



**BIBLIOTECA ELECTRÓNICA**  
**de**  
**GEMINIS PAPELES DE SALUD**

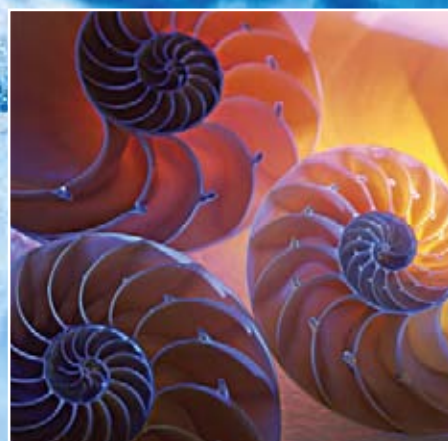
<http://www.herbogeminis.com>



# ATHANOR

UNA PUERTA AL NUEVO PARADIGMA

79 enero / febrero 2010



**CÁNCER** - Una visión multifactorial  
Entrevista a Valentín Oyarzábal

**¿QUÉ PASA CON AFGANISTÁN?**  
por Alejandro Pozo

**DEL AYUNO A UNA  
NUEVA ERA AUTÓTROFA**  
por Lidia Blánquez

**EL L.H.C.** - Un coloso polémico  
por Teresa Versyp

**¿A PUNTO PARA EL SALTO?**  
Entrevista a Anne Givaudan

**CREA TU PROPIO MANDALA**  
por Pedro Molina

**DIETA Y REGENERACIÓN  
OSTEOARTICULAR**  
por David Meléndez

Perfil: ROBERT WRIGHT

Carece de interacciones negativas y es completamente inocuo

# Renovén

renueva tu salud

Complemento ideal en las terapias dirigidas a:

- inmunodeficiencias
- problemas osteoarticulares
- malestar crónico
- debilidad general
- tratamientos agresivos como quimioterapia y radioterapia

"El aumento de linfocitos sugiere una posibilidad de tratamiento en pacientes en los que exista déficit inmunológico cuantitativo celular y se justifique la necesidad de incorporar el uso de un compuesto inmunostimulante como el FR-91 (RENOVÉN) para disminuir la frecuencia y severidad de infecciones y complicaciones que afecten al sistema inmune."  
*(Efectos del FR-91 (RENOVÉN) sobre células inmunes de individuos sanos y de pacientes con Linfoma No-Hodgkin)*  
 - Journal of Biomedicine and Biotechnology, Sept. 2009



El producto también posee numerosos estudios preclínicos y clínicos (fases I, II, y III) efectuados en hospitales y centros de investigación de Bélgica, Alemania, Georgia y Arabia Saudita, destacando dos fase II en carcinoma de colon y hepatitis B y dos fase III en SIDA y osteoartritis.

Información disponible para profesionales en nuestra página web: [www.geamed.com](http://www.geamed.com)  
 Puede ser solicitada a la dirección de correo electrónico: [geamed@geamed.com](mailto:geamed@geamed.com)

**Presentación: 200cc vía oral**



Patente original del microbiólogo y farmacéutico Don Fernando Chacón. RENOVÉN es el único producto que actualmente se comercializa ajustándose a la patente.



## De venta en herbolarios y farmacias.

También puede recibirlo solicitándolo en los números **91 849 92 77, 91 849 92 78 y 902 30 31 34.**



## ATHANOR

79 enero / febrero 2010

DIRECCIÓN:  
M. Rosa García y Jordi Orús Salvador

COORDINACIÓN DE REDACCIÓN:  
Francesc Prims

DIRECCIÓN COMERCIAL:  
Josep Agustín

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:  
Irene González

PUBLICIDAD:  
Mónica Ricci

SUSCRIPCIONES Y DISTRIBUCIÓN:  
Esteve Vallvé

FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN:  
S.A. de Litografía

Edita ASOCIACIÓN ATHANOR  
[www.athanor.es](http://www.athanor.es)

Redacción:  
[redaccion@athanor.es](mailto:redaccion@athanor.es)  
Tel.: 972 190357

Comercial:  
[publicidad@athanor.es](mailto:publicidad@athanor.es)  
Tel.: 93 5525237

