de este proceso de autoconocimiento y desarrollo personal, también nos damos cuenta de que la maldad no existe, pues cuando somos esclavos de nuestra reactividad no somos dueños de nuestra actitud ni tampoco lo somos de nuestra conducta. Lo que sí abunda es la ignorancia de no saber quiénes somos y la inconsciencia de no querer saberlo. Y lo cierto es que cuanto más egocéntricos somos,

más sufrimos. Y que cuanto más sufrimos, más problemas y conflictos tenemos con los demás.

Para arrancar de raíz nuestros conflictos emocionales hemos de aprender a aceptarnos a nosotros mismos tal como somos. Al disolver a nuestro *enemigo* interno por medio de la comprensión y el amor, dejamos de proyectar nuestra oscuridad hacia el exterior. Ya no necesitamos falsos enemigos con los que luchar y a los que culpar de nuestro malestar. Cuando conectamos con nuestro bienestar interno, empezamos a interpretar lo que nos sucede con más objetividad y a ver a los demás con más neutralidad. Cuando logramos apaciguar nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu, comprendemos que lo que sucede es lo que es y lo que hacemos con ello es lo que somos.

Para aprender de nuestras relaciones

#### 1. LIBRO

‘Transformar la ira en calma interior’, de Mike George (Oniro). Un ensayo muy lúcido sobre las verdaderas causas de nuestros problemas y conflictos, que tanta ira y malestar suelen generarnos. Según el autor, los enemigos los creamos y alimentamos con nuestra percepción egocéntrica de la realidad.

#### 2. PELÍCULA

‘Crash’, de Paul Haggis. En esta película se muestra cómo en el interior de todos los seres humanos convive la luz y la oscuridad, y que nuestras relaciones humanas son un juego de espejos y proyecciones a través del cual podemos llegar a conocernos a nosotros mismos.

#### 3. CANCIÓN

‘La danza del fuego’, del grupo Mago de Oz. Una canción que nos invita a mirar hacia dentro para encontrar el camino que nos conduce hasta nosotros mismos, aprendiendo de la ignorancia de los demás.

Cuestión de percepción

Cuentan que un experimentado conferenciante distribuyó unas hojas de papel a los miembros de su auditorio y les pidió que escribieran sus nombres y sus preguntas a fin de poder luego discutir las y comentarlas. El procedimiento funcionó muy bien hasta que abrió una de las hojas que le habían dado y observó que en el papel plegado sólo había escrita una palabra: “¡Idiota!”. El conferenciante la leyó en voz alta sin inmutarse y se dirigió a su público: “Damas y caballeros, en las múltiples conferencias que llevo dando desde hace años, muchas personas han escrito su pregunta y han olvidado firmar con su nombre. Ésta es la primera vez que alguien firma con su nombre y olvida escribir su pregunta”

## La Fe

Autor: Pedro A. Gómez Ruzzo

¿Tienes fe en Dios? Piénsalo.

A ver, digamos frases cotidianas con la palabra “fe”:

- “tengo fe en que todo va a salir bien”
- “hay que tener fe en Dios y todo saldrá bien”
- “los padres deben criar bien a sus hijos y tener fe en su futuro”
- “ten fe en Dios y sanarás”
- “tengo fe en que Dios me va ayudar”
- ... pongan ustedes otras mas.

En todas estas frase, y probablemente en las adicionales que ustedes colocaron, la palabra “fe” se puede sustituir muy bien con la palabra “esperanza”.

Para el común de las personas “fe” es sinónimo de “esperanza”, de certeza de bienestar de futuro. La “Fe” pareciera una actitud hacia un futuro mejor.

Uhhh... Pero recordemos bien. Seguramente mas de una vez han tenido “fe”, o mejor dicho han tenido “esperanza” de que algo vaya a ir bien y no se ha cumplido... ¿cierto?

O Dios no cumple su palabra, o Dios se olvidó de nosotros o no lo hemos comprendido.

¡Sorpresa! “fe” NO es igual a “esperanza en un futuro”. “Fe” es una “seguridad actual”. Y mas aun, “fe” no es “positivismo”. “Fe” es mas “aceptación”. Paso a explicarme.

Todas las religiones y filosofías de vida nos piden tener “fe” para poder optar por un buen futuro, a la vez que nos asegura que debemos “trabajar el hoy”, “ocuparnos hoy” para que podamos tener un futuro promisorio.

La única forma de trabajar “el hoy” en vista a un futuro promisorio, es no arrastrando el pasado. Y no arrastrar el pasado significa que no debemos estar parados hoy criticando al pasado, añorándolo, recriminándolo, pensando que tuvo o pudo ser diferente.

Si aceptamos que debemos dejar el pasado atrás, descubrimos de forma muy sencilla el verdadero significado de la “fe”. Si aceptamos la omnipotencia y omnisapiencia de Dios, además de su amor hacia nosotros, tenemos que tener una sola certeza, y esta es que “hoy estamos parados en el lugar exacto donde Dios nos necesita”, sea cual sean las situaciones o personas que nos rodeen.

Esto es TENER FE EN DIOS, es tener la seguridad que El guía nuestros pasos y con toda su sabiduría y poder hemos sidos guiados a “este lugar” y en “este ahora” perfectos para sus planes. Debemos entender que no pudimos hacer nada diferente en el pasado para cambiar nuestro presente, todo lo que pasó fue necesario para llegar a este punto, sea como sea que nos estemos sintiendo<sup>1</sup>.

Si aceptamos esto logramos quitarnos el lastre del pasado y es entonces cuando estaremos preparados y “podremos decirle a la montaña muévete de un lugar a otro y esta se moverá” (claro!!! tenemos que saber decírselo)

Si “solo por hoy no me preocupo<sup>2</sup>” (uno de los principios de los reikistas), si trabajo por el futuro sin tener los ojos fijos en el pasado, es cuando podré crear exactamente el futuro que quiero, utilizando los principios de vida, las leyes universales (Atracción, Abundancia, Amor, etc.), mis principios religiosos, mis conocimiento, mi esfuerzo o cualquier herramienta que haya adquirido o que Dios me haya dado.

**La Fe es lo único que permite tener un buen punto de apoyo en el presente para**

- 1 Ojo!!! este entregar nuestras acciones del pasado como necesarias para Dios no excluye la necesidad del arrepentimiento, si hicimos algo mal debemos arrepentirnos, porque hasta esta acción de arrepentimiento entra en los planes perfectos de Dios.
- 2 Las preocupaciones suelen ser reflejos del pasado, reflejan experiencias conocidas que no queremos que se repitan.

**trabajar en pos del futuro que queremos.**  
(PAGR)

**Tener Fe es tener la certeza que “el aquí y el ahora” es el único lugar correcto para crear nuestro futuro con nuestras propias manos.** (PAGR)

**Tener Fe no es entregarse a lo que pasa ni a lo que viene, sino aceptar nuestro presente como necesario para poder salir adelante.** (PAGR)

**La Fe no es un certificado de bienestar para el futuro; por el contrario es la que te permite asegurar que tu futuro será un**

**reflejo fiel del esfuerzo consciente que hagas hoy.** (PAGR)

**Tener Fe no es entregar nuestro futuro a Dios, sino entregarle nuestro pasado para poder nosotros trabajar en nuestro futuro.**  
(PAGR)

Piénsalo de nuevo y dime si tienes un nuevo entendimiento a la pregunta:

“¿Tienes fe en Dios?”

“Tu fe te ha salvado” .....Es vital para tu futuro.

## DENTRO DE TI ESTÁ EL SECRETO

j.c. Fernandez

Busca dentro de ti la solución de todos los problemas hasta de aquellos que creas más exteriores y materiales.

Dentro de ti está siempre el secreto dentro de ti están todos los secretos.

Aun para abrirte camino en la selva virgen aun para levantar un muro aun para tender un puente has de buscar antes en ti el secreto.

Dentro de ti hay tendidos ya todos los puentes.

Están cortadas dentro de ti las malezas y lianas que cierran los caminos.

Todas las arquitecturas están ya levantadas dentro de ti.

Pregunta al arquitecto escondido: él te dará sus fórmulas.

Antes de ir a buscar el hacha de más filo la piqueta más dura la pala más resistente entra en tu interior y pregunta...

Y sabrás lo esencial de todos los problemas y se te enseñará la mejor de todas las fórmulas y se te dará la más sólida de las herramientas.

Y acertarás constantemente pues que dentro de ti llevas la luz misteriosa de todos los secretos.

AMADO NERVO

## TU VERDADERO SER

El Ahora es inseparable de quien eres en el nivel más profundo.

Hay muchas cosas importantes en tu vida, pero sólo una importa absolutamente.

Importa que tengas éxito o fracasas a los ojos del mundo. Importa si tienes o no tienes salud, si has recibido o no una buena educación. Importa si eres rico o pobre; ciertamente, establece una carencia en tu vida. Sí, todas estas cosas tienen importancia, una importancia relativa, pero no importancia absoluta.

Hay algo más importante que cualquiera de estas cosas: encontrar tu ser esencial más allá de esa entidad efímera, del efímero yo personal.

No encontrarás la paz reordenando las circunstancias de tu vida, sino dándote cuenta de quién eres al nivel más profundo.

*La reencarnación no te ayudará si en la próxima encarnación sigues sin saber quién eres.*

Todas las desgracias del planeta surgen del sentido personalizado del «yo» o del «nosotros», que recubre la esencia de tu ser. Cuando no eres consciente de la esencia interna, siempre acabas sintiéndote desgraciado. Es así de simple. Cuando no sabes quién eres, te fabricas mentalmente un yo que sustituye tu hermoso ser divino, y te apegas a ese yo temeroso y necesitado.

Entonces la protección y potenciación de ese falso sentido del yo se convierte en tu principal fuerza motivadora. Muchas expresiones usadas habitualmente, y a veces la propia estructura del lenguaje, revelan que las personas no saben quiénes son. Por ejemplo, dices: «El ha perdido su vida», o hablas de «mi vida», como si la vida fuera algo que pudieras poseer o perder. Lo cierto es que no tienes una vida; eres una vida. La Vida Una, la

conciencia que interpenetra todo el universo y toma forma temporalmente para experimentarse como piedra o como hoja de hierba, como un animal, una persona, una estrella o una galaxia. ¿Puedes sentir en lo profundo de ti que ya sabes eso? ¿Puedes sentir que ya eres Eso?

Necesitas tiempo para la mayoría de las cosas de la vida: para adquirir nuevas aptitudes, para construir una casa, para especializarte en una disciplina, para prepararte una taza de té... Sin embargo, el tiempo es inútil para la cosa más esencial de la vida, para la única cosa que importa: la autorrealización, que significa saber quién eres más allá del yo superficial; más allá de tu nombre, de tu forma física, de tu historia personal, de tus historias. No puedes encontrarte a ti mismo en el pasado o en el futuro. El único lugar donde puedes encontrarte es en el Ahora.

Los buscadores espirituales buscan la autorrealización o la iluminación en el futuro. Ser un buscador implica necesitar un futuro. Si lo crees así, entonces esto se vuelve verdad para ti: necesitarás tiempo hasta que llegues a darte cuenta de que no necesitas tiempo para ser quien eres.

Cuando miras un árbol, eres consciente del árbol. Cuando tienes un pensamiento o sentimiento, eres consciente de ese pensamiento o sentimiento. Cuando tienes una experiencia placentera o dolorosa eres consciente de esa experiencia.

Estas declaraciones parecen ciertas y evidentes; sin embargo, si las examinas de cerca descubrirás que, sutilmente, su propia estructura contiene una ilusión fundamental, una ilusión inevitable cuando se usa el lenguaje. Pensamiento y lenguaje crean una aparente dualidad y una persona separada donde no la hay. Lo cierto es: tú no eres alguien que es consciente del árbol, del pensamiento, del sentimiento o de la experiencia. Tú eres la conciencia en la que -y por la que- esas cosas aparecen.

Mientras vives tu vida, ¿puedes ser consciente de ti mismo como la conciencia en la que se despliega todo el contenido de tu vida?

Dices: «Yo quiero conocerme a mí mismo.» Tú eres el «yo». Tú eres el Conocimiento. Tú eres la conciencia por la que todo es conocido. Y eso no puede conocerse a sí mismo; eso es sí mismo.

No hay nada que saber más allá de esto, y sin embargo todo conocimiento surge de ello. El «yo» no puede convertirse en un objeto de conocimiento, de conciencia.

De modo que no puedes convertirte en un objeto para ti mismo. Por eso mismo ha surgido la ilusión de la identidad egótica, porque mentalmente has hecho de ti mismo un objeto. «Eso soy yo», dices. Y empiezas a Conociéndote como la conciencia en la que ocurre la existencia fenoménica, te liberas de la dependencia de los fenómenos, te liberas de la búsqueda del yo en situaciones, lugares y estados. En otras palabras: lo que ocurre o deja de ocurrir ya no es tan importante. Las situaciones pierden su gravedad, su seriedad. Un ánimo juguetón entra en tu vida. Reconoces que este mundo es una danza cósmica, la danza de la forma, ni más ni menos. Cuando sabes verdaderamente quién eres, vives en una vibrante y permanente sensación de paz. Puedes llamarla alegría, porque la alegría es eso: una paz vibrante de vida. Es la alegría de conocerte a ti mismo como la esencia de vida antes de tomar forma. Eso es la alegría de Ser, de ser quien realmente eres.

Así como el agua puede ser sólida, líquida o gaseosa, la conciencia puede estar «congelada» y tomar la forma de la materia física; puede ser «líquida», tomando la forma de la mente y del pensamiento, o puede ser informe, como la conciencia pura.

La conciencia pura es la Vida antes de manifestarse, y esa Vida mira al mundo de la forma a través de «tus» ojos, porque esa conciencia es quien tú eres. Cuando te conoces como Eso, te reconoces en todas las cosas. Es un estado de completa claridad de percepción. Ya no eres más una entidad con un gravoso pasado, convertida en una pantalla de conceptos que interpreta cada experiencia.

Cuando percibes sin interpretación, puedes sentir qué es lo que se percibe. Lo máximo que podemos expresar con el lenguaje es que existe un campo de quietud consciente en el que ocurre la percepción. A través de «ti», la conciencia informe se hace consciente de sí misma.

Las vidas de la mayoría de la gente están dirigidas por el deseo y el miedo.

El deseo es la necesidad de añadirte algo para poder ser tú mismo más plenamente. Todo miedo es el miedo de perder algo y, por tanto, de sentirte reducido y de ser menos de lo que eres.

Estos dos movimientos oscurecen el hecho de que el Ser no puede ser dado ni quitado. El Ser ya está en ti en toda su plenitud, Ahora.

*"Todos tenemos un código de lo extraordinario guardado en el interior esperando a ser liberado ~~ Jean Houston*

## **Trabajar desde el corazón**

Autor: Pedro A. Gómez Ruzzo

“.. vuestro Padre ... hace salir su sol sobre malos y buenos, y ... hace llover sobre justos e injustos.”  
(Mateo 5:45)

¿Será esto verdad?. Si bien esta frase enseña la benevolencia de Dios Padre que envía sus bendiciones sin importar la bondad o maldad de las personas<sup>3</sup>, también podemos generalizar que Dios da sus bendiciones a todos, sin importar condiciones sociales, ni políticas, ni culturales, ni ideológicas, ni académicas, ni intelectuales, etc. etc. etc.

Pero eso es decir demasiado. ¿Tal diversidad de personas posibilitadas para beneficiarse de lo que Dios tiene para nosotros?. Acaso ¿cada quien lo aprovecha a su manera? No lo creo... en ese caso cada quién le diera su propia interpretación. Debe haber alguna forma de acceder a esas bendiciones y de beneficiarnos que sea común a todos nosotros y que vaya mas allá de las diferencias.

Me voy a permitir analizar una sola de las diferencias. Voy a suponer dos personas similares, las cuales se diferencian únicamente a nivel intelectual (no es una elección al azar, de esto es de lo que quiero hablar)

Y para seguir simplificando, voy a tomar como una bendición el de poder llegar al conocimiento (a la energía) de Dios para poder ser Feliz.

Los estudiosos místicos de todos los tiempos, se han esforzado mucho y pensado mas trayendo hasta nuestros días conocimientos que solo algunos pocos iniciados pueden recibir e intentar entender.

Oír a una de estas personas consideradas “iniciadas en artes ocultas” hablando de los 7 Rayos, o de las jerarquías de los Seres celestiales, extra terrenos o intra terrenos, o explicando las dimensiones existentes mas allá de las imaginadas en los salones de clase, o hablando de las técnicas mas extrañas para acceder a información de planos superiores o de canalizaciones de energía o de información de seres no-terrenos, los cuales se comunican únicamente con ellos, puede provocar diferentes reacciones en las personas “no iniciadas”.

Entre estas reacciones tenemos: asombro, susto, envidia, admiración, inferioridad, burla, dependiendo precisamente de las diferencias de cada persona.

¿Esto es lo que esperamos? ¿podemos creer que la información necesaria para vivir, para evolucionar, para llegar a Dios, va a depender de unas pocas personas “iniciadas” a las cuales ni si quiera entendemos cuando hablan????????? Si este fuera el caso.. el Sol no estaría saliendo para mí.

¿Sirve de algo toda esta erudición?

Cuidado, no estoy echando por tierra toda esta información “mentalmente gratificante”, que para algunos es necesaria y hasta auto-halagüeña, satisfaciendo su necesidad de llenar a su mente con cientos de palabras y nombres difíciles, símbolos sagrados, teoremas que no convergen, pero en fin, “Dios es así de complejo”<sup>4</sup>.

Uhhhh.. pues no lo creo tampoco, Dios no puede ser complejo. Si aceptamos que todos somos parte de Dios, que Dios está en nosotros o que somos creados a su imagen y semejanza (tomemos la frase que queramos), no debe ser una proeza intelectual llegar a Dios.

Si hay personas que no saben ni leer ni escribir, con una capacidad intelectual no desarrollada, para ellas debe ser igual de fácil descubrir todo la magnificencia del Universo, evolucionar y poder llegar a Dios con la velocidad de su propio esfuerzo. El Sol sale para todos...

---

3 Recordemos que el Sol y la Lluvia eran los símbolos principales de bendiciones para los pueblos de aquella época que vivía de cultivos y de la cría de animales (que a su vez requerían de las plantas para progresar).

4 ¿Será egocentrismo? Ese es otro tema.

El ser humano tiene dos formas básicas de interactuar con el mundo (por lo menos en este plano); esta dos formas son:

1. mentalmente (con la lógica, con el pensamiento analítico, con el conocimiento, con la mente)
2. emocionalmente (con los sentimientos/emociones, con el corazón)

Generalmente debemos aprender a manejarnos entre ambas formas de actuar, ya que ambas son necesarias, pero definitivamente una de ellas es adquirida, adicional, opcional (la interacción mental) y otra es innata, natural, independiente a las diferencias (la interacción emocional).

La realidad es que tendemos a la polarización. De ambas forma de interactuar, mientras mas utilicemos nuestra interacción mental, utilizaremos cada vez menos la emocional y viceversa.

Todo esto con la desventaja que la mente es un procesador insaciable, mientras mas piensa mas duda, mientras mas duda mas busca, mientras mas busca mas piensa; y aun mas cuando está tratando de entender cosas que escapan a su campo de acción, y Dios es una de esas cosas.

Muchos sabios lo han dicho “para recibir Sabiduría lo primero que debemos hacer es vaciar nuestra mente”

¿Cuál medio creemos que Dios usaría para darnos conocimiento, comprensión, enseñanzas? ¿Será el corazón?

Definitivamente nuestra verdadera herramienta para evolucionar, para llegar a Dios es el corazón. Es nuestra comunicación directa con la divinidad, es la única forma de comunicarnos con Nuestro Creador, y comunicarnos de forma legítima con los otros seres del Universo.

Por algo es que hace poco menos de 2000 años, aquél Ser especial que estuvo entre nosotros, nos animó a llegar a Dios, a tener conocimiento supremo, a evolucionar, en base al amor, a la compasión, al perdón, a los sentimientos, y no nos enseñó ningún pase mágico, ninguna técnica extraña o difícil de aprender, ni si quiera ningún nombre ni teorema extraño que solo algunos pocos iniciados comprenderían.

Queridos amigos, nuestra parte mental, nuestra racionalidad, es importante; el conocimiento intelectual es necesario para enfrentar diferentes situaciones de la vida. Los tecnicismos son necesarios para científicos, tecnólogos, médicos, terapeutas, si, si duda; pero no por eso somos mas evolucionados que los demás, no por eso somos mas “Seres de Luz” que los demás.

¿Cuántas personas no conocemos super-eruditos que consumen su vida entre sinsabores o incertidumbres o sentimientos de vacío, siempre en la búsqueda mental de lo que llevan dentro en su corazón?

No podemos confiar nuestro trabajo evolutivo a las cosas que creemos saber o que nos esforzamos por aprender de memoria. Para evolucionar, para llegar a conocer a Dios y para tratarlo verdaderamente como nuestro creador, debemos solo **trabajar desde el corazón.**

Eso es algo que todos podemos hacer, mas allá de nuestras diferencias.

“El sol sale para todos... la lluvia cae sobre todos...”

## ALCACHOFA

Pertenece a la familia de las compuestas, la cual incluye también diversas hortalizas: compuesta de hoja (achicoria, lechuga, endibia, escarola), de tallo (cardo) o de flor (alcachofa).

Se ingiere cruda o ligeramente hervida en ensaladas, acompañando y decorando diversos platos o, sencillamente sola ya que tiene muy buen sabor. Muchos médicos y nutricionistas recomiendan integrar a la dieta este vegetal.

Posee diversas propiedades pues actúa favorablemente contra casos de reumatismo, artritis, ictericia, anemia, debilidad, estreñimiento, raquitismo, trastornos renales, etc. Pero es particularmente eficaz para los acidificados por exceso de alimentos que originan ácido úrico (gota) y otras sustancias que dañan el organismo, por su conocida propiedad alcalinizante.

También es sumamente eficaz en las enfermedades del hígado (insuficiencia y

congestión). Además regula las alteraciones de las vías biliares.

Contiene mucho agua, hidratos de carbono, el nutriente más abundante, en forma de inulina y fibra; proteínas en comparación con otras verduras y muy pocas grasas. Es fuente de las vitaminas B1, B3 y E. La B1 influye en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas y en el equilibrio del sistema nervioso.

El mineral predominante es el potasio, también contiene importantes proporciones de magnesio, fósforo, calcio y algo de sodio.

-Las madres que están dando de mamar a sus bebés no deberían consumirla y en los casos de cálculos biliares no deberían hacer un tratamiento demasiado extenso.

En muchos países la alcachofa es muy popular, pero en otros casi es algo exótico. Si aún no lo has hecho y no existe contraindicación... ¡Anímate a probarla!

## CONOCIENDO TU CUERPO

### SISTEMA LINFÁTICO

El **sistema linfático** está constituido por los troncos y conductos linfáticos de los órganos linfoides primarios y secundarios. Cumple tres funciones básicas:

- El mantenimiento del equilibrio osmolar en el tercer espacio. (Se llama **tercer espacio** al espacio intercelular, es decir, que se encuentra entre las células, para distinguirlo del intracelular, que está dentro de las células y del espacio intravascular que corresponde al interior de los vasos sanguíneos y linfáticos)
- Contribuye de manera principal a formar y activar el sistema inmunitario (para las defensas del organismo).
- Recolecta el quilo a partir del contenido intestinal, un producto que tiene un elevado contenido en grasas.

Se llama **tercer espacio** al espacio intercelular, es decir, que se encuentra entre las células, para distinguirlo del intracelular, que está dentro de las células y del espacio intravascular que corresponde al interior de los vasos sanguíneos y linfáticos

## PROSPERIDAD Y ABUNDANCIA

### "Tipping Point: Inclinando la balanza hacia tu prosperidad parte II"

Por Olivia Reyes Mendoza

*"Al igual que las tendencias MODA, el crimen es contagioso. Se inicia con una ventana rota y puede extenderse a toda una comunidad"--Malcom Gladwell, the tipping point---*

*"El tamaño de la multitud en un cine tiene un gran efecto en lo buena que parece ser la película" --- Malcom Gladwell, the tipping point---*

Las pequeñas acciones importan mucho y son contagiosas.

Lo que hacemos y lo que pensamos en una sola área de nuestra vida se contagia a todas las demás y por eso dicen que: "Como hacemos una cosa, es como hacemos todo".

Como la energía es muy importante para hacer nuestros sueños realidad, en este artículo comparto una pequeña acción fundamental para lograr el punto de inflexión que hará una gran diferencia en tu prosperidad:

**Para ver la Acción inspirada #1 visita este link:**

<http://leydelaatraccion.blogspot.com/2010/03/tipping-point-inclinando-la-balanza.html>

**Acción Inspirada #2**

**Enfócate en la abundancia que ya existe en tu vida y si no tienes dinero en algún momento, enfócate en otras cosas que ya estén funcionando.**

Todo es cuestión de enfoque y por ley de atracción siempre vas a estar recibiendo más de aquello en lo que te enfocas.

Por lo tanto si tu enfoque está en las deudas, en las pocas entradas económicas, en los gastos y en la preocupación o desesperanza, tus resultados van a seguir siendo los mismos de siempre.

Para que la prosperidad fluya tienes que tener un enfoque constante en ella, es importante que te enfoques en las cosas que ya están funcionando en tu vida en lugar de las que no funcionan **y también es importante que te enfoques en las entradas de dinero en lugar de en las salidas.**

A cada momento del día tienes el poder de elegir:

-Puedes elegir si **pensar en los gastos, ó agradecer los ingresos.**

-Puedes elegir si quieres **preocuparte, ó relajarte.**

Tienes el poder de elegir lo que gustes pues nadie tiene acceso a tu mente.

Solo tú y nadie más puede operar ese cambio en tu vida.

**Y lo mejor de todo es que puedes hacer estos cambios y se verán reflejados en la cantidad de dinero que entra a tu vida.**

Por lo tanto **elige de manera más consciente, vuélvete exigente al elegir las cosas en las que enfocas tu atención** y lograrás con estas pequeñas acciones diarias construir la energía que te ayude a encontrar esa idea, esa oportunidad o ese resultado económico que estás buscando.

## LA CASA XI

"Nosotros percibimos los hechos reales e imaginamos los posibles (y los futuros); en el Señor no cabe esa distinción, que pertenece al desconocimiento y al tiempo. Su eternidad registra de una vez no solamente todos los instantes de este repleto mundo, sino los que tendrían su lugar si el más evanescente de ellos cambiara (y los imposibles también). Su eternidad, combinatoria y puntual, es mucho más copiosa que el Universo."

J.L. Borges

Es quimera pensar en una sociedad que reconcilie al poema y al acto, que sea palabra viva y palabra vivida, creación de la comunidad y comunidad creadora?"

Octavio Paz

Una visión del mundo representada por una filosofía y/o una religión (9) se hace, con el obrar, realidad social e institucional concreta con su correspondiente distribución del poder material y social (10). Esta estructuración siempre es parcial y de algún modo injusta. En la casa 11 nace la posibilidad de que la estructura social revele su inteligibilidad, esto es, de percibir una realidad que revela su cualidad de lenguaje. Con ello aparece la posibilidad de criticar el orden establecido porque se le compara con un orden aún no establecido: la utopía. Ante un estado de cosas injusto el hombre se rebela. Esta rebelión se vuelve crítica del orden existente y proyecto de un orden. En cambio, en el grupo creativo se establecen vínculos profundos, y lazos de solidaridad. Francesco Alberoni cita una afirmación de C.S. Lewis: "quizá pueda afirmarse, sin temor a exagerar, que incluso el comunismo, el tractarismo, el movimiento contra la esclavitud, la Reforma, el Renacimiento, tuvieron origen del mismo modo (como amigos que se encuentran)". A ello el autor añade: "pero no es el grupo de amigos que crea el movimiento. Es el movimiento que crea la amistad. Quien pertenece a un movimiento se siente compañero, hermano, camarada de todos los demás. Los compañeros -o hermanos o camaradas- tienden a la fusión y se consagran por entero al servicio del grupo y a su misión".

La amistad que refleja esta casa no es la de aquellos con los que tengo lazos personales, sino más bien amigo es todo aquel que se

sienta participe de tal proyecto. Su fundamento es, pues, la solidaridad colectiva, no el interés personal. Dicha solidaridad no implica por ello, que la amistad no tenga grados. Por un lado, son mis amigos todos aquellos que están en mi bando, pero dicha amistad, si exclusivamente fuera esto, tendería a borrar las diferencias individuales. En realidad, tampoco pueden llamarse amigos los que se relacionan en base a una solidaridad colectiva. La amistad necesita de ella, pero implica una realidad distinta, pues toda amistad no sólo reconoce las diferencias individuales, sino que se habría de constituir un factor que las favoreciera. Sólo pueden ser auténticos amigos dos personas que se han individualizado en alto grado, pues de lo contrario, no pueden cumplir las exigencias que una amistad requiere (podrán ser cómplices, compañeros de juerga, partidarios, pero no amigos).

La amistad se nutre de la vivencia de lo impersonal y/o de lo transpersonal, por ello implica:

- Una ausencia de dependencias afectivas. "Al ver al amigo -dice Alberoni (1) hay que olvidar la necesidad. La amistad se asemeja a la humildad, sólo puede existir olvidándose de sí." Es necesario un desapego para que la amistad pueda mantenerse. Ello no quiere decir que entre amigos no sea posible la ayuda. Todo lo contrario, amigo es aquel que mejor puede ayudar, pero siempre por propia voluntad y sin dar explicaciones. Con el amigo contamos precisamente porque lo sentimos disponible no porque le esclavicemos con las

propias exigencias.

Una reciprocidad y una libertad mutuas. La amistad surge a partir de la experiencia del encuentro. En un campo de solidaridad entre personas que comparten un mismo ideal surgen aquéllos entre los que, tras una serie de encuentros reveladores, aparece el fenómeno de la amistad como un lazo que rompe las dimensiones espacio-temporales habituales. Es común en el encuentro entre amigos que se han separado durante mucho tiempo la sensación casi instantánea de continuidad. No es necesario, sostiene Alberoni, hacer preguntas sobre el lapso de tiempo entre los encuentros, "...incluso cuando después de mucho tiempo encontramos de nuevo al amigo es como si lo hubiéramos dejado un momento antes. Seguimos hablando sin preguntas... no existe el intervalo... la amistad participa de un sentimiento de eternidad".

La amistad se fundamenta en la solidaridad, pero no se agota en ella, pues necesita de la relación interpersonal e individualizada. Ya en la antigüedad se discutía si la amistad sólo podía ser entre dos personas o si podía también ser comunitaria. Evidentemente la amistad no es una relación exclusivista, siempre admite una multiplicación de sus integrantes. De ahí surgen las instituciones que se fundan en base a su existencia. Los clubs sociales, colegios profesionales, los partidos políticos, etc., son, en la actualidad, una pobre y desvirtuada expresión de lo que deberían ser tales agrupaciones. Son instituciones que parten y fomentan, una solidaridad entre sus miembros, pero con fines egoístas. Es el caso de las escuelas especiales y movimientos que sirven para crear élites (Opus Dei, por ejemplo). También funcionan así muchos grupos étnicos, partidos políticos, etc. Aparece en ellas una solidaridad, pues sus miembros se ayudan, se eligen para ocupar cargos, confían unos en los otros, etc., pero es una solidaridad que traiciona el espíritu de la humanidad y coharta toda su creatividad. Si la casa 5 revela la creatividad del individuo, en la XI habría de aparecer la del grupo. Un grupo que no necesariamente tiene que estar reunido en un club o asociación. Puede estar constituido por

individuos que desde el silencio y la soledad de su trabajo individual están trabajando en pos del mismo ideal. Se descubre que la creatividad de uno y los proyectos que uno se hace, en realidad, constituyen siempre una empresa común.

En la casa XI se experimenta el poder de lo social. Un poder que poco tiene que ver con el que dispensan las agrupaciones corporativistas que, como ya hemos visto, defienden intereses particulares y contrapuestos y que, en gran medida están constituidas con el fin de luchar entre sí (sindicatos, partidos políticos, colegios profesionales, organizaciones gremiales, etc.) y que siempre se mueven dentro de un campo social estable, al cual, en última instancia, todas defienden. Dichos grupos, en el fondo, constituyen reflejos distorsionados del poder del yo. Un yo supraindividual, colectivo, que nace y se desarrolla cumpliendo en el plano social idéntica función que el yo pequeño cumple a escala individual. El grupo se convierte en el instrumento por excelencia para defender los intereses y los privilegios de aquellos que comparten un conjunto de aspiraciones e ideas y que se aglutinan en vistas a su defensa.

En realidad, el poder social siempre nace y acaba siendo un poder marginal, un poder de y para los marginados, que aquí constituyen esa fuerza que unida en un grupo actúa como un dinamizador increíble (Mayo francés, movimiento hippie, etc.) y que actúa espontáneamente casi siempre en contra de las ortodoxias instituidas (por eso las ortodoxias son enemigas de la amistad, pues, "toda auténtica amistad -afirma Lewis (1)- es una especie de rebelión—. Los amigos son más refractarios a cualquier autoridad, no se dejan someter. En ese grupo no existen jerarquías, todos son potencialmente líderes, cualquiera puede tomar una iniciativa, cualquiera puede marcar la dirección de la acción colectiva. Es un proceso muy creativo el que se genera. Se toman decisiones imprevisibles, creativas, es la utopía la que rige los individuos y les inspira. Son los momentos en que la perspectiva utópica parece ser posible, parece nacer como realidad.

La fuerza creativa del grupo siempre rompe

con lo establecido, pues persigue la instauración de un orden más abarcador, más acorde con las necesidades de cambio de la sociedad. Un orden que se funda en un proyecto que es universal. El negro no reivindica su negrura, sino su humanidad, lucha porque su color de piel se reconozca como parte constitutiva de la humanidad. Y ésta es una categoría universal. Por ello su acción se funde en un proyecto universal: la liberación de los hombres. Este proyecto se convierte en el lazo de unión ente el individuo y el mundo en que vive.

Ser uno mismo al estar con todos. La casa XI busca y posibilita la reaparición de la comunión, experiencia sagrada que no puede emerger sino del fondo de una experiencia colectiva, como Martín Buber (4) lúcida mente afirma: "La comunidad de amor debe nacer precisamente del hecho de que los hombres se agrupan por la efusión de un sentimiento libre y resuelven vivir juntos. Pero, a decir verdad, no es así. La verdadera comunidad no nace de que las gentes tengan sentimientos los unos hacia los otros (aunque no puede haberla sin ellos); nace de estas dos cosas; de

que todos estén en relación mutua con un centro viviente y de que estén unidos los unos a los otros por los lazos de una viviente reciprocidad."

Los planetas en la casa XI aparecen en la imagen del grupo que cada uno, consciente o inconscientemente, busca. Depende del caso que se les haga pueden convertir a la persona en un rebelde o un revolucionario. Rebelde es el que se enfrenta a los excesos de poder porque inconscientemente persigue su adquisición. Revolucionario es aquel que trabaja en pos de la implantación de un orden justo y universal. En el primer caso el grupo es un medio para conseguir los propósitos perseguidos, en el segundo, el grupo es un fin en sí mismo, puesto que no hay barreras entre el grupo y el resto de la humanidad. Los planetas pueden guiar en el camino hacia el descubrimiento de esa chispa de fraternidad que anida en todo corazón humano. Redescubrir en la relación con los demás esta bella y antigua vivencia panteísta de que todo hombre encierra en sí a la entera humanidad y de que todos los hombres son un solo hombre.

## HORÓSCOPO Por Martha Martinez

<http://marthamartinezfacilitadora.blogspot.com/>

# HOROSCOPO

### ARIES

Cómo estas: Distráido. Le prestas poca atención a una situación que te perturba. Cómo está la situación: Falta de consistencia en algunas cosas que no te permiten concretar. Cómo se desarrollan las circunstancias: Sin expectativas por lo cual se te logran las cosas. Amor: Altos y bajos. Pasas un período de pérdida de interés. Consejo: El perdón transforma una situación karmática.

### TAURO

Cómo estas: Muy claro. Identificas tu reflejo en una situación. Te desenvuelves proactivamente. Cómo está la situación: Creas una situación para mejorar situaciones

relacionadas con la economía. Cómo se desarrollan las circunstancias: Te dejas llevar por las situaciones y haces un alineamiento con las circunstancias y lo que quieres lograr. Amor: Proceso de purificación emocional. Consejo: El poder está en hacerte responsable.

### GEMINIS

Cómo estas: Estás a la defensiva y esto te genera una falta de seguridad al actuar. Cómo está la situación: Muchas críticas. Disposición a discutir. Terreno inestable. Cómo se desarrollan las circunstancias: Cambios inesperados. Te toca confiar en algo sin tener elementos que te

den seguridad. Amor: Parque puedas sentirte pleno. Tienes que dejar atrás el pasado y entregarte. Consejo: Quitate las máscaras.

### CANCER

Cómo estas: Evades situaciones que no te permiten reconocer y aceptar una realidad. Cómo está la situación: Temor a decir algo. Estas considerando la posibilidad de irte de un lugar. Cómo se desarrollan las circunstancias: Algo que no esperas y que te lleva a cuestionar tus creencias. Amor: No fuerces las cosas, es o no es. Consejo: Despierta tu conciencia.

### LEO

Cómo estas: Te liberas de ataduras. Cambios de dirección. Factores

externo que no controlas. Cómo está la situación: Ignoras todo lo que está sucediendo en torno a algo. Cómo se desarrollan las circunstancias en torno a algo. Cómo se desarrollan las circunstancias: Punto de equilibrio entre tus elecciones y lo que ocurre. Amor: Hay un sentido en lo que sucede, estas enredado en lo que tú quieres. Consejo: Tu mayor prueba es confiar.

#### **VIRGO**

Cómo estas: Complicaciones que hacen que pierdas la fortaleza pero pudieran darte una firmeza en la actitud con alguien. Cómo está la situación: Evaluación sobre lo que ha ocurrido. Cómo se desarrollan las circunstancias: Estas recogiendo lo que sembraste. Amor: Estas enamorado. Consejo: Buscas un consenso.

#### **LIBRA**

Cómo estas: Estas complicado y enredado en situaciones que no ves solución. Descubres algo. Cómo está la situación: Oportunidad de enmendar y rectificar acciones. Cómo se desarrollan las

circunstancias: Transformaciones y reestructuraciones. Amor: Sufrimiento por una mal interpretación. Consejo: Da.

#### **ESCORPIO**

Cómo estas: Se sincera una situación. Se aclara situaciones que tenían estancadas. Cómo está la situación: Para sacar algo adelantado tienes que imponer tu voluntad. Cómo se desarrollan las circunstancias: Se precipitan situaciones que estaban en espera. Recuperas un equilibrio. Apertura. Se abre la oportunidad de volver amar. Consejo: Sincronízate con el cosmos.

#### **SAGITARIO**

Cómo estas: Ten paciencia contigo. Estas enfrentando situaciones que quieren que destierres tus miedos. Cómo está la situación: Cambios paulatinos. Intenta ver las cosas de otro modo. Cómo se desarrollan las circunstancias: Perdida de algo o sentimiento de pérdida. Amor: Miedos que aparecen de repente. Consejo: Concéntrate en lo pequeño.

#### **CAPRICORNIO**

Cómo estas: Hábito de desperdicio.

Pelea y discusión fuerte. Cómo está la situación: Se profundiza una situación pero para resolverse. Cómo se desarrollan las circunstancias: Muchos juicios de valores que detienen el proceso. Amor: Puedes sentir inquietud hacia otra persona. Consejo: Estas viendo un espejismo.

#### **ACUARIO**

Cómo estas: Falta de interés en lo que haces. Luchas que no tienen su recompensa. Cómo está la situación: Tienes que soltar el control y confiar. Como se desarrollan las circunstancias: Todo depende de ti. Amor: Crisis que durará poco. Consejo: Asume tu responsabilidad.

#### **PISCIS**

Cómo estas: Flotando en el aire. Te dejas fluir por una realidad ficticia. Cómo está la situación: Andas en una cuerda floja que demanda que seas diligente en tus actuaciones. Cómo se desarrollan las circunstancias: Piensa en lo que vas a decir. Amor: Otros manipulan tu relación. Consejo: Arriésgate.

## **PENSAMIENTOS POSITIVOS**

# **Los patos hacen bulla - Las Águilas vuelan**

Enviado por Jorge Ramos

Nadie puede hacer que usted preste un buen servicio a sus clientes... esto porque un buen servicio es una alternativa. Harvey Mackay , nos cuenta una maravillosa historia acerca de un taxista que prueba este punto.

El estaba haciendo fila para poder ir al aeropuerto. Cuando un taxista se acercó, lo primero que Harvey noto fue que el taxi estaba limpio y brillante. El chofer muy bien vestido con una camisa blanca, corbata negra y pantalones negros muy bien planchados, el taxista salio del auto dio la vuelta y le abrió la puerta trasera del taxi a Harvey.

Le alcanzo un cartón plastificado y le dijo: yo soy Wally, su chofer, mientras pongo su maleta en el portaequipaje me gustaría que lea

mi Misión. Después de sentarse, Harvey leyó la tarjeta: Misión de Wally: "Hacer llegar a mis clientes a su destino final de la manera mas rápida, segura y económica posible brindándole un ambiente amigable...

Mi amigo Harvey quedo impactado. Especialmente cuando se dio cuenta que el interior del taxi estaba igual que

el exterior, limpio sin una mancha!!

Mientras se acomodaba detrás del volante, Wally le dijo, "Le gustaría un café? Tengo unos termos con café regular y descafeinado. Mi amigo bromeando le dijo: "No, preferiría una soda' Wally sonrió y dijo: "No hay problema tengo un conservador con Coca Cola regular y dietética, agua y jugo de naranja. Casi tartamudeando, Harvey le dijo: "Tomare la Coca Cola dietética" Pasándole su bebida, Wally le dijo, "Si desea usted algo para leer, tengo el Wall Street Journal, Time, Sport Illustrated y USA Today..." Al comenzar el viaje, Wally le paso a mi amigo otro cartón plastificado, "Estas son las estaciones de radio que tengo y la lista de canciones que tocan, si quiere escuchar la radio" Y como si esto no fuera demasiado, Wally le dijo a Harvey que tenía el aire acondicionado prendido y si la temperatura estaba bien para el. Luego le aviso cual seria la mejor ruta a su destino a esta hora del día. También le hizo conocer que estaría contento de conversar con el o, si Harvey prefería lo dejaría solo en sus meditaciones. ... "Dime Wally, le pregunto mi asombrado amigo: siempre has atendido a tus clientes así?"

Wally sonrió a través del espejo retrovisor. "No, no siempre. De hecho solamente los dos últimos dos años. Mis primero cinco años manejando los gaste la mayor parte del tiempo quejándome igual que el resto de los taxistas. Un día escuche en la radio acerca de [Wayne Dyer](#) un "Guru" del desarrollo personal.

El acababa de escribir un libro llamado "[Tú lo obtendrás cuando creas en ello](#)". Dyer decía que si tu te levantas en la mañana esperando tener un mal día, seguro que lo tendrás muy rara vez te frustraras. El decía, "Para de quejarte" Se diferente de tu competencia. No seas un pato. Se un águila. Los patos hacen bulla y se quejan, las águilas se eleven encima del grupo.

Esto me llevo aquí, en medio de los ojos, dijo Wally. Dyer estaba realmente hablando de mi. Yo estaba todo el tiempo haciendo bulla y quejándome, entonces decidí cambiar mi actitud y ser un águila. Mire alrededor a los otros taxis y sus chóferes... los taxis estaban sucios, los chóferes no eran amigables y los clientes no estaban contentos. Entonces decidí hacer algunos cambios. Uno a la vez. Cuando mis clientes respondieron bien, hice más cambios. Se nota, que los cambios se han pagado, le dijo Harvey.

Si, seguro que si, le dijo Wally. Mi primer año de águila duplique mis ingresos con respecto al año anterior. Este año posiblemente lo cuadruplico. Usted tuvo suerte de tomar mi taxi hoy. Usualmente ya no estoy en la parada de taxis. Mis clientes hacen reserva a través de mi celular o dejan mensajes en mi contestador. Si yo no puedo servirlos consigo un amigo taxista confiable para que haga el servicio.

Wally era fenomenal. Estaba haciendo el servicio de una limusina en un taxi normal. Posiblemente haya contado esta historia a mas de cincuenta taxistas, y solamente dos tomaron la idea y la desarrollaron. Cuando voy a sus ciudades, los llamo a ellos. El resto de los taxistas hacen bulla como los patos y me cuentan todas las razones por las que no pueden hacer nada de lo que les sugería.

Wally el taxista tomo una diferente alternativa. El decidió dejar de hacer bulla como los patos y volar por encima del grupo como las águilas.

Los Patos hacen bulla, Las águilas vuelan.

Que tengan un lindo día, salvo que ya tengan otros planes.!

## Un contacto para crecer

Un poco de Humor tambien es parte del crecimiento

<http://www.youtube.com/watch?v=vHir-JhDS6U>

## SALUD

**Rutina para aumentar la masa muscular rápidamente, tomado de Innatia**

**Tips para aumentar músculo y reducir grasas**

El aumento de la masa muscular y el mantenimiento de su crecimiento es un factor importante para reducir el tejido adiposo y por tanto, mejorar tu calidad de vida. Estos tips para incrementar músculo y reducir grasas,



sumados a tu rutina, te permitirán aumentar la masa muscular rápidamente. [A mayor masa magra, menor masa grasa.](#) Asimismo te

beneficias con un incremento del metabolismo basal que provoca la quema de calorías aún en reposo.

1. **Elige la rutina adecuada.** El plan de acondicionamiento debe tener ejercicios de fuerza específicos, que estimulen los grandes grupos musculares de las [piernas](#), glúteos, espalda y pecho.
2. **Sostiene y persevera en tu rutina.** No interrumpas tu plan por acontecimientos que no sean importantes. La disciplina y perseverancia te permiten ir paso a paso incrementando tu nivel de rendimiento hasta alcanzar las metas propuestas.
3. **Sigue una dieta saludable.** Disminuye todo lo posible los alimentos que contengan azúcar y harina refinada, reemplazándolos por vegetales y hortalizas. Incrementa hasta por lo menos 1,2 gramos la ingesta de proteína por kilogramo de peso corporal.
4. **Duerme por lo menos 8 horas.** El descanso y la [recuperación](#) son iguales o más importantes que la cantidad de ejercicio realizado. El cuerpo responde positivamente aumentando el volumen transversal de las fibras musculares durante el proceso de recuperación.

5. **Incluye en tu rutina los [ejercicios básicos de fuerza](#).** Estos son la base de cualquier programa deportivo o de acondicionamiento físico ya que en la mayoría de los movimientos que se utilizan para practicar actividad física intervienen los músculos que estimulan los ejercicios básicos

## RECETAS LIGHT

**Pastel de calabacín o zapallitos light**

El calabacín es una genial verdura para incluir en cualquier tipo de dieta. Es que se trata de un vegetal ligero, con mucho contenido de agua y a su vez versátil para incorporarlo en diferentes presentaciones. Este es un budín o pastel de calabacín muy sencillo de preparar y perfecto para toda situación.

Recurrir a los [calabacines](#) o zapallitos siempre es una excelente idea para cuando estás a dieta. Es que es un vegetal más bien escaso en calorías y a su vez, versátil. Así es como puedes preparar multitud de platos con él, como este **budín de calabacines** que te propondremos a continuación.

### **Ingredientes:**

- Dos calabacines
- Una cebolla
- Cuatro claras y dos yemas de huevo
- Spray vegetal
- Sal y pimienta

### **Preparación:**

Pica los calabacines en cubos y la cebolla en juliana. **Póchalos hasta que estén cocidos (pero no necesariamente del todo) en una sartén con spray vegetal.** Escurre si se formara mucho líquido y reserva.

Mientras tanto, bate las cuatro claras de huevo hasta que lleguen a punto nieve. Une las yemas

con la preparación de calabacines, condimentando a su vez con sal y pimienta. Precalienta el horno a fuego moderado-fuerte. Rocía una budinera o fuente profunda y no muy ancha para horno donde colocarás el pastel. Previamente debes unir las claras a nieve con la mezcla de yemas y calabacín. **Lleva al horno hasta que esté dorado por fuera y cocido por dentro.**

## **BELLEZA**

### **7 estrategias útiles para reducir el abdomen**

#### ***Tips para eliminar la barriga***

La barriga prominente no es sólo una molestia estética, sino que indica la existencia de un factor de riesgo importante, el exceso en el perímetro de la cintura. Reducir y en lo posible eliminar el abdomen con mucha grasa se hace imprescindible para promover tu salud y recuperar tu figura.

Lograr un abdomen plano requiere de que adoptes ciertas estrategias y que puedas sostenerla en el tiempo sin interrumpirlas por ningún motivo.

#### **Estrategias para un abdomen plano:**

1. **Iniciar una dieta.** Es la forma más eficaz de perder grasa corporal, superior incluso a la práctica de actividad física.
2. **Eliminar el alcohol.** Las bebidas alcohólicas como el vino, no es cierto que 'fijen las grasas' sino que tienen muchas calorías, reducir su ingesta o directamente eliminarla es el mejor consejo para que puedas perder peso.
3. **Practicar ejercicios aeróbicos.** La actividad aeróbica, a partir de los 20

minutos, comienza a quemar grasas en forma preferente, por lo que constituye un ejercicio de los que más calorías gastan.

4. **Aumentar la masa muscular.** La hipertrofia de los grandes grupos musculares aumenta el metabolismo basal, por tanto la cantidad de calorías que quemas a lo largo del día es superior. De esta manera el músculo se vuelve más eficiente en metabolizar las grasas que ingresan, evitando que se acumulen.
5. **Evitar el estrés.** Existen estudios que relacionen el nivel de estrés crónico con la acumulación de grasa abdominal. Asimismo, el aumento del estrés significa mayor ansiedad y por tanto un deseo muy fuerte de comer para sentir alivio.
6. **Comer cada tres horas.** El cuerpo es un organismo biológico inteligente. Si percibe que ingresa alimento cada cierto período de tiempo, no tendrá la necesidad de acumular, como sí lo hace cuando realizas dietas restrictivas con prolongados ayunos.
7. **Reducir los alimentos que contengan azúcar y harina refinada.** Estas sustancias son adictivas y te inducen a comer más de lo que necesitas. Así mismo, los hidratos de carbono se transforman en grasa corporal.

# SERVICIO COMUNITARIO

## Deteniendo el ciclo del maltrato

Los psicólogos están de acuerdo en que el maltrato a los animales es uno de los mejores ejemplos de la continuidad de un desorden psicológico de la niñez a la edad adulta. La facultad de veterinaria de la Universidad de Cornell afirma que en poco tiempo se han documentado casos diagnósticos de gran valor de niños que maltratan animales.

Los padres, maestros y comunidades que no dan importancia al abuso animal y que lo califican como un "crimen menor", en realidad no están concientes de que es una bomba de tiempo.

En lugar de menospreciar estas situaciones, las comunidades deberían pedir más castigo para las personas que maltratan animales, buscar señales de violencia dentro de las familias y exigir tratamiento continuo para los agresores. La población debe aprender a reconocer que el maltrato hacia CUALQUIER SER VIVO es inaceptable y pone en peligro a todos.

En 1993, California se convirtió en el primer estado en autorizar una ley que dictaba que los oficiales encargados del control animal, debían también, reportar maltrato infantil. Los reportes voluntarios de maltrato también están vigentes en estados como Ohio, Connecticut y Washington. En Florida existen leyes similares. "El maltrato hacia los animales es una alerta de violencia doméstica hacia los demás miembros de la familia" afirma Steve Effman, quien alerta al público a través de anuncios. "No podemos

seguir ignorando esta conexión por más tiempo".

Adicionalmente, los niños deben aprender a cuidar y a respetar a los animales al entender que son sus derechos. Después de muchos estudios sobre los lazos existentes entre el maltrato animal y el humano, dos expertos concluyeron "Debemos promover una relación más saludable y positiva entre los niños y los animales de forma que se pueda dar una evolución hacia una sociedad mas gentil y humana".

## Como puede contribuir

Exija a la escuela de sus hijos y al sistema judicial que tome muy en serio el maltrato hacia los animales. La ley debe enviar un mensaje a la población advirtiendo que la violencia contra cualquier ser vivo -humano o no-, es inaceptable.

Revise cuidadosamente cualquier señal de maltrato o descuido ya sea a niños o a animales. Si un menor le informa que alguien está maltratando o descuidando a un animal, tómelo muy en serio ya que muchos niños no hablan de su propio sufrimiento pero les es mas fácil hablar del maltrato a un animal.

No pase por alto esos actos de crueldad a un animal por mínimos que sean ocasionados sobre todo por un menor. Hable con el menor y con sus padres. Llame incluso a una trabajadora social si lo cree conveniente.

# UN MUNDO EN CRECIMIENTO... TALLERES Y CURSOS

## **MEDITACIÓN DE CORAZONES GEMELOS**

*Todos los Lunes a las 6:30 pm*

*Facilitador: Mercedes Navas*

*Sanador e Instructor de Sanación Pránica Representante autorizado por The Institute for Inner Studies Inc, Manila Filipinas y la Fundación Curación Pránica de Venezuela*



**PERMÍTETE SER UN CANAL DE ENERGÍA DIVINA PARA BENDECIR AL PLANETA TIERRA Y APROVECHAR TODA ESA ENERGÍA PARA SANARTE Y AYUDAR A OTROS EN SU SANACIÓN**  
**TRABAJAREMOS CON LA VIRTUD DE LA BONDAD AMOROSA Y NO HERIR Y SERÁ NUESTRA ACTIVIDAD DE CRECIMIENTO DURANTE TODA ESTA SEMANA**

**LUGAR:** PANGEA, al lado de kamasutra.

**HORA:** de 6:30 a 7:30 pm.

**INVERSIÓN:** Bs 30,00 si vienes acompañado Bs 25,00.

### **¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN EN CORAZONES GEMELOS?**

La Meditación en Corazones Gemelos se basa en el principio de que algunos de los chakras mayores son puntos de entrada o puertas hacia ciertos niveles u horizontes de consciencia. Para lograr iluminación o conciencia cósmica, es necesario activar lo suficiente el chakra corona. Pero esto puede lograrse solo cuando el chakra cardíaco está suficientemente activado. Corazones Gemelos hace referencia a los chakras cardíaco y coronario. El chakra del corazón es un centro de energía localizado en el centro del pecho. Es la contraparte energética del corazón físico. El chakra del corazón es el centro de la compasión, la alegría, el afecto, la consideración, la misericordia y otras emociones refinadas. El chakra del corazón es una réplica, o el gemelo, del chakra corona. Al ver el chakra cardíaco, tiene 12 pétalos, similares a los 12 pétalos que forman el centro interior del chakra corona.

El chakra corona, por otra parte, es el centro de la iluminación, o amor divino, o la unión con todo. Está situado en la parte superior de la cabeza, proveyendo energía al cerebro y las glándulas situadas en la misma. Cuando el chakra corona está lo suficientemente activado, su centro interno de 12 pétalos florece, abriéndose hacia arriba como una copa dorada, corona dorada, loto dorado o flor dorada, para recibir energía espiritual la cual es distribuida a las demás partes del cuerpo. Cuando el chakra corona se encuentra lo suficientemente activado, se produce un halo alrededor de la cabeza. Durante la meditación, el chakra corona rota tan rápido que parece una llama brillante de luz sobre la cabeza.

La Meditación de Corazones Gemelos fue primero introducida en el libro publicado por Master Choa Kok Sui "The Ancient Science and Art of Pranic Healing" (1987). Como la Meditación de Corazones Gemelos es una poderosa herramienta para traer paz al mundo, Master Choa Kok Sui dio su permiso para la disseminación, reimpresión, copia y reproducción de la Meditación con el apropiado conocimiento.

### **¿QUÉ SUCEDE DURANTE LA MEDITACIÓN EN CORAZONES GEMELOS?**

Cuando una persona hace la Meditación en Corazones Gemelos, desciende fluyendo energía divina al practicante; llenándolo con Luz Divina, Amor y Poder.

El practicante se convierte en un canal de esta energía Divina. Los aspirantes espirituales que han practicado esta meditación por algún tiempo pueden experimentar ser envueltos por una luz radiante, a veces cegadora.

En suma, los practicantes pueden experimentar éxtasis divino y gozo, y un sentimiento de unión con toda la creación. Ésta ha sido una experiencia comúnmente alcanzada por yoguis avanzados y santos de todas las religiones y puede ser verificada a

través de las sagradas escrituras.

Esta luz cegadora, brillante, radiante es conocida como Ki del Paraíso en el Yoga Taoísta, o como el pilar de luz en las antiguas tradiciones kabalísticas. Por los yoguis hindúes y santos, es llamado pilar de luz, Antakharana, o puente espiritual de luz. Los cristianos se refieren a él como el descenso del Espíritu Santo, simbolizado por un pilar de luz con un suave blanco descenso.

#### **BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN**

- Cuando una persona practica la meditación en Corazones Gemelos diaria o regularmente, sus chakras mayores y auras se incrementarán en tamaño, haciendo sus cuerpos de energía más dinámicos y fuertes.
- Con los chakras y el aura interior mayores, pueden volverse sanadores más poderosos y pueden sanar la mayoría de las enfermedades menores muy rápidamente y casi siempre instantáneamente.
- El tener un cuerpo de energía poderoso y dinámico no sólo incrementa los poderes de sanación sino también incrementa la efectividad y productividad personal en el trabajo.
- Las personas que tienen personalidades magnéticas o gran carisma usualmente tienen chakras mayores y auras interiores mayores que el común de la gente, y tienden a tener una mayor influencia sobre la mayoría de la gente.
- Aún más, una persona que medita regularmente se vuelve más intuitiva e inteligente. Cuando se enfrenta a un problema, tendrá la habilidad incrementada para ver claramente a través del problema y encontrar la correcta o adecuada solución.
- Aquellos que intentan practicar regularmente la Meditación en Corazones Gemelos, sin embargo, pueden practicar autopurificación o construcción del carácter a través de la reflexión diaria por lo que sus características positivas se magnificarán o activarán.
- La Meditación de Corazones Gemelos es una forma de servicio mundial. Bendiciendo a la Tierra con bondad amorosa, llenarás el mundo con energías espirituales positivas.
- Las bendiciones pueden ser dirigidas a organizaciones, países específicos, o grupos de naciones. La potencia de las bendiciones se incrementa muchas, muchas veces cuando es realizada por un grupo de personas.
- Otra forma adecuada de bendecir la Tierra con bondad amorosa es a través de una transmisión radial directa diaria en un momento apropiado con algunos o la mayoría de los escuchas participando en el proceso de la meditación.
- Al ser practicada por un gran número de personas, la meditación milagrosamente sana toda la Tierra; haciéndola por tanto, más armoniosa y pacífica.

## **CURSO BASICO DE SANACION PRANICA DE GRAND MASTER CHOA KOK SUI 12 y 13 de junio**

**Una de las técnicas más efectivas de sanación con energía!**

**! Descubre tu capacidad para manejar energías para tu bienestar y el de otras personas. Mejora en todos los aspectos de tu vida: Físico, emocional, espiritual y financiero!**

**¿Qué es Sanación Pránica?**

El Arte y Ciencia de la Sanación Pránica, se basa en la utilización del prana o energía vital (también llamada qui, ki, pneuma, ruha o soplo de vida en las diferentes culturas) que es aquella que mantiene al cuerpo humano vivo, fortaleciéndolo y permitiéndole desarrollar todas sus actividades,



Revista Quincenal. [somosuno1-subscribe@yahoogroups.com](mailto:somosuno1-subscribe@yahoogroups.com)

Email: [sanandapranica@gmail.com](mailto:sanandapranica@gmail.com)

para restablecer el desequilibrio energético cuando este se ha perdido, lo que se manifiesta como una dolencia o "enfermedad", o, para prevenir y mantener un óptimo estado de bienestar general. En el trabajo de terapia Pránica, lo que se hace es ayudar a equilibrar el sistema energético retirando los bloqueos o acumulaciones de energía tóxica o sucia que lo obstruyen reemplazándolos por energía sana y fresca, facilitando así, el proceso natural de autorecuperación que tiene en sí mismo, todo organismo vivo.

#### **ALGUNOS BENEFICIOS DE LA SANACION PRANICA**

- tú puedes Sanarte a ti mismo y a otros a nivel físico, emocional y mental
- Armonizar tus relaciones personales
- Mejorar tu productividad y eficiencia laboral
- Prevenir y controlar el estrés
- Limpiar y armonizar los espacios donde vives y trabajas
- Protegerte a ti y a tus seres queridos de energías negativas
- Incrementar tu abundancia y prosperidad

**Sanación Pránica** La Sanación Pránica, lejos de estar en contra de las prácticas tradicionales terapéuticas busca complementarlas y apoyar su acción, hoy en día es practicada tanto por médicos, que la combinan con sus tratamientos ortodoxos, como por terapeutas de diferentes disciplinas y personas de todo tipo de saberes, culturas y creencias.

**LUGAR:** Avda Bruselas, Qta Isabel La California Norte.

**INVERSION:** Bsf 700,00

Puedes depositar en las siguientes cuentas:

Bco. Provincial Cta. Cte. 0108-0021-8401-0029-7846.

Banco Mercantil Cta Ahorro; 0105-0179-2801-7908-1241

a nombre de Mercedes Navas C.I. 5.974.458

**MAS INFORMACION:** Mercedes Navas, 0412-280-74-51 / 0212-637-45-53

**Incluye:** Refrigerios, block para anotaciones, atomizador y **Certificado de Asistencia emitido por THE INSTITUTE FOR INNER STUDIES, Inc FILIPINAS**

Asiste con ropa y zapatos cómodos

**Sanación Pránica no pretende sustituir la medicina ortodoxa, solo la complementa, a través de la aplicación de la energía vital y sustentándose en el principio de auto recuperación del cuerpo físico.**

## CANALIZACIONES

Sesión 677-pag. 172-"HABLA SETH 3"-español

"Comenzaréis en el punto en que estéis y, alegremente, iréis desarrollando los atributos que ahora poseéis, en lugar de esperar que aparezcan ya plenamente desarrollados. Os amaréis y no tendréis dificultad en amar a vuestro prójimo, lo cual no significa que no veáis las divergencias con respecto a vuestro concepto ideal de lo

amado. Y repito que esto no significa que debáis sonreír constantemente, sino que afirmáis vuestra validez y gracia como criaturas.

Tan pronto como comenzáis a compararos con algún concepto idealizado de vosotros mismos, automáticamente os sentís culpables. Si no trabajáis en vuestras creencias, esta culpa puede ser provocada por los episodios y características más inofensivos. Es muy aconsejable hacer una lista de los actos o incidentes concretos que os despiertan un sentimiento de culpa. A menudo veréis que se remontan a creencias de la tierna infancia, inculcadas por padres bienintencionados para protegeros, u originadas en la ignorancia de los adultos. Muchas de ellas se desvanecerán cuando las saquéis y las comprendáis.

Cuando afirmáis vuestra propia rectitud en el universo, vuestra propia naturaleza os lleva a cooperar fácilmente con otros. Siendo vosotros mismos, ayudáis a otros a ser ellos mismos.

No envidiáis los talentos que no poseéis, y de ese modo podéis estimularlos sinceramente en otras personas.

Como reconocéis vuestra propia unicidad, no necesitáis dominar a los demás, ni tampoco rebajaros ante ellos.

Debéis comenzar por confiar en vosotros mismos, y os sugiero que lo hagáis ya. Si no lo hacéis, siempre

intentaréis que otros os demuestren vuestros propios méritos y nunca estaréis satisfechos. Siempre estaréis

preguntando a otros qué hacer, y al mismo tiempo os sentiréis resentidos con aquellos a los que pidáis ayuda,

pues os parecerá que su experiencia es legítima y la vuestra falsa. Exageraréis los aspectos negativos de

vuestra vida, y la cara positiva de las experiencias de otras personas.

Sois personalidades multidimensionales. Confiad en el milagro de vuestro propio ser. No hagáis divisiones

entre lo físico y lo espiritual en la vida, porque lo espiritual habla con la voz física, y el cuerpo físico es la creación del espíritu.

No deis más importancia a las palabras de gurús, sacerdotes, científicos, psicólogos, amigos... o a mis palabras, que a los sentimientos de vuestro propio ser. Podéis aprender mucho de los demás, pero el

conocimiento más profundo debe venir de vosotros mismos. Vuestra conciencia se ha involucrado en una realidad que básicamente no puede ser experimentada por nadie más, pues es única e intraducible, y posee su propio significado y su propio sendero de devenir.

Compartís una existencia con otras personas que están experimentando sus propios viajes de manera singular, así que habéis estado viajando juntos. Sed amables con vosotros mismos y con vuestros compañeros.

Yo también estoy viajando, e intento transmitir toda la información y conocimiento que poseo valiéndome de Ruburt y Joseph, que son parte de mí en vuestro espacio y tiempo. Pero ellos son ellos mismos tanto como yo soy yo."

## DEJANDO HUELLAS...

### ***A LOS PIES DEL MAESTRO***

KRISHNAMURTI

Aquellos que, deseosos de seguir al Maestro, han resuelto servir a lo justo a toda costa, no hallan dificultad en la elección entre lo justo y lo injusto. Pero el cuerpo es distinto del hombre, y la voluntad del hombre no siempre coincide con el deseo del cuerpo. Cuando vuestro cuerpo desee algo, deteneos a pensar si vosotros realmente lo deseáis. Porque

vosotros sois Dios, y queréis únicamente lo que Dios quiere; así, debéis buscar profundamente en vosotros mismos para hallar el Dios interno y escuchar Su voz, que es *vuestra voz*. No confundáis con vosotros mismos ni vuestro cuerpo físico, ni vuestro cuerpo astral, ni vuestro cuerpo mental, porque cada uno de ellos pretenderá ser el Yo, a fin de obtener lo que desea. Debéis conocerlos todos y reconocerlos por su dueño.

## HOPONOPONO

By: Rubia A. Dantés

Traducción de Teresa - [teresa\\_0001@hotmail.com](mailto:teresa_0001@hotmail.com)

Tal como ya he dicho aquí... me he encantado con el Ho'oponopono y con los resultados muy rápidos, cuando practicamos, claro... Y tuve muchas ganas de conocer más acerca de esa cura... Al principio lo que tenía disponible aún era muy poco... pero, como el Gran Misterio siempre nos trae aquello en que enfocamos nuestros pensamientos... así está sucediendo.

Esta vez ha llegado como una charla de John Curtin, que es la fuente de donde he sacado muchas informaciones.

Como sabemos, nosotros creamos nuestra realidad con nuestras creencias.

A lo largo de todas nuestras existencias hasta hoy, hemos acumulado una cantidad enorme de creencias, creadas cuando pensamos en lo mismo muchas y muchas veces, hasta que ese pensamiento se cristalice...

Los pensamientos repetitivos se vuelven creencias, que, consciente o inconscientemente crean nuestra realidad. Es importante percibir que manifestamos todo aquello en que creemos. Entonces todo lo que experimentamos en nuestra realidad es fruto de nuestra creación.

Una amiga mía muy eficiente, vive quejándose de que siempre atrae a personas extremadamente lentas para trabajar con ella, que no consiguen acompañar su ritmo, lo cual la irrita profundamente, porque ella acaba por tener que asumir mucho más trabajo del que podría dar cuenta, con lo cual siempre tiene cosas atrasadas, acumuladas, por hacer. Ella se queja como si el problema fuese de esas personas...

El otro día me dijo que iba a contarme el tanto de cosas por hacer que tenía atrasadas. Le contesté que contármelo no serviría de mucho, pero ella insistió alegando que haciéndolo se sentiría aliviada. Le dejé entonces que enumerase las muchas cosas y que se quejase de las personas lentas que siempre venían a trabajar para ella... etc. Hasta que le pregunté:

- ¿Por qué siempre atraes a ese tipo de personas para tu realidad, que genera esa clase de reclamaciones?

Cuántas y cuántas veces pasamos por las mismas situaciones sin conseguir entender el motivo de aquello... con otras personas... otras circunstancias, pero el resultado es el mismo. Quedamos atrapados siempre en los mismos puntos... Primero preferimos culpar al otro... a la vida... o a cualquier cosa que nos exima de responsabilidad.

Cuando caminamos un poco más en el auto-conocimiento, descubrimos que aquello que sucede fuera es tan sólo un reflejo de lo que tenemos dentro; y entendemos que no vamos a alcanzar la cura limpiando el espejo, porque él tan sólo nos refleja.

Si yo tengo una creencia, consciente o inconsciente de que las personas siempre van a actuar de determinada forma conmigo, siempre atraeré a personas que actuarán exactamente tal y como yo espero que actúen... hasta que yo limpie esos pensamientos que han creado esa creencia...

Comprendiendo cómo creamos nuestra realidad, podemos también asumir el 100% de la responsabilidad por todo aquello que nos sucede. Lo que puede parecer un peso enorme, en realidad es la clave de nuestra libertad, toda vez que únicamente podemos cambiar a nosotros mismos, pero... al hacer esto, cambiamos el mundo a nuestro alrededor. Entonces... manos a la obra. El Ho'oponopono es una herramienta fantástica de limpieza de toda esa basura de las creencias acumuladas que guardamos en el subconsciente, que dictan nuestras acciones, día tras día. No podemos ser libres y expresar lo Sagrado, mientras estemos sujetos a ese peso inútil que nos obliga a permanecer dando vueltas y vueltas en torno a los mismos problemas.

Somos Seres perfectos de Luz; es derecho nuestro vivir esa perfección.

Una de las claves del Ho'oponopono es que tú asumas el 100% de responsabilidad sobre lo que has creado y sigues creando cada día en tu realidad... otra es que te dediques a limpiar esas creaciones, formadas a partir de pensamientos erróneos acerca de personas... situaciones... enfermedades.

Todo lo que al principio puede parecer muy difícil... asumir tanta responsabilidad... limpiar tanta basura... en realidad con el Ho'oponopono puede llevarse a cabo de manera muy sencilla. Y esto es lo más extraordinario.

Algunos pasos para practicar el Ho'oponopono

Para los antiguos Sacerdotes de Hawái, el Ser Humano está constituido por 3 Yo:

- Yo Básico, mente subconsciente, donde guardamos todos los patrones que hemos acumulado a lo largo de todas las existencias. Es compartido por todos.
- Yo Intermedio, mente consciente, la mente intelectual, lo que vemos, sentimos y pensamos.
- Yo Superior, mente Súper Consciente, la Divinidad.

La mente consciente solamente puede actuar con lo que va a buscar al subconsciente, no tiene nada propio. No tiene nada en que basarse.

Solamente el Yo Básico puede comunicarse con el Yo Superior, la Divinidad.

En el Ho'oponopono el proceso de cura no se da mediante un acto consciente o un acto mental. Quien cura es la Divinidad... y esa cura tiene lugar cuando pedimos al Yo Básico que se conecte con la Fuente para curarnos, limpiando todas las creencias erróneas... permitiendo entonces que la Divinidad fluya a través de nosotros.

Ellos llaman Niño al Yo Básico, y para conectarnos con él podemos imaginar que se encuentra energéticamente en la región bajo el ombligo.

Me ha gustado llamarle Niño y así lo he venido haciendo...

Entonces... cuando alguien entre en tu realidad y te traiga algún "problema", puedes hacer la cura al asumir el 100% de la responsabilidad por los pensamientos erróneos que han creado aquella situación, y limpiando esos pensamientos.

Te conectas con el "Niño" y dices:

"Niño, por favor, pide a la Divinidad que limpie en nosotros todos los pensamientos erróneos que nos hacen ver a esa persona como cualquier cosa que no sea un Ser de Luz."

Y repites mentalmente "¡Lo Siento Mucho! ¡Te Amo!" imaginando que hablas con esa persona.

Tantas veces como sientas que es necesario...

Sabiendo que en realidad estás curando a ti mismo, porque toda cura es una auto-cura.

## PALABRAS DE ABRAHAM

Abraham:

Hemos observado que lo que mantiene desconectadas a la mayoría de las personas de *Quien Realmente Son*, más tiempo que cualquier otra cosa mientras sucede, es el atacarse a si mismas. Cuando te encuentras reprochándote o sintiéndote avergonzado porque no te va mejor, ése es prácticamente el punto de desconexión más fuerte que se puede lograr.

Tu Ser Interior realmente te adora. Y cuando optas por algo diferente a tu adoración por ti mismo, estás realmente en discordia con tu Ser Interior. Estás diciendo, "¡Escojo justamente la perspectiva contraria a *Quien Realmente Soy!*"

## AMANDO CADA DIA

Rompe con los patrones de la infelicidad y la impotencia al aceptar una simple verdad: cuando dejes a otra persona (podría ser un amante, un esposo, un colega, un jefe, un padre, etc.) sigues teniendo que soportar lo que hay dentro de ti que te causa la infelicidad.

Eso no te vuelve malo o equivocado. De hecho, una vez que te das cuenta que el origen de tu infelicidad está dentro de ti, estás en la posición de cambiar y transformar esa fuente.