tú mismo

www.tu-mismo.net

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº58
febrero
2012

HACIA UNA SALUD CONSCIENTE

HO'PONOPONO Y EL TIEMPO

CITA DEL YOGA EN VALENCIA

ROMPER ESQUEMAS

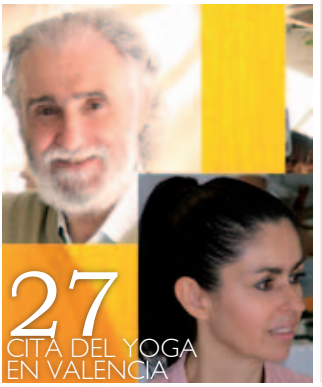
PARA SENTIR LA FELICIDAD EN ÉPOCAS CRUCIALES HAY QUE TENER LA MENTE MÁS ABIERTA, AFIRMA JENNY MOIX. ESTA PSICÓLOGA Y PROFESORA DE UNIVERSIDAD SEÑALA QUE LA FLEXIBILIDAD PERSONAL ES UNA CLAVE SINGULAR

esencial
Centro de Salud y Herbodietética
CURSO DE COCINA SANA Y NATURAL
"PARA ENAMORAR".
11 de FEBRERO, de 10 a 15.30 (comida incluida).
Precio: 45€
Imparte: MAVI MOLL
CURSO DE COCINA DEPURATIVA.
25 de FEBRERO, de 10 a 15.30 (comida incluida).
Precio: 45€
Imparte: MAVI MOLL
CLASES DE YOGA, PILATES,
BIODANZA, MEDITACIÓN
1ª CLASE GRATUITA Y
SIN NECESIDAD
DE ABONAR MATRICULA
SESIONES DE REIKI,
AROMATERAPIA,
SANACION POR ARQUETIPOS,
QUIROMASAJE...
Si tienes grupo para realizar
alguna actividad ya sea charla,
conferencia, taller, curso...
pero no tienes espacio,
nosotros te alquilamos la sala.
¡INFÓRMATE EN TIENDA!
Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.esencial.biz - info@esencial.biz - en Facebook dieteticaesencial

"Lo que llamamos enfermedad es la fase terminal
de un desorden mucho más profundo. Es evidente
que si queremos que un tratamiento sea totalmente eficaz,
no podemos tratar únicamente los síntomas sin remontarnos
a la causa fundamental de dicha enfermedad,
a fin de eliminarla".
Edward Bach
EQUILIBRA tu MENTE, tus EMOCIONES,
RECUPERA el BIENESTAR FÍSICO
con...
Flores de Bach
MIRIAM LIER
terapeuta floral
Consultas
con
cita previa
AFRIC ART
C/ CABALLEROS, 11. VALENCIA
TLF. 963 926 081 - 635 856 228

Sumario

febrero 2012
58



bienestar

04 LA ESCRITURA CREATIVA.

06 LIMPIEZA DE CRISTALES.

10 TERAPIA DE EFICACIA EXCEPCIONAL.

12 FILOSOFÍA YÓGUICA.

14 AYUDA ALTERNATIVA.

entrevista

16 FELICIDAD FLEXIBLE.

la otra realidad

20 CONTADOR DE LOS DÍAS.

interiores

24 HO'PONOPONO Y EL TIEMPO.

reflexiones

29 SEMILLAS.

tiempo libre 28. agenda 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Ana Pérez, Siri Tapa, Mª Teresa Vidal, José López, Pablo Arturi, Mabel Katz, Marcel (Gurubir Singh)

En Internet - www.tu-mismo.net
Ginés Santiago Álvarez Lier

Redes sociales: facebook.com/RevistaTuMismo
twitter.com/RevistaTuMismo
Gadiel Álvarez Lier

Departamento Comercial
Contacto: 963 366 228, 652 803 027, info@tu-mismo.net

Impresión
Set i Set Gràfiques

Tú Mismo no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

LA ESCRITURA CREATIVA

Las ondas de un estanque o el hilo de una cometa

Patricia Abarca
Matrona. Doctora en Bellas Artes

Podemos desarrollar una infinidad de recursos para potenciar la capacidad simbólica y asociativa de la mente, pero uno de los más cautivadores, si nos gusta escribir, es la escritura creativa. El juego con las palabras nos despliega un fecundo paisaje a través del cual podemos explorar una senda de liberación interior, recreando con recursos metafóricos, libres y sin prejuicios, tanto los enigmas personales como las diversas identidades que afloran en nuestro yo. El escritor y pedagogo italiano Gianni Rodari explicó este proceso psíquico a través del cual emergen las imágenes y las palabras con la siguiente alegoría:

"Una piedra arrojada a un estanque provoca ondas concéntricas que se ensanchan sobre su superficie, produciendo un movimiento de distinta intensidad y con diversos efectos a la ninfa y a la caña, al barquito de papel y a la balsa del pescador. Objetos que estaban cada uno por su lado, en su paz o en su sueño, son reclamados a la vida, obligados a reaccionar y a entrar en relación entre sí. Igualmente, una palabra lanzada al azar produce en la mente ondas superficiales y profundas, provocando una serie infinita de reacciones en cadena, implicando en su caída sonidos e imágenes, analogías y recuerdos, significados y sueños, en un movimiento que afecta a la experiencia y a la memoria, a la fantasía y al inconsciente, complicándolo el hecho de que la misma mente no asiste pasiva a la representación, sino que interviene continuamente, para aceptar y rechazar, ligar y censurar, construir y destruir".

Si bien hay escritores por vocación con talento innato en los cuales este fenómeno se desarrolla de forma intuitiva, es posible incrementar la creatividad estimulando la capacidad generadora de nuevas asociaciones. Existe una diversidad de recursos vinculados con la escritura que facilitan tanto la generación de ideas como el fluir de las palabras; se trata primero de ampliar nuestra sensibilidad frente al lenguaje y a las imágenes, proporcionando algunas técnicas que ayudan a relacionar conceptos e ideas de forma irreflexiva para de este modo perder el miedo a lo absurdo, dejando de lado el "yo" crítico y racional; esto nos llevará a establecer asociaciones intuitivas secundadas por insospechados conceptos, imágenes y recuerdos, extraídos de esa inagotable enciclopedia que guardamos en el subconsciente.

También es necesario potenciar el desarrollo de una "nueva" mirada hacia el entorno, observando con atención como se expresa el mundo ante nuestros ojos: que revelan y como se manifiestan las formas y los sonidos en las calles, en los parques o en cualquier recodo de un edificio; descubrir los personajes que circulan a diario a nuestro alrededor, sus costumbres, sus gestos, sus miradas, su caminar, etcétera. En otras palabras, mirar tratando de extraer la poesía que nos ofrece la vida, incluso aquella que se cimenta en el dolor y el sufrimiento.

Como vemos, las conexiones que establece la mente entre la realidad externa y aquello que forma parte de nuestro mundo interior nos proporcionan el material necesario para hacer aflorar las ideas, las palabras, el tema y finalmente la trama de un cuento, una novela o una poesía; ya que -como exponen la mayoría de los escritores- lo que verdaderamente importa es: "qué" se cuenta y "cómo" se cuenta, es decir, la elección del tema en torno al cual desplegamos la narrativa y el argumento que dibujamos para contar nuestra peculiar historia.

Para escribir es fundamental perder el miedo y para lograrlo es necesario iniciar la escritura como un juego, liberándonos de la faceta crítica que tiende a reprimir nuestras acciones; se trata de escribir y simplemente escribir, como si tomáramos apuntes de aquello que nos viene a la mente. En una segunda etapa, cuando tengamos el boceto escrito en nuestras manos, lo exploraremos revisando la narrativa que ha aflorado, el tiempo en el que hemos escrito, el lenguaje que hemos usado, los personajes que hemos creado. Si nuestro propósito es perfilarlo, enriquecerlo y depurarlo, entonces podemos, agregar, borrar, reescribir, dejarlo, retomándolo una y otra vez, hasta que nos sintamos conformes con él. Finalmente, si lo que se quiere es editarlo para su publicación, entonces revisaremos exhaustivamente lo concerniente a la ortografía y la gramática.

Pero en realidad el proceso depende de lo que busquemos a través de la escritura. Si se posee experiencia y talento literario, y lo que se busca es desarrollar la técnica o perfeccionar el estilo, entonces quizás lo más aconsejable es realizar cursos de técnicas narrativas, ya que éstos ponen especial énfasis en entregar las pautas que configuran los diversos discursos y estilos narrativos. En cambio si se está comenzando a escribir, se quiere potenciar la riqueza de la escritura o simplemente explorar una vía para liberarse de bloqueos y prejuicios, permitiendo así que fluyan las ideas, lo recomendable es optar por un taller de escritura creativa, ya que éstos resaltan la parte lúdica, la inventiva y la imaginación, haciendo posible que aflore nuestra riqueza interior.

De este modo -y como ya hemos dicho-, un taller de escritura creativa se puede vivenciar también como un medio para explorarse a sí mismo, ya que a través de la escritura aflora tanto la propia simbología como los mitos y arquetipos personales, confrontados con aquellos que nos muestra la realidad. La escritura activa el trabajo de la mente, abriéndolo a la fantasía y a la ilusión, y como expone el escritor peruano Danilo Sánchez Lihón, *"hay un derecho de la persona humana no reconocido: el derecho a la imaginación, a la ilusión y a la utopía"*. Este derecho implícito en todo niño que nace, es denegado muchas veces por los propios adultos, según la forma como orientan -o saturan- los intereses del niño. Tanto en los pequeños como en los adolescentes, este tipo de talleres junto con desarrollarles la imaginación, les fortalece el hábito de la escritura y la lectura; transformándose para ellos en un juego, en un lúdico aprendizaje a través del cual pueden expresar lo que sienten, favoreciendo su autoestima y haciéndolos conscientes del lugar que ocupan en la vida, en la familia, con los amigos y en la escuela.

Si transformamos el proceso de escribir en un juego estimulante, además de potenciar la lectura y el modo de comunicarnos, obtendremos una vía para fantasear e ilusionarnos con la propia forma de vivenciar el mundo. ¿Qué pasaría si eleváramos nuestra cometa con el hilo de la escritura, descubriendo luego que podemos volar con ella, por nuestra casa, por la tierra y por las estrellas? TM

http://procreartevida.wordpress.com

LIMPIEZA DE CRISTALES

Utilización de los cuatro elementos

Carla Iglesias
Aqua Aura

Casi todo lo que sabemos y ponemos en práctica al utilizar los minerales lo hemos aprendido de antiguas culturas, esto nos explica las diferentes técnicas de limpieza hoy utilizadas y la gran contradicción entre unos consejos y otros. Los pueblos más primitivos, chamanes, druidas, se inspiraban en la Madre Naturaleza para limpiar y potenciar las piedras.

Para la limpieza, los minerales han sido sometidos a las fuerzas de los cuatro elementos:

agua, aire, fuego y tierra.

Agua

El agua ha sido el principal elemento de limpieza, sólo nos exige una condición para que se cumpla al ciento por ciento su función: que sea limpia y que fluya, con movimiento, es decir que nunca debe emplearse agua estancada.

Si miramos detenidamente la fuerza del elemento agua, sería ideal acercar nuestro mineral a una cascada, exponerlo a la lluvia o al agua del mar, siempre aclarando la piedra con agua dulce en este último caso. Como algo adaptado a nuestro tiempo y ritmo de vida, la situación y lugar donde moramos, también serviría abrir el grifo de casa, sujetar la piedra debajo del chorro del agua durante unos segundos y luego secarla. El mineral ya estaría listo para ser utilizado.

Aire

Con este elemento, más que limpiar, lo que haríamos sería potenciar la piedra y programarla con una información concreta, soplando con intención sobre nuestro mineral. Esta acción puede transmitir información que deseemos a la piedra, pero no la limpiaríamos.

Fuego

Es el elemento más complejo. Lo más simple consiste en pasar el mineral por el humo de un incienso, uniendo así en un acto de purificación los elementos aire y fuego. Para esta práctica deberíamos conocer un poco los minerales ya que hay piedras que no son compatibles con el elemento fuego. Los ópalos, por ejemplo, en su composición tienen un gran porcentaje de agua y pasarlos por la llama de una vela o incienso los perjudicaría bastante. Esta práctica es muy recomendable con cuarzos transparentes, piedras volcánicas como las obsidianas y en general minerales de color cálido. Piedras naranjas, amarillas o rojas.

Tierra

Realmente con este elemento es como mejor limpiaremos las pie-

dras, fácilmente y de manera efectiva, dejando en tierra un mineral toda la noche. Podremos usar una maceta con tierra y plantas. Otro modo común y muy efectivo es poner en un pequeño recipiente sal gema o sal naranja del Himalaya, con la piedra encima toda la noche. En centros de terapia o masaje se puede poner un cuenco grande para dejar reposar los minerales de trabajo sobre la sal, así tendríamos constantemente las piedras limpiándose sin que se estropeen.

La práctica de dejar la piedra en un vaso de agua y sal no sirve de nada, puesto que la negatividad que limpia la sal se queda en el agua y la piedra la vuelve a absorber, creando así un círculo vicioso, inútil, y lo peor es que estropeamos las piedras, que se quedan *tristes* y sin brillo. TM

Aqua Aura está en Facebook

AGENDA FEBRERO

Día 3 Charla informativa. Entrada libre
"TOQUE PARA LA SALUD", por Belén Hernández.
Basado en la Medicina Tradicional China, este programa nos inicia en el mundo de la Kinesiología, apoyado en otras herramientas como la acupresura, la quiropraxia y la nutrición.
Día 10 Deeksha
Día 11 y 12 Curso Toque para la Salud
Día 17 Charla informativa. Entrada libre
"TERAPIA AMBIENTAL", por Antea.
Consulta el calendario en nuestra web.

Otras actividades: CLASES DE YOGA, DANZA ORIENTAL, PILATES... TERAPIAS REIKI E INICIACIONES. CONSULTA DE KINESIOLOGIA Y ACUPUNTURA.

MANOS REIKI
San Vicente, 78 - 3º - Pta. 3 46002 Valencia
www.manosreiki.net www.facebook.com/manosreiki
Tel. 686 29 23 15

HACIA UNA SALUD CONSCIENTE

Sanergía, una técnica que nos sitúa en el justo camino de la vida

José López
Naturópata, acupuntor, sanergista

Sanergía es una filosofía curativa positivista, originada por la investigación científica y espiritual, desarrollada por Alessandro Di Massi. Su nombre resulta de la fusión de las palabras salud, sanación y energía, y es la evolución de la terapia vibracional, ciencia centrada en las energías del cuerpo humano (bioenergía) como mecanismo para guiar a las personas hacia una salud "consciente".

La sanación a través de las energías constituye un proceso de concienciación y la conexión sanergética contribuye a expandir la conciencia. Sanergía es una técnica a través de la cual te transformas en un ser consciente, capaz de conectarte con el mundo interior para alcanzar la espiritualidad y la salud plena.

En las sesiones de Sanergía (equilibrio energético, sanación sanergética, sintonización y conexión) se utilizan nuevas frecuencias de sanación, permitiendo alcanzar, mantener y expandir el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual. Se restablece la sintonía entre líneas energéticas de nuestro cuerpo y la red energética del planeta y del universo, situándonos a cada uno en el justo camino de la vida.

Esta energía se crea mediante nuevas frecuencias aparecidas a partir de 1989. Desde entonces un gran número de personas genera una gran capacidad de sanar y canalizar información.

Sanergía equilibra cualquier alteración de salud.

El sanergista no cura patologías.

El sistema de autocuración se pone en marcha desde la primera sesión y actuará para siempre.

Es compatible con todo y nunca ha perjudicado o dañado a nadie.

Descripción de una sesión

La primera visita a un sanergista empieza con una charla explicativa, gratuita. Durante la misma comprendemos una nueva manera de entender el universo y las energías; describimos la importancia de reconocernos como seres energéticos, intencionales, con un propósito; si somos capaces de imaginar y pensar que algo es posible, lo será: lo que crees, creas.

En la próxima sesión el cliente disfruta relajado, tumbado boca arriba en la camilla, vestido, descalzo y con los ojos cerrados, en un agradable silencio. No hay ningún contacto físico entre el sanergista y el cliente, sólo movimientos de energía. Así son activados los puntos energéticos del cuerpo, que continúan su tarea, ya que son como cientos de antenas parabólicas que, al sintonizarse, logran el equilibrio mental, la serenidad y la apertura a la armonía del cuerpo, mente, emociones y espíritu.

Se descubren sensaciones y percepciones, tal vez nuevas, en el cuerpo, espíritu… y buenos resultados; sobre todo en los primeros días notarás el efecto rápido de esta concienciación.

Al final de la primera sesión se activan las manos, compartiendo así la vibración de la sanación. El cliente descubre el potencial que tiene y de que no es ajeno a esta nueva vibración sanadora. Cada tratamiento de Sanergía deja una sensación de descanso, tranquilidad, serenidad, equilibrio, bienestar.

Se aconseja dejar un mínimo de tres y un máximo de treinta días entre las dos primeras sesiones, como también hacer dos sesiones a personas que sufren uno

o más malestares.

En la tercera visita, si lo desea el cliente, recibe una explicación de qué y quién le causó los trastornos en su vida. Si escucha con atención este estudio nunca más enfermará por las mismas causas.

Ventajas de estar "conectado" o "sintonizado"

Conecta a la persona con la plenitud del Universo, la plenitud de descubrir quiénes somos realmente.

En los meses y años que siguen notará lo diferente que es de otras personas en todos los niveles.

La gente se sentirá atraída por el carisma que desprende.

Pocas cosas conseguirán afectarle, estará más concentrada en interpretar las cosas con buena actitud y energía. "Nadie podrá dañarte o enfermarte sin tu permiso".

La conexión sanergética es la conexión y sintonización permanente con el campo etérico del planeta.

En el "Campo" reside la mente, la inteligencia oculta, la intuición.

El combinar terapia vibracional, PNL, positivismo, metafísica y física quántica crea un despertar.

La conexión es compatible con todos los tratamientos existentes. La activación de la mente pone en marcha un proceso de autocuración imparable. TM

TERAPIA DE EFICACIA EXCEPCIONAL

Reflexología, tratamiento especial de todo nuestro cuerpo

María Teresa Vidal
Directora de la Escuela Alt Benestar

Todo lo que existe en el cosmos, en el Universo y en la naturaleza está interrelacionado y obedece a un mecanismo de funcionamiento perfecto. Lo mismo ocurre en el microcosmos de nuestro cuerpo, en el cual todas las funciones, órganos y corrientes energéticas se comunican armónicamente. Cuando esta armonía se rompe, sobreviene la dolencia.

En nuestros pies tenemos reflejado todo nuestro organismo, cualquier cosa que les afecte, termina por afectar al resto del cuerpo.

Para conservar la salud es muy importante tener unos pies sanos. No necesitan un cuidado especial, sólo que los tratemos como al resto del cuerpo, y que no los tengamos olvidados, hidratarlos diariamente, no llevarlos con zapatos apretados, ni tacones altos, mantenerlos libres de cayos y duricias, en definitiva unos pies sanos.

En la Reflexoterapia trabajamos a nivel holístico (en todo nuestro organismo). No somos partes separadas; huesos, músculos, tendones, nervios, etcétera. Somos una unidad, todos nuestros sistemas y aparatos se hallan interrelacionados, trabajando de esta manera conseguimos una armonía perfecta.

Hay muchas zonas reflejas: pies, manos, facial, columna, cráneo, pabellón auditivo, etcétera. Todas son eficaces y el terapeuta debe conocer más de una para poderlas combinar si fuese necesario. Por ejemplo: para un pie escayolado, se trabajaría la mano correspondiente.

Esta técnica de masaje se realiza sobre puntos reflejos que están conectados mediante terminaciones nerviosas a los órganos correspondientes. Trabajando sobre estos puntos enviamos el estímulo que equilibra la función del órgano, activamos el sistema circulatorio aumentando nuestro sistema inmunológico.

En definitiva, esta técnica resulta ser eficaz, fácil de aprender y la tenemos a "mano", nunca mejor dicho. Atrévete a aprenderla. TM

Próximos cursos en Alt Benestar de Reflexología Facial, 4 febrero, y Reflexología Podal, 6 febrero. Información en el 963 940 686, www.altbenestar.com

Alt Benestar

Escuela de Formación Profesional en Quiromasaje y Terapias Naturales

22-2, 19h. Conferencia gratuita sobre ACUPUNTURA

Comienzo de Curso en Marzo

LLAMA Y ¡¡RESERVA TU PLAZA!!

PROFESIONES CON DEMANDA Y FUTURO

¡NUNCA TE FALTARÁ EL TRABAJO!

DIRECTO, FACIL Y AGIL

Consigue tu Diploma en: **Quiromasaje Profesional, Masaje Deportivo, Técnicas Avanzadas, Drenaje Linfático, Reflexología, R.M.A., Shiatsu, Acupuntura, Tuina, Masaje Metamórfico, Reiki, Flores de Bach, Cristaloterapia, Aromaterapia Egipcia, Psicología Transpersonal, Kábalah, Feng Shui, Radiestesia, Quantum SCIO, otros...**

Llama ahora al 96 394 06 86

C/ Roger de Lauria 3 - 1ª Valencia 46002

A 3 minutos de Renfe, frente Ayto.

www.altbenestar.com info@altbenestar.com

FILOSOFÍA YÓGUICA

Contra los planes de futuro y el poder del tiempo

Siri Tapa
Formadora de profesores
de Kundalini Yoga

Todos hacemos planes, reflexionemos un poco sobre este hacer. Tal vez no sea tan insensato hacernos algunas propuestas con sus respectivos intentos de hacerse y el error sea otro, al fin y al cabo tenemos una mente creativa. Lo que sí parece insensato es hacer planes con la pretensión de controlarlo todo, es decir, de saber lo que va a suceder, en definitiva, conocer o adueñarnos del futuro. La gracia de no empeñarnos en controlar o saber del futuro es que podemos dejar libre nuestra curiosidad y por lo tanto todavía podremos descubrir, investigar y sorprendernos, es decir, vivir. Para que todo proyecto esté vivo tiene que tener grietas donde pueda colarse eso que no es ego ni ninguno de sus dominios.

En la filosofía yóguica no hay futuro ni planes de futuro ni nada que necesite ser hipotecado ni asegurado. Lo que hay por delante del presente es un misterio lleno de gozo, la alegría de lo inesperado. Sólo tendemos nuestra esterilla, el presente, y nuestro palacio ahí se posa y conectamos con ello. Repetimos una y otra vez las posturas, respiraciones o meditaciones como los artesanos repiten sus gestos para siempre hacer algo nuevo y lo mismo a la vez. Cada uno avanza a su ritmo, único y bello, y da con algunos descubrimientos. Hacemos y repetimos, mejoramos y volvemos a repetir con la sorpresa de que no es y no puede ser exactamente igual y lo mismo. Dentro de la experiencia observamos la similitud y la diferencia, lo que no cambia y lo que no deja de hacerlo. No mejoramos porque ese sea nuestro fin, no hacemos una propuesta fija ni certera sobre el futuro de nuestra práctica, no se espera recompensa final ni hay ticket de devolución. Mejoramos porque extendemos nuestra esterilla, extendemos nuestra vivencia del presente, y nos asentamos en ella, para estar en casa. Mejoramos porque nos olvidamos del tiempo y gustamos de esos instantes de práctica, pausa o vivencia sin tiempo, sin darnos cuenta de su transcurso y donde no hay propuesta de futuro.

La sensibilidad y la escucha sólo ocurren en el presente y la única posibilidad del estado de yoga sólo se da en el presente.

Nos lleva tiempo entender que no somos los primeros, que esto viene de lejos, que seguimos un flujo ancestral de yoguis y yoguinis que extendieron su esterilla y soltaron su pasado y su futuro para dejar de estar perdidos en la maya (mundo ilusorio que nos lleva a vivir la mentira y el sufrimiento). Este flujo ancestral nos inspira en el silencio y nos alienta en la respiración y el mantra. Sobre la historia del yoga

no se sabe tanto como parece, ni siquiera del supernombrado Patanjali. No sabemos mucho de dónde viene este flujo que sentimos tan nuestro y tan de muchos, ni tampoco quiénes somos en él ni hacia dónde se dirige. Este no saber es un precioso no estar atados a lo que de otro modo nos costaría mucho desprendernos. Esta imprecisión nos hace libres y silenciosos. El no conocer con exactitud la historia de maestros como Patanjali nos invita a ver que los maestros no aspiran a ser alguien, lo que importa no es su persona sino la enseñanza. Hago hincapié en recalcar que hay "enseñanza" y no "su enseñanza" ya que no hay sentido de propiedad de lo descubierto, lo mismo que no hay propiedad sobre el futuro. No estamos en un flujo de personas (egos) sino de enseñanzas yoguis sin un certero pasado ni futuro, sin límites ni cárceles en la experiencia del ahora.

Podemos ver nuestra historia personal de una manera retrospectiva y ver cuán esclavos hemos sido de un futuro obligado del que nuestro yogui interior queda libre. Un futuro personal obligado como lo son todos los futuros a no ser que uno se olvide de él para vivir el presente. Podemos ver si hemos sido de los que hemos estudiado o hecho carrera en algo que estuviera bien para acomodarnos a la sociedad acomodada, si hemos hecho lo esperado como buscar pareja (bajo esa pobre idea de "sin ti no soy nada"), hijos, tener coche, piso, hipotecas, seguros, etcétera, o si nos salimos del molde y alguno de estos acontecimientos están en nuestra vida de un modo diferente al futuro que parece que todos obligatoriamente debíamos cumplir. Es desde la idea de futuro desde dónde vendemos nuestra libertad, pasa sin darnos cuenta, ya se ocupan los medios de comunicación de masas de formarnos bien para que sea esa pérdida de libertad incluso lo que nos de sensación de libertad o felicidad, puesto que nos creemos libres de elegir entre los productos de consumo, claro está, dentro de lo que nos proponen y nunca fuera. Sobra decir que la mentira es gorda y nos secuestra el alma. ¿Cómo no vamos a sentir luego frustración, desesperanza, impotencia, ahogo, agotamiento, o incluso sentirnos destruidos? ¿Cómo dejamos que nos digan lo que va a ser de nuestras vidas? ¡Y cómo nos han enseñado de bien a soñar con lo que al capitalismo le interesa! ¿Por qué no soñar con cosas nuevas inspiradas en ese flujo lleno de vida y pocas certezas? TM

Y si quieres practicar, pedir una cita o te interesan nuestros cursos contacta con la escuela: Formación de Profesores de Yoga- de Sanación Yóguica Sat Nam Rasayan -Yoga para el embarazo.

www.gobinde.com

***El** texto completo (por su extensión este espacio no lo permite) está en http://creacicle.com/blog, y también en www.tu-mismo.net.*

AYUDA ALTERNATIVA

ADAMA ofrece terapias naturales para personas sin recursos económicos

La Asociación de Alternativas, Motivación y Acompañamiento (ADAMA) es una entidad sin ánimo de lucro, cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de las personas con pocos recursos económicos y en riesgo de exclusión social, a través de las terapias alternativas. De esta manera, enfermos, mujeres víctimas de violencia de género, ancianos o niños sin suficientes medios pueden recibir tratamientos tales como Flores de Bach, masajes, Risoterapia, Musicoterapia, Reiki, Shiatshu, Yoga, Danzaterapia, Reflexología, Coaching o Craneosacral. Las terapias son aplicadas por voluntarios en sedes sociales o asistenciales de otras asociaciones y en los centros de acogida de personas sin recursos.

Gerard Barón, responsable de Comunicación de ADAMA, ha asegurado que la respuesta de los usuarios está siendo "muy positiva". "El hecho de que sean personas que lo han perdido todo, que no tienen nada, les lleva a un estado de aceptación de lo que reciben, que permite a las terapias naturales hacer todo su trabajo, tanto físico como emocional".

En la actualidad, forman parte del proyecto unas 200 personas, de las cuales 80 colaboran y ayudan en los aspectos organizativos y de gestión de la entidad, mientras que el resto son terapeutas que ceden su tiempo. "Quienes colaboran con ADAMA lo hacen voluntariamente, desde el corazón".

A modo de ejemplo, el responsable de Comunicación ha recordado el caso de un paciente del Centro de Día de la Asociación Anti-Sida de Catalunya, quien llevaba varios años viviendo en la calle, con una profunda depresión y que había dejado de hablar. "El diagnóstico subjetivo de cualquier persona que entrara en contacto con él era la desesperanza. Pues bien, empezó a asistir a las sesiones de terapia floral y a las de Masaje Emocional. Los resultados no se hicieron esperar y fueron espectaculares. Las flores le ayudaron a salir de su estado depresión y a retomar su capacidad de comunicación y raciocinio. Ahora es más consciente de su situación y lucha por llevar una vida más digna".

ADAMA trabaja en colaboración con instituciones de acción social que disponen de un centro de día, un albergue o una casa de acogida, hasta donde se desplazan los voluntarios para aplicar las terapias a los usuarios.

Hemos invitado a todas las personas interesadas en el proyecto de ADAMA a formar parte activa del grupo de voluntarios. "Nuestro propósito para el futuro es ser una entidad que ayude a conseguir una transformación social hacia una sociedad más consciente y sensibilizada, con más empatía hacia sus semejantes, en la que la igualdad de todos los seres prevalezca en todos sus actos". TM

Más información a través del teléfono 934 627 395, www.adama.org.es, voluntarios@adama.org.es

"La Curación Cuántica"

QE- Quantumentrainment(R)

"La calidad de tu conciencia determina la calidad de tu vida. Es importante que sea vibrante y despierta."

(Frank J. Kinslow)

Ven al taller de QE(R) - Curación Cuántica y descubre el poder de la conciencia pura

Marzo 2012 en Madrid!

23 de Marzo
Sólo seminario introductorio
40€

24 de Marzo
Taller interactivo Nivel I
(incluye el seminario día 23)
150€

25 de Marzo
Taller interactivo completo. Nivel I+II
(incluye el seminario día 23)
280€

Reserva de plaza 150€ | Venta anticipada taller completo 280€ | Precio en taquilla 300€

Hotel Melía Av. América - c/Juan Ignacio Luca de Tena, 36 - 28027 Madrid

Info y venta de entradas:

Esencialuz S.L. Tel.: 956 44 14 73 oficina@esencialuz.com www.curacion-cuantica.es

El proceso Quantum Entrainment (QE(R)) demuestra el poder de la conciencia pura y nos enseña cómo abrir la mente para crear una curación instantánea en cualquier momento, en cualquier lugar y a cualquier persona o cosa. Un método de curación divertido, agradable y mucho más fácil de lo que imaginas.

Editorial Sirio

www.curacion-cuantica.es

esencialuz

FELICIDA
FLEXI

El trabajo con sus pacientes la llevó a observar que la clave de sus problemas estaba en la flexibilidad ante los acontecimientos. A partir de entonces Jenny Moix, psicóloga y profesora de universidad, escribió sobre la felicidad, alejándose de una idea estereotipada que de ésta se tiene habitualmente

-Con la que está cayendo, ¿podemos hablar de felicidad, Jenny?

-El otro día estaba leyendo y vi por primera vez la palabra adanismo, que expresa la idea de que nos creemos un poco adanes, los primeros hombres en esta tierra, como si no hubiera habido nunca en la historia de la humanidad guerras, epidemias, mirándonos mucho el ombligo. De todos modos, en mi libro hablo más de flexibilidad que de felicidad, palabra ésta que me da cierto temor porque creo que a veces provoca más efectos negativos que positivos, en el sentido de que vamos buscando aquella felicidad que nos muestran los anuncios y algunos libros de autoayuda, una felicidad vacía, hueca, fácil de conseguir, y que finalmente nos causa frustración.

-¿Cómo concebiste la idea de una felicidad flexible?

-Los psicólogos observamos que hay pacientes que con la terapia evolucionan muy bien, mientras que otros siguen encallados, bloqueados y no avanzan. Y la terapia es la misma, tanto en unos como en otros casos. Pensando en esto, llegué a la conclusión de que la clave es tener flexibilidad. Algunos pacientes llegan a la primera consulta, hablan de sus problemas y su malestar. Tú escuchas, los entiendes, y el paso siguiente es mirar esos temas desde otros ángulos para evolucionar, abrir la mente. Es cuando aquéllos se sienten, exagerando un poco, como si les dijeras "eres tonto, porque podrías haber visto de otra forma esta cuestión y en cambio lo haces desde aquí…". Y no lo aceptan, prefieren que les des la razón y digas "sí, estás muy mal y tienes razón, no hay otra manera de afrontar tu vida".

-Ese mirar desde otro ángulo también invita a resignificar lo que estamos viviendo hoy como crisis, y no resignarse, que sería bajar la guardia.

-Recientemente una señora me comentaba que acababa de fallecer una hija y no se sentía mal por ello. Le respondí que, si estaba así, era señal de que se había colocado en otro nivel de percepción, dándole otro significado a lo acontecido. Cuando hablo de flexibilidad y de aceptar las cosas tal como vienen, muchas personas creen que me refiero a resignarse, y es todo lo contrario: aceptar una situación quiere decir que no la estás evitando, que la miras cara a cara, y es el primer paso hacia un cambio. Esta crisis, como otras, nos lleva a reubicar todo.

-Deberíamos lograr una buena química entre pensa-

D
BLE

"Tienes que tener la mente más abierta y podrás ser más feliz", sostiene Jenny.

Aurelio Álvarez Cortez

mientos y emociones para adecuarnos a este contexto de crisis.

-Ocurre que a veces, frente a estas situaciones difíciles, de crisis, el problema es tomar una decisión: las emociones dicen que tienes que ir por aquí y los pensamientos, por allá. Entonces la pregunta es "qué hago". De hecho, en técnicas cognitivo-conductuales se afirma que cuando debes tomar una decisión tienes que puntuar los aspectos positivos y los negativos, sumarlos en dos columnas y contrastar sus resultados, para luego elegir el camino que haga la diferencia. Es ridículo. A nivel personal, me imagino a mí misma con 80 años, con más sabiduría y conocimientos, y ante la pregunta "qué hago", la Jenny con esa edad me aconseja. Normalmente dice: "¡Déjate de tonterías y haz lo que te apetezca!" (risas).

-Hacer el camino con corazón, diría Castaneda.

-Se sabe a través de experimentos científicos que aquellas personas que tienen afectado el campo emocional, y aun conservando su inteligencia racional intacta, toman malas decisiones. La cuestión es aprender a reconocer qué es lo que queremos. Por otra parte, existen muchas mujeres que se han entregado totalmente a otras personas, y frente a la pregunta "qué te gusta-

Quién es

Licenciada y doctora en psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona, Jenny Moix es profesora titular de Psicología Básica en la Facultad de Psicología de dicha casa de altos estudios. Colaboradora habitual de El País Semanal, ha escrito numerosos artículos científicos de su especialidad, así como el libro "Cara a cara con tu dolor. Estrategias y técnicas para reducir el dolor crónico" (2006) y uno editado recientemente cuyo título es "Felicidad flexible", editado por Aguilar. Esta última obra, amena y didáctica, ha dado pie al presente diálogo con ella.

Más información se tiene a disposición en la web www.jennymoix.com y en Facebook, y en Facebook, www.facebook.com/jenny.moix

ría hacer, con qué disfrutas, qué te pide el corazón", responden que no lo saben. Es decir, es gente que ha anulado aquello que quiere y siente.

-En todo proceso de cambio hay un coste, no es gratuito, se producen "dolores de parto". Como cuando crecemos, nos duelen los huesos. Pero el dolor es inevitable y el sufrimiento es optativo, según Buda. ¿Convendría reconocer esta diferencia a nivel social?

-Sí, y he aquí un problema: no diferenciamos dolor y sufrimiento. La clave de la psicología es que lo que nos pasa no afecta nuestras emociones, sino aquello que pensamos acerca de lo que nos pasa, es decir, cómo interpretamos lo que nos sucede. Al conseguir establecer esa diferencia damos un salto increíble. Mi especialidad es tratar con pacientes con dolor crónico, y me he dado cuenta de que cuando ellos piensan "este dolor no se acabará nunca, ya no puedo más con este dolor", sufren más.

-En estos casos de pacientes con dolor crónico, ¿hay una oportunidad para el humor, para reírse?

-Sí, y tanto… Por supuesto que en estos casos se produce mayor índice de depresión con respecto a quienes no sufren dolor crónico, pero también es cierto que algunas de estas personas son más felices que muchos que tienen salud, dinero y todo lo demás.

-Frente a la adversidad, como puede ser la enfermedad, un accidente o un vuelco imprevisto en la vida, se plantea lo que es justo o no, porque nos ha tocado…

-El error es que por nuestra cuadriculación mental hemos creado una idea de justicia de que "esto es justo y esto es injusto", basándonos en que los humanos nos pensamos muy poderosos, que lo tenemos todo muy controlado y las cosas tienen que ser así y así. En realidad, somos hormiguitas en un planeta en el cual ahora puede venir un vendaval y llevarse nuestra casa… y decimos "esto es injusto". Hay una complejidad de factores que afectan la realidad y la hacen incontrolable. Esas situaciones difíciles nos conducen a otra pregunta: "por qué a mí y no al otro". Y esa pregunta tiene un origen religioso, subyaciendo la idea de que *Dios me ha castigado*, como si hubiera alguien repartiendo cosas, justas o no. Creo que no hay nadie y si lo hubiera, no creo que fuera repartiendo castigos, este es un mundo caótico, y si nos diéramos cuenta de nuestra pequeñez no sufriríamos tanto. Deberíamos ser más humildes.

-Éste es un momento histórico interesante, de una gran incertidumbre general, donde nos vemos situados en un nuevo punto de largada. ¿Qué ideas y recursos ponemos en nuestra mochila para andar el camino que nos espera?

-A veces se define a la inteligencia como la capacidad de almacenar dudas. Cuando vemos cosas que no nos encajan en nuestras cuadrículas mentales las desechamos, como si no existieran. La cuestión es tener un cajón para poner ahí las dudas que vamos teniendo, y quizás con el tiempo, cuando nuestro cerebro tenga recopiladas más experiencias, más datos, se entienda su significado. Por ejemplo, alguien con mentalidad científica va a que le tiren las cartas y le aciertan muchas cosas; es probable que pensara "¡oh!, ¿y ahora qué hago yo con esto?". Podría creer que es una tontería y descartarlo, o bien ponerlo en ese cajón de dudas, y quizás el tiempo le diera una explicación o quizás no. Tener un cajón de dudas en el cerebro sin desecharlas es una gran capacidad que deberíamos desarrollar.

En la universidad doy clases de atención y percepción, de las cuales la parte práctica es mindfulness (atención plena). La atención es como una linterna, según la dirijas en una u otra dirección, presto atención a esto o aquello; pero hay personas que van con su linterna para arriba, abajo, a un lado y al otro también… y los pensamientos van y vienen sin control. Un recurso increíble es saber manejar la atención en cada momento.

También debo decir que personalmente tengo cada vez menos certezas. Por ejemplo, la epigenética es una revolución: ahora esta nueva rama de la ciencia está demostrando que vivencias pueden afectar a que nuestros genes se expresen o no y que incluso este "interruptor" que hace expresarse a los genes lo pueden heredar los hijos. Esto es, que algunas cosas que vivimos podrían afectar por herencia a los hijos. Esto es una auténtica revolución. Así que lo que aprendimos en el colegio, que sólo las mutaciones hacen variar los genes o que sólo se hereda lo que está en los genes, parece que no es cierto. Una certeza dinamitada. O la física cuántica, que asevera que una partícula puede estar aquí y en otro lado al mismo tiempo, o que existen otras dimensiones… ¿Qué certeza nos queda? A mis alumnos les digo cuando les explico algún tema que "esto de momento es así y dentro de unos años tal vez no lo sea"…

-En la escuela nos han enseñado muchas certezas, pero no a descubrir quiénes somos verdaderamente y a utilizar el "GPS interior", uniformando el conocimiento y entrenándonos para este sistema que va terminando su ciclo.

-Sí, para ser muy iguales entre nosotros… Hace poco leí que a los niños los preparan para su futuro, pero la cuestión es que los tienen que preparar para el presente. ¡Ya nos inculcan lo de vivir el futuro cuando somos niños! Todo es futuro.

-Y se da la paradoja que también existen "adolescentes" de 30 años.

-Tiene mucho que ver con la aceptación, o no, de que nos hacemos mayores. Ahora todo es modificable, como el aspecto físico, que te puedes ir estirando la cara para parecer un chaval, o la forma de vestir… Cuando salen arrugas es más traumático que en otras épocas. Nos aceptamos menos, somos más artificiales. Antes éramos más naturales, aceptábamos la vida tal cual era.

-Al producirse una resistencia al cambio natural esto provoca sufrimiento. Y volvemos al tema de la flexibilidad: cuanto menos flexible eres, más sufres.

-Sufrimos cuando la realidad choca con nuestras expectativas. Si plantas una semilla normalmente imaginas la planta ya desarrollada, pero luego nunca resulta igual a como la has imaginado: las hojas son más grandes, el color de las flores es más intenso,.. entonces algunos disfrutan lo mismo, mientras otros se desesperan. Esto también ocurre en la vida: las cosas no resultan ser como las habíamos planificado.

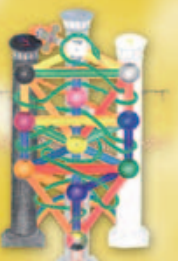
-En tu libro reproduces una frase de Antonio Gala que dice "la felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante". Pregunto: ¿nada?

-En una conferencia, que se puede ver en un video colgado en Youtube titulado "Redescubrir la vida", Anthony de Mello durante los diez primeros minutos iniciales prepara al auditorio (jóvenes, principalmente) para lo que iba a oír. Dice, entre otras cosas, que "ahora les voy a dar la clave de la felicidad en una frase, pero primero os tengo que avisar que no os va a gustar nada", y les pide que no emitieran juicios o lo desecharan. Finalmente termina expresando que la clave de la felicidad es el desapego, poniendo como caso paradigmático un indio (de India) que tira un carro donde van personas como pasajeros. De Mello afirma que para ser feliz hay que desapegarse de todo, incluso de la propia vida. Creo que debemos practicar el desapego, restarle importancia a las cosas, aunque no es nada fácil. ¿Cómo te desapegas por ejemplo de tus hijos?

-¿Qué le dirías a quien se acerca y te pide que le resumas lo que has querido transmitir con tu libro?

-Tienes que tener la mente más abierta y podrás ser más feliz. TM

Encuentro de danzas indias
9, 10 y 11 de marzo - en Caudiel
ORGANIZA: Adiva (Asociación de Danzas Indias de Valencia)
http://danzasindias.blogspot.com/
talleres de danza Bhangra, Bollywood, danzas gitanas del Rajastán y Bharatnatyam, con Sat Atma Kaur, Sarika Mathani, Marta Chandra y Vanashree.
Información y reservas: danzasindias@gmail.com | 636 819 021

Centro de Cábala "URIEL"
Cursos
Cábala "MÉTODO HAUT", interpretación del Árbol de la Vida
Las leyes del Kibalión, "la voz de Hermes"
Interpretación de sueños. "Atravesando la puerta de la fantasía
Superación personal y autoestima para niños
Chacroterapia
Feminidad
Nuestro Niño Interior

Carmen Haut
18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN
talleres
La comunicación
El Niño Interior
Los chacras
El cuento de tu vida
La terapia del dibujo
Técnica metamórfica
18 FEBRERO, COMIENZA CURSO DE KÁBALA
C/ AZAGADOR DE LAS MONJAS, 7
Zona PATRAIX 46018 Valencia
Tel.: 670 20 59 85

CONTADOR DE LOS DÍAS

La experiencia de Javier González, un antropólogo que se sumergió en el mundo maya

Pablo Arturi

Vive en otra dimensión. Su voz pausada, reflexiva, narra su experiencia como *contador de los días*, según la tradición maya, y cautiva la despreocupada forma en que comparte un cúmulo de vivencias. Años atrás, Javier González, poco antes de terminar la carrera de antropología social, viajó desde Madrid hacia Colombia gracias a una oportunidad que le dio una oenegé cuyo trabajo se extiende en favor de pueblos indígenas de Iberoamérica. Luego de dos años y medio, regresó, terminó el doctorado y volvió a América, esta vez a Guatemala.

El contacto con un anciano fue el inicio de un vuelco radical en su vida. Aquel hombre lo "bautizó" con un nombre maya, explicándole las características psicológicas y aptitudes que poseía. También le recordó un sueño que había tenido recurrentemente de pequeño: un punto de luz en la oscuridad que se convertía en espiral de fuego, escena que le provocaba un abrupto despertar llamando a su madre. ¿Cómo conocía esta vivencia onírica el viejo sabio?

A partir de entonces se interesó por el calendario como también el resto del conocimiento maya.

Más tarde se le presentaría una oferta de trabajo para trabajar en otra zona rural guatemalteca. Fue entonces que, ante la duda, decidió visitar al anciano para pedirle consejo. Tras un ritual, le dijo que aceptara, sin ocultar una extraña sonrisa. "Comience encendiendo una vela blanca y otra amarilla, y agradezca que su corazón late", le sugirió también.

El nuevo trabajo consistía en participar de un programa de salud materno-infantil y cuando conoció a Carlos, su jefe, pronto supo por qué se había sonreído el anciano: era su hijo. Desde ese momento se desencadenaron más acontecimientos singulares. "A la semana de estar, durante tres horas lloré frente al ordenador.

Fui a la casa de Carlos, allí tenía un altar, me mostró velas, flores, y me dijo que me desahogara frente a aquel retablo. Lloré, y me sentí más tranquilo", recuerda. Tardó un mes en decidirse en tomar otro rumbo en la vida. Carlos lo invitó a las tradicionales ceremonias con fuego, hasta que por fin, cuando vio "cómo el fuego bailaba en espirales", empezó a sentir en su interior una sensación de pertenencia, otra forma de percibir la realidad.

Durante un año, junto a compañeros estadounidenses, colombianos, también otros españoles y guatemaltecos, aprendió el saber maya. Hasta que llegó el día en que le entregaron sus elementos de *contador de los días,* "que es lo que yo soy", reafirma: una faja, pañuelo para la cabeza, una cruz de madera y una bolsa con 260 semillas.

"El camino maya consiste en estar atento a los días, tener gratitud hacia cada día, que posee un carácter diferente, una forma de expresarse. También se aprende la enseñanza cotidiana: los glifos, ideogramas que representan los nahuales, los días, sobre tres patas, que significan pedir, recibir y agradecer. Las tres piedras también simbolizan los tres principios de lo sagrado, lo que es tres veces santo", explica Javier.

El camino maya, según sus palabras, se sintetiza "en seguir el calendario y apreciar que lo que nos ocurre a diario está relacionado con la energía de cada día". Para un *contador de los días*, el camino significa tres cosas: leer el nahual a quien lo desee conocer, consultar un oráculo de semillas y realizar rituales con fuego, sean colectivos, individuales, de agradecimiento o petición.

Tras mencionar que "los nahuales es la energía de las 24 horas de cada día, que comienza con el amanecer y termina con el amanecer siguiente" y otros detalles, Javier advierte que "la energía del nahual del día de nuestro nacimiento nos acompaña toda la vida", pero "como somos tan complejos existen otros ocho nahuales que conforman nuestro ser". Para los mayas, que "también creen en la reencarnación, el ser está vinculado a una memoria pre-espíritu. Digamos que venimos aquí con una memoria antigua, una serie de dones que hemos ido acumulando en el viaje del alma". Sin embargo, no hay excesivo énfasis en la cultura maya sobre las vidas pasadas. "El camino es para vivir cotidianamente, estar atento al presente, no hay que reparar tanto en el pasado o el futuro", destaca.

Por otra parte, Javier admite que el oráculo maya no se diferencia de otros métodos de adivinación. No obstante, le enseñaron que "sirve para analizar un contexto". Además interviene "la intuición del contador de días, la predisposición de quien consulta y las circunstancias que aparecen en la consulta, como un gesto, una llamada, la aparición de un insecto…", dice.

Por último, cuenta que "cuando uno viaja por Guatemala, encontramos que en la mayoría de las montañas y valles hay altares naturales. Muchos sitios presentan su suelo quemado debido a que la gente lleva velas e incienso, y allí realiza un fuego". El ritual del fuego "es una puerta al ayer y al mañana". Así va desgranando las fases ceremoniales, que incluyen los cuatro puntos cardinales, los cuatro elementos de la naturaleza, los colores representativos y la cruz maya que desde el primer momento de su presencia en América conocieron los hombres blancos.

Esta cruz en el extremo superior del trazo vertical "tiene dibujado el quetzal, ave de la luz, y en su extremo inferior una especie de ogro con cara de buen rollo, que representa la oscuridad". De uno a otro punto queda representado el recorrido del sol. El eje horizontal está graficado a través de una serpiente de dos cabezas, "cada una figurando nuestra llegada y salida de este mundo". La intersección de ambos trazos simboliza la vida presente.

"Las ceremonias sirven para agradecer y también para pedir", finaliza diciendo Javier, quien recuerda que muchos descendientes mayas lo hacen antes de partir hacia Estados Unidos buscando una vida "mejor".

Este *contador de los días*, a su tiempo, relatará mucho más de lo que en estas líneas queda reflejado a través de un libro. Pero todo a su tiempo, ya se sabe. TM

CALENDARIO MAYA DE 260 DIAS

Conoce tu carta natal maya
con la explicación
de los 9 Nawales que estructuran
tu manera de percibir.
O haz una consulta de semillas

JAVIER GONZÁLEZ
CONTACTO: contandodias.maya@gmail.com

MIL MANOS AMIGAS

El Universo es pródigo en apoyos

Ana Pérez
Terapeuta Gestalt, coach profesional y periodista

hasta que uno no se compromete, hay vacilación, la oportunidad de echarse atrás, siempre una ineficacia. En relación con todos los actos de la iniciativa hay una verdad elemental, cuya ignorancia acaba con innumerables ideas y planes espléndidos: que es en el momento en que uno se compromete definitivamente, cuando la Providencia también se pone en marcha. Entonces sucede todo tipo de cosas que ayudan a alguien que de otro modo jamás hubiera sucedido. Todo un torrente de acontecimientos surge de la decisión y da lugar a toda clase de incidentes y encuentros y ayuda material en nuestro favor, de tal modo que ningún hombre hubiera imaginado que le sucederían".

Extracto del libro "La expedición escocesa al Himalaya", de William H. Murray.

Hace un tiempo un spot de televisión anunciaba electrodomésticos, Balay, creo –no me patrocina el artículo, lo juro–, en donde aparecía un ama de casa sentada en la cocina mientras un grupo de eficientes empleados deambulaban por el espacio cumpliendo diligentemente con todas las tareas, ahorrándole los insidiosos quehaceres domésticos, y ella gozaba de un maravilloso momento de relax. Original era, pero lo cierto es que el anuncio me había pasado totalmente desapercibido, o eso creía yo, hasta que cayó en mis manos un delicioso librito llamado "Pon el cielo a trabajar", que devoré en un periquete y que me ha proporcionado muchos de los momentos más dulces y mágicos de mi vida. La propuesta del libro, que coincide con la idea de ayuda del anuncio, es sencilla en su planteamiento aunque sólo indicada para mentes prodigiosamente imaginativas y pertrechadas con esa extraordinaria cualidad que es la fe inquebrantable del será sí o sí. Esta virtud de la fe en el cielo o en uno mismo se forja con un tesón sobrehumano, esto es, cuando uno es capaz de sobreponerse a las posibilidades meramente humanas y mundanas, y comienza a relacionarse con contingencias mucho más elevadas. Resumiendo, el libro propone invocar a los ángeles como si fueran expertos en diferentes materias que contratamos para los diversos trabajos que queremos llevar a cabo.

En la cita de William H. Murray que encabeza el artículo aparecen unas cuantas palabras claves. "Comprometerse", "definitivamente" y "Providencia" son algunas de

ellas. *Salta y aparecerá la red. Pide y recibirás. Llama a la puerta y se abrirá ante ti.* Sólo cuando apartamos la duda y dejamos de vacilar, nos negamos a contemplar otras opciones o la posibilidad de fracasar, y hemos puesto toda la carne en el asador, quemado todas las naves y plantado en la arena del ruedo… es cuando comienza el espectáculo. Pero antes necesitamos com-prometernos –hacer la promesa de ir a por ello– para que entonces la vida también se comprometa con nosotros.

La experta en visualización creativa Shakti Gawain nos asegura que el universo nos recompensará por asumir riesgos en su nombre. Al atender esa llamada y comprometernos, ponemos en marcha el principio que Carl Gustav Jung llamó sincronía, también conocido como serendipia, y que es definido como una mezcla fortuita de acontecimientos o golpes de suerte que nos van poniendo delante las circunstancias, cosas y personas que nos ayudarán en nuestra aventura. Mil manos amigas lo llamó bellísimamente Joseph Campbell.

Nos gusta decir que la fortuna es caprichosa –y encima mujer–. No es cierto. El Universo es pródigo en apoyos y generoso en regalos. Pedimos pero no nos permitimos recibir, porque no creemos, pensamos que no lo merecemos o que se lo estamos quitando a otro. La verdad es que nos encanta el drama, ir de víctimas por la vida y entonar el himno del pobrecito de mí en vez de atrevernos a decir "¡ábrete, sésamo!". Cuando nos suceden hechos extraordinarios que van a favor de las metas que nos hemos planteado, solemos degradarlas al considerarlas simples coincidencias, frutos de la casualidad o el azar. ¡Qué bien que exista esa cosa llamada suerte sin afiliación religiosa, que además puede ser buena o mala, para descargarnos de todas nuestras responsabilidades!

Una vez escuché que Dios es eficiente. ¡Menuda frasecita! Creo que en el fondo nos asusta reconocer que alguien o algo más grande pudiera estar confabulando en nuestro interés, lo que indefectiblemente nos exigiría plantearnos qué es ese algo. Lo concibamos como una fuerza divina interior o bien como un dios externo, da igual. Llamémoslo Providencia, Dios, vida, Universo, ángeles, naturaleza… "Llámalo X, llámalo energía", como cantaba Joaquín Sabina. Haberlo, haylo. Existe la Magia Real: la posibilidad de un universo inteligente y dispuesto a ofrecer respuestas y ayuda, que actúa a nuestro favor. Olvídate del cómo, olvídate del cuándo. Tu tarea es el qué; sólo tienes que ocuparte del qué y decir SÍ. Sí es la llave, el conjuro mágico, el abracadabra. Así que se nos terminaron las excusas para escaquearnos de hacer lo que de verdad hay que hacer para lograr nuestros sueños más fabulosos y pagar el precio de no rendirse jamás. Es posible. *Yes, we can.*

La pelota está en tu tejado. ¿Vas a jugar? TM

http://gestaltcreativisualization.blogspot.com

HO'OPONOPONO Y EL TIEMPO

Es el momento de dejar de pensar y analizar todo

Mabel Katz

Ahora, más que nunca, es momento de soltar y limpiar. La vida moderna se está acelerando cada vez más. No me extraña que sintamos que no tenemos suficiente tiempo para todo lo que queremos lograr. El presente es el único tiempo que tenemos y no tenemos tiempo que perder. Tenemos mucho que limpiar y necesitamos toda la ayuda que podamos obtener.

• Es tiempo de tomar 100% de responsabilidad, dejar de culpar y decir "lo siento por aquello que está en mí que ha creado y atraído una cierta situación o persona a mi vida".

• Es tiempo de dejar de pensar, preocuparse y reaccionar, tiempo de ser más humildes y reconocer que no sabemos nada.

• Es tiempo de pedir ayuda a una mente más inteligente que la nuestra. Algunos lo llamamos Dios. No importa como lo llames tiene que haber una mente más inteligente que la tuya, una mente que creó el cuerpo humano, las montañas, las flores y los océanos, cosas que ni tú ni yo podemos crear.

• Es tiempo de estar en el presente y dejar de lamentarnos por el pasado y/o preocuparnos por el futuro.

• Es tiempo de redescubrir quiénes somos realmente, nuestros talentos, nuestras pasiones y hacer lo que amamos sin preocuparnos y confiando que el dinero vendrá.

Cuando invertimos nuestro tiempo haciendo la limpieza de Ho´oponopono, soltando y todo lo mencionado arriba, definitivamente experimentamos el tiempo de una forma diferente.

Una experiencia personal que puedo compartir contigo es respecto a mis viajes alrededor del mundo. No tengo duda alguna de que lo puedo lograr físicamente como resultado de las herramientas de Ho´oponopono que me ayudan a estar presente y traer a mi familia interna (mente, cuerpo y espíritu) junto conmigo todo el tiempo, además de evitar el jetlag. Muchas veces he pensado que Dios quiere recordarme que el tiempo y el espacio son en realidad una ilusión.

En realidad nosotros creamos este mundo de ilu-

sión. Establecimos las reglas, pero luego vinimos aquí y lo olvidamos todo. Como ves, nos olvidamos que vinimos a limpiar, a borrar y a corregir errores. En vez de eso aprendimos a engancharnos y a reaccionar. Desperdiciamos nuestro precioso tiempo.

Por eso es tan difícil para nosotros entender que todo es perfecto, que la ley de causa y efecto realmente funciona, que cosechamos lo que sembramos y que todo regresa a nosotros, lo bueno y lo malo. Debido a que estamos atrapados en una ilusión no entendemos por qué nos suceden las cosas, pero todo es una consecuencia de algo que hicimos en el pasado, la mayoría de las veces algo que hicimos en vidas pasadas.

Nuestra mente consciente experimenta el tiempo, mientras que nuestro subconsciente no. Carl Jung notó que los sueños suceden fuera del tiempo. En ellos no existe ni el pasado, ni el presente ni el futuro. Cuando funcionamos desde nuestro subconsciente el tiempo parece que desaparece.

Cuando hacemos lo que amamos, cuando estamos en la corriente (en cero) experimentamos el tiempo de una forma diferente.

El tiempo es muy importante, mucho más que el dinero. Según como invirtamos nuestro tiempo atraeremos o no dinero. Cuando nos quejamos y culpamos no estamos invirtiendo bien nuestro tiempo. Realizar la limpieza es invertir nuestro tiempo. Es ser proactivo aunque nuestro intelecto nos diga que no. Cuando limpiamos, el dinero y todo lo que necesitamos viene hacia nosotros sin esfuerzo.

Es tiempo de dejar de pensar y analizar todo. No hay nada que necesites saber o entender. Es tiempo de volver a ser niños nuevamente, no preocuparnos y no tomarnos las cosas tan seriamente.

Este es nuestro tiempo. Ahora podemos borrar lo que nos habría tomado muchas vidas.

Sólo suelta y confía. Verás que el tiempo será el perfecto y la paciencia valdrá la pena. TM

Extraído de http://www.hooponoponoway.com/2 0932/hooponopono-tiempo

Mabel Katz estará en Barcelona en mayo próximo. Más info en www.ElCaminoMasFacil.com

Festiva

CAMINOS DE CRECIMIENTO

Stands
Conferencias
Presentaciones
Meditaciones
Conciertos
Danza

en Abril
Quinta Edición

Organizan
tú mismo

humanamente

Informes: 963 366 228 - 652 803 027

CITA DEL YOGA EN VALENCIA

Ramiro Calle, figura convocante del Encuentro de este mes. Patricia Restrepo se suma en la edición 2012

Ramiro Calle encabeza la programación. Víctor Martínez y Patricia Restrepo lo acompañan con atractivas propuestas teóricas y prácticas.

Patricia Restrepo, reconocida formadora de profesores de yoga de Valencia y prestigiosa consultora macrobiótica, es la tercera integrante del programa previsto para el Encuentro Yoga Valencia, edición 2012, que organiza TÚ MISMO y que se realizará el 18 y 19 de este mes en el salón Turia del Hotel Senator Parque Central, plaza Manuel Sanchís Guarner 1, en el comienzo de la avenida Peris y Valero.

De modo que el programa definitivo para esta gran reunión ha quedado de la siguiente manera:

El sábado 18, de 9 a 9.30, acreditaciones. De 9.30 a 10, meditación. De 10 a 11.30, "No hay nada que no esté en ti que yo pueda enseñarte", a cargo de Patricia Restrepo. De 12 a 13.30, "Yoga y rehabilitación", ponencia teórica que hará Víctor Martínez. Tras el descanso del mediodía, de 16.30 a 17.30, "Yoga de las Sombras", clase práctica que impartirá Víctor Martínez. A continuación, de 18 a 20, introducción teórica "Hatha yoga" y coloquio que ofrecerá Ramiro Calle.

El domingo 19, de 10 a 11.30 y de 12 a 13.30, intensivo de Yoga, cinético y estático (teórico y práctico), a cargo de Víctor Martínez. Por la tarde, de 16 a 19, Ramiro Calle cerrará con ejercicios de calentamiento; sesión de asanas estáticos, con explicación de todos los beneficios psicofísicos por asana, a la par que se van ejecutando; sesión de mudras y bandas; explicación de shatkarmas; práctica de pranayamas; savasana y nidra.

A los asistentes se les entregará certificado, con la firma de Ramiro Calle.

Los interesados pueden reservar previamente su plaza, solicitando información a los siguientes teléfonos: 963 366 228 y 652 803 027, o a través del correo electrónico info@tu-mismo.net. TM

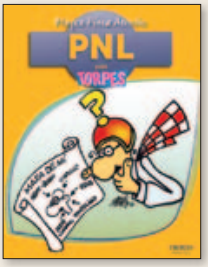
Tiempo Libre

Transición ahora
Pepper Lewis
Obelisco

Cuanto más abiertos nos mostremos a recibir orientación, más fácilmente nos llegará el cambio. En este libro, numerosos maestros nos enseñan a reconocer las energías interdimensionales del nuevo mundo, mientras los gobiernos cambian, las economías sufren recortes y los sistemas sociales fallan.

Vivir con plena atención
Vicente Simón
Desclée De Brouwer

Es posible relacionarse de una manera distinta con la propia mente y, si este empeño perdura, nos acaba revelando la magia de un paisaje imprevisible. No hace falta ir a ninguna parte ni aguardar ningún acontecimiento venidero. La experiencia puede suceder aquí y ahora, afrontando realidad tal como es.



PNL para torpes
Mayca Pérez Asensio
Anaya

Un ameno acercamiento al modelo de la Programación Neurolingüística, que muestra en qué consiste, y cómo a través de sus herramientas podemos mejorar nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, conseguir nuestros objetivos, reconocer nuestros valores, creencias, y modificar aquellas que nos limitan.

Counseling. Teoría y práctica
Margareth Hough
Eleftheria

Práctico y accesible, este libro cubre todos los principales enfoques teóricos de la psicoterapia del counseling, explora las habilidades clave necesarias para poner en práctica la teoría e incluye las directrices marcados por la British Association for Counselling and Psychotherapy.

Un cerezo en el balcón
Laia Monserrat
Kairós

La vida en la ciudad no proporciona muchas oportunidades para permanecer en contacto con nuestro ser profundo. Sin embargo, es posible practicar el zen en el día a día, incluso mientras fregamos platos o vamos en metro. La autora explica de manera sumamente sencilla los modos elementales.

Los secretos de los psicólogos
Christophe André
Paidós

Veinte psicólogos hablan de su fragilidad, de sus dificultades, de sus pruebas y del modo en que supieron vivirlas y superarlas. Explican cómo se aplicaron a sí mismos los métodos que proponen a sus pacientes, y cómo eso los ayudó, cuidando sus recursos y valores en la vida cotidiana.

SEMILLAS

Marcel (Gurubir Singh)
Profesor de Yoga
y Meditación

¿Qué es una semilla? Una semilla es el comienzo, el potencial desde donde se produce el nacimiento, la oportunidad, la vida, de algo o alguien, de una forma de ser, de pensar, de actuar, de sentir. Cuando llegamos a este planeta siendo bebés lo hacemos limpios, puros. Es cierto que traemos un karma que cumplir, pero como el karma no es bueno ni malo, llegamos limpios. Entonces, ¿qué es lo que pasa?

A medida que crecemos vamos recibiendo información de todo lo que nos rodea; la familia, los amigos, los lugares donde estudiamos, la información de la radio, la televisión. Recuerda la primera vez que te dijeron "¡cuidado!, no hagas esto que es peligroso", "no lo hagas porque no vas a poder…", o "eso está muy bien" o "muy mal", "Dios tiene esta cara…". Todo este conocimiento que fuiste adquiriendo desde fuera, el cual tomaste como propio, en realidad no es tuyo y mucho menos tu verdad.

Te pido permiso para darte un ejemplo muy sencillo: cierto día conociste a un ser vivo que tenía cuatro patas, dos orejas grandes, un hocico, cola y te dieron la información de que ese ser vivo era un perro. Creíste y la convertiste en tu verdad. Pregunto: si nunca te hubieran dado esa información, ¿por ti mismo hubieras llegado a saber que ese ser vivo era un perro? Bien, ahora lleva este razonamiento a las cosas importantes de tu vida.

Las semillas de ignorancia nacen del conocimiento dado desde el exterior, a partir de una mente externa, a tu mente. Tú haces verdad esta información en ti y luego te encargas de regarla en diferentes situaciones y experiencias, dándole fuerza y poder.

¿Dónde están y nacen las semillas de sabiduría? En tu interior, esperando con los brazos abiertos que comiences a regarlas. Muchas veces necesitarás la ayuda de maestros de la vida, personas despiertas que te transmitan un conocimiento elevado para nutrirlas; en otras ocasiones, recurrirás a tus propias vivencias, la experiencia de tu camino, único e intransferible, que te nutre y te vuelve cada vez más consciente y despierto.

Mi propuesta para dejar de regar estas semillas de ignorancia y comenzar a nutrir las semillas de sabiduría es que pruebes la práctica del Yoga, la Respiración Consciente y la Meditación, herramientas que limpian a nivel físico, emocional y mental, elevan a la persona, y al hacerlo, permiten obtener una visión más conectada con la vida. TM

manantial alegría
Centro de psicoterapia y terapias alternativas
Renacimiento, Constelaciones Familiares, EMF, Psicoterapia, Aroma y Gemoterapia, Shiatsu, Acupuntura, Yoga, Arquetipos, Quiromasaje...
www.manantialvalencia.org
manantialvalencia@gmail.com
Plaza Patraix, 4 -1°. 46018 Valencia
YOGA
Hata y Kundalini Yoga
Meditación y
Respiración Consciente
sin matrícula
1ª clase gratuita
mañanas y tardes
más información:
96 114 13 05

agenda

agenda@tu-mismo.net

SECRETOS PARA "DESPERTAR" Y SER FELICES.
El martes 14, de 19 a 21, Ángeles Morán ofrecerá una conferencia en Psicología Integral, C/ Salamanca 66, en el marco de la gira que organiza Desarrollo Humano, denominada "Secretos para 'despertar' y ser felices". Dicha gira se extiende por otras ciudades de la Comunidad Valenciana y Murcia. El miércoles 15, Raquel Torrent dará una charla en el Club Social de Las Ramblas Golf, de Orihuela, que repetirá los días 16 y 17 en Laghu Karma, C/ San Ignacio de Loyola 10, Alicante, y en el Hospital Virgen de la Arrixaca, de Murcia. Al mismo tiempo se presentará en cada ciudad la primera Red Social de Amigos del Desarrollo Humano.

CHARLA EN ALT BENESTAR.
Alt Benestar anuncia actividades de carácter gratuito en su sede de calle Roger de Lauría, 3, 1ª. Miércoles 22, a las 19, charla "Acupuntura". Y todos los martes, a las 21, meditación zen. Más detalles se ofrecen a través del teléfono 963 940 686, y en la web www.altbenestar.com

CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS.
En su sede de calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, siempre en el horario de las 19. El día 8, "Conquistar los pensamientos inútiles "; el 15, "Vivir con atención, valorar el tiempo"; el 22, "De la razón a la intuición", y el 29, "El arte de ser respetuosos y agradecidos". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

PRESENTACIÓN DEL LIBRO "PNL PARA TORPES".
El 9 de este mes, a las 19, en el salón de actos del Hospital General Universitario, avenida Tres Cruces 2, se presentará el libro "PNL para torpes·, de Mayca Pérez Asensio. Invita Oberón Práctico y librería Auralia. Información, teléfono 963 944 348.

el

AFRIC ART.
Cursos en febrero: día 4, Tarot (Nivel III), Mª José Casanova; día 11, Geometría Sagrada I, José M. Arguix; días 18 y 19, Radiónica (Nivel I), Moisés Salvador; día 25, Taller del Símbolo (EMF), ILda Cuevas; días 22 y 23, Nutrición, Diego Escaño. Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV©, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Masaje Linfático, Masaje Indio de Cabeza, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Quantum SCIO. C/ Caballeros, 11, Valencia. 963 926 081, www.africartespai.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.
Naturópata. Acupuntura. Quiropraxia.
Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91.

APRENDE CHI KUNG.
El arte de la fuerza interna.
Centro Totart, C/ Palleter 81.
valenciachikung.blogspot.com
robertorodrigomasia@gmail.com
Tel. 656 950 199.

XOCOLATE.
Máxima calidad en productos artesanales. Mercado Central, puestos 103 y 104, móvil 605 807 682.

escaparate

KRYSTALLOS MINERALES.
Venta mayor y detall. Minerales. Cristales para Feng Shui (30% plomo). Joyeria con minerales, plata y perlas naturales, hacemos diseños exclusivos a su gusto.
Libros, Hadas, Inciensos....
Dtos. especiales para terapeutas.
Hacemos talleres de Introducción al Mundo Mineral y Chakras, información en la tienda.
C/ Periodista Llorente, 14
(detrás Escuela Oficial Idiomas)
96 347 38 16 / 647 791 497.

CURSOS EN ALT BENESTAR.
3º Reiki: día 1 (3 mañanas). Reflexología Facial: día 4 (sábados). Radiestesia: día 6. Reflexología Podal: día 6 (mañanas o tardes). Quiromasaje Profesional: días 7 y 21 (martes y jueves), 18 y 25 (sábados). Iniciación al Masaje: días 7 y 21 (martes y jueves), 18 y 25 (sábados). Técnica manual superior con técnicas avanzadas: Bloque Quiropraxia: día 8 (mañanas). Shiatsu: día 25 (sábados). Iniciación al Shiatsu: día 25 (sábados). Flores de Bach: día 29 (miércoles). Prueba una clase gratis. Fórmate y trabaja ya. Consultas Quantum Scio, Psicoterapia y Homeoterapia. Previa cita. C/ Roger de Lauría, 3, 1ª, Tel. 963 940 686.

DR. FRANK KINSLOW: "LA CURACIÓN CUÁNTICA"
en el taller más esperado: "El poder de la Conciencia Pura" en Madrid, 23 - 25 de Marzo 2012. El Quantum Entrainment® es un método de sanación desarrollado por el prestigioso doctor Frank Kinslow. Basado en el despertar de la conciencia. Un método de curación divertido, agradable y mucho más fácil de lo que imaginas. Tel. 956 44 14 73 www.curacion-cuantica.es

CONOCIENDO EL MUNDO MINERAL.
Curso a cargo de Carla Iglesias (Aqua Aura). Segundo nivel, inicio domingo 15 de febrero. Horarios: de 10 a 13.30 y de 15.30 a 19. Aforo limitado.
Imprescindible reservar plaza.
Lugar: Manos Reiki, C/ San Vicente 78, 3º, 3. Informes, Aqua Aura, C/ Guillén de Castro 17,
Tel. 963 524 854. O en Manos Reiki,
Tel. 686 292 315,
info.manosreiki@gmail.com
Tel. 656 950 199.

PRO CREARTE VIDA.
Talleres y cursos de formación Fluyendo, más allá de los 40, Re-Create, Crea Vida, Dibujo y pintura creativa. A cargo de Patricia Abarca, doctora en Bellas Artes, amplia experiencia en creatividad y desarrollo personal. Teléfono 620 865 224, procreartevida@gmail.com, http://procreartevida.wordpress.com

FORMACIÓN EN GOBINDE.
Este mes comienza la formación de Sat Nam Rasayan (sanación a través de la meditación) y la formación de Yoga para Embarazadas y Bebés. Informes en calle Pintor Salvador Abril 31, teléfonos 963 250 679 y 637 702 152, info@gobinde.com.

SPACE FENG SHUI.
Curso de Feng Shui, sábado 4 y domingo 5; Curso de Radiestesia y Geología, sábado 11 y domingo 12; Curso de tratamiento de las emociones con Flores de Bach, jueves por la tarde.
Calle Doctor Sanchis Sivera 15 (metro Ángel Guimerá), teléfono 963 840 421.

SANERGIA EN VALENCIA.
Equilibrio físico, emocional, mental y espiritual. La conexión con tu ser. José López, sanergista.
Tel. 963 840 421 y 620 290 268,
jflosanergia@yahoo.com

CENTRO DE CÁBALA URIEL.
Cursos: Cábala "Método Haut" (inicio día 18), Las Leyes del Kibalión, Interpretación de sueños, Superación personal y autoestima para niños, Chacroterapia, Feminidad, Nuestro niño interior.
Talleres: La comunicación, chacras, el Niño interior, El Cuento de tu vida, La terapia del dibujo, Técnica Metamórfica. Dirige Carmen Haut, calle Azagador de las Monjas 7 (Patraix), teléfono 670 205 985.

RAMIRO CALLE

en el

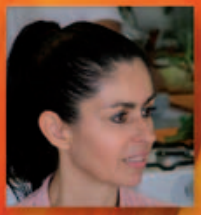
encuentro yoga

VALENCIA 2012

18 y 19 de febrero
hotel senator parque central
plaza manuel sanchís guarner 1

con la participación de

Víctor Martínez



Patricia Restrepo

Reserva anticipada
963 366 228
652 803 027

Informes
info@tu-mismo.net

ORGANIZA
tú mismo