Suscripciones:  
[suscripcion@athanor.es](mailto:suscripcion@athanor.es)  
Tel.: 93 3425302

Distribución:  
[distribucion@athanor.es](mailto:distribucion@athanor.es)  
Tel.: 93 3425302

*Los editores no coinciden necesariamente con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos. Se permite la reproducción total o parcial mencionando la fuente de información. No se publican anuncios de tabaco ni psicofármacos. Esta publicación apoya la libre difusión de ideas sin censura.*

Depósito Legal: B - 40672-97

Fotos portada: - Imagen macro de la flor 'iris azul'.  
© Anton Gvozdkov / Dreamstime.com  
- Conchas de nautilus.  
© Petesaloutos / Dreamstime.com

\*Imágenes de sección págs. 4, 80, 84, 86 y 88. ©Stockphoto.com/revathanor.



**14** **CÁNCER – Una visión multifactorial**  
Entrevista a Valentín Oyarzábal



**23** **¿QUÉ PASA CON AFGANISTÁN?**  
por Alejandro Pozo



**29** **DEL AYUNO A UNA NUEVA ERA AUTÓTROFA**  
por Lidia Blánquez



**59** **EL L.H.C. – Un coloso polémico**  
por Teresa Versyp

Editorial: CUANDO LO PEQUEÑO IMPIDE LO MAYOR.....	4
Inspiración: La mariposa y la flor.....	6
Noticias.....	7
¿A PUNTO PARA EL SALTO? Entrevista a Anne Givaudan.....	64
CREA TU PROPIO MANDALA.....	68
DIETA Y REGENERACIÓN OSTEOARTICULAR.....	76
ASTROLOGÍA DE LA TRANSFORMACIÓN.....	80
CRISTALES DE SANACIÓN: el cuarzo rosa.....	82
Perfil: ROBERT WRIGHT.....	84
El Cuentacuentos.....	86
Crítica y Arte.....	88
Humor: MALKUTH, el Maestro.....	90

## entidades colaboradoras

ALAMBAR SINAPSIS  
ANIMA QUARZ  
ANTAR  
ARCADIA  
ARVILA CENTRE  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA DE POLARIDAD  
BIOSPACE  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN BIOENERGÉTICA  
ESPAI EN BLANC  
EVICRO, S.L.  
FUNDACIÓN TIAN GONG  
GEORGIAN ALTERNATIVE MEDICINE ESPAÑA  
GOLDEN PYRAMIDE

H2O POINT  
HOLOTRÓPICA, S.L.  
INSTITUTO ESPAÑOL DE EQUILIBRIO CRANEOSACRAL BIODINÁMICO  
INSTITUTO ESPAÑOL DE TERAPIA REGRESIVA  
INSTITUTO MONROE  
ISAAN ENTERTAINMENT  
LA RECONEXIÓN®  
LABORA SINAPSIS  
LUMEN  
NEURO TRAINING  
SHARE EDICIONES  
SPIRITUAL VISION  
VEGETALIA

## colaboran en este número

Valentín Oyarzábal, Alejandro Pozo, Lidia Blánquez, Teresa Versyp Ducaju, Anne Givaudan, Pedro Molina Guevara, David Meléndez Morales, Adriana Wortman, Nina Llinares, Robert Wright, Pedro Alonso, Armando Rey, Jordi Calvet Banchs (Malkuth), Elena Fernández Bayo, Blanca Rissech.

# Cuando lo pequeño impide lo mayor

## UNOS RECUERDOS DE REFERENCIA

En mi infancia, hará unos cuarenta años, los horarios para la mayoría de personas eran sustancialmente distintos a los actuales. Recuerdo con claridad varias situaciones que serían extrañas a los jóvenes de ahora. Las nueve de la noche ya era una hora avanzada y muchas calles aparecían desiertas, y no porque la Barcelona de entonces no fuera ya multitudinaria, sino porque dominaban otras maneras de hacer. Las doce del mediodía se consideraba un momento muy propicio para el almuerzo y era común levantarse muy temprano por la mañana.

El respeto a la gente mayor y a las conveniencias sociales era bien aceptado por la mayoría, incluso por aquellos que en aquellos tiempos éramos jóvenes. Sin duda éramos rebeldes, pero la rebeldía no se cernía sobre los valores y las personas de buena ley.

Estos y otros muchos indicadores nos dirían que hemos ido a peor en muchos aspectos y, aunque no es cierto que siempre tiempos pasados fueron mejores, tampoco la innovación y la modernidad sin más garantizan un desarrollo coherente. Sobre todo cuando tales 'ventajas' no nos ayudan a ser mejores seres humanos.

## UNA SOCIEDAD MAL ORIENTADA

Cuando se ha perdido en gran medida la razón profunda hacia la que, como colectivo, tendríamos que encaminarnos, existe la tendencia a llenar ese vacío existencial con cosas vanas y superficiales para encontrar, en el placer inmediato, la única justificación de nuestros actos y tal vez de nuestra vida.

Esta sociedad está enferma y su falta de salud se observa en los indicadores que muestra su gente joven: su desorientación, su falta de creatividad, su desprecio a los valores, su inclinación al mínimo esfuerzo, su facilidad en caer en hábitos perniciosos... nos indican no solo su desubicación sino sobre todo las malas directrices a las que sus mayores han contribuido.

Siempre ha habido excepciones, y sin duda esta es una visión generalizada, pero su peso en el colectivo es, a día de hoy, algo a tener en cuenta. En muchos países más

prósperos y más avanzados que el nuestro estos buenos hábitos no se han perdido de forma tan alarmante.

## LA CADENA DE CONSECUENCIAS

Analicemos cómo algo tan simple como los horarios al uso llevan a toda la sociedad a una perversión de los objetivos globales. Cuando nos levantamos tarde, siempre en el último minuto, no tenemos tiempo ni para proyectarnos de la manera adecuada en el día que empieza. Ni la meditación, ni ninguna otra práctica eficaz que requiera una suficiente concentración y relajación son posibles por la falta de tiempo.

La rapidez por tener que hacer en pocos minutos lo que demandaría mucho más tiempo nos impide saborear el inicio del nuevo día con la visión digna y sagrada que merece, o la atención a los seres queridos que comparten nuestra intimidad con un "buenos días" lleno de intención, de alegría y de amor.

Esa salida precipitada es para la mayoría, y sobre todo si es la pareja la que trabaja, un abandono general del hogar, donde muchas cosas quedan sin hacer ni recoger. "Ya lo haremos cuando volvamos", suele ser el pensamiento de muchos. Esta dejadez es observada con atención por los pequeños de la casa, que toman buena nota de ello como ejemplo a seguir en el futuro.

Llegamos al trabajo con una pesadez nada natural y ni siquiera tenemos tiempo de analizar y saber si nuestra dejadez y mal humor son consecuencia del mal inicio del día o bien si es que sencillamente nuestro trabajo no nos satisface. Como consecuencia de ello soportamos la jornada laboral con una actitud para nada creativa ni constructiva, ni para nosotros ni para nadie.

Como que hemos salido de casa sin apenas comer nada, a media mañana tomamos cualquier bocado, a veces incluso mientras seguimos trabajando. La comida del mediodía, como consecuencia del pequeño refrigerio, ya no es al mediodía (las doce) sino a un mediodía artificial que hace que el mediodía para muchos sean las tres o las cuatro de la tarde. Es común que muchos se refieran al mediodía como a la hora retrasada de la comida.



Esta ingestión tardía va a dar lugar a que nuestra hora de cenar no sea antes de las veintidós horas. Algo muy alejado de lo natural. Tradiciones populares y estudios modernos aconsejan no ingerir nada, o algo muy liviano, después de la puesta del Sol.

En todo caso, el ritual sagrado de la comida ha perdido mayoritariamente su connotación de relación y de celebración. La comida diaria ingerida solo se considera como nutriente y no como alimento. Ello ha dado paso al *fast food*, en el que la comida solo sirve combustible para cebar al cuerpo y está desposeída de cualquier valor espiritual y energético. El ritual de comer debe servir para tomar consciencia del alimento y elegir adecuadamente la calidad y la cantidad necesaria. Si se convierte en una actividad apresurada, esto favorece el desarrollo de malos hábitos de cocina y alimentarios y, consecuentemente, una vida desordenada.

La premura hace que la pizza y los alimentos precocinados entren en nuestras casas y sustituyan a las buenas comidas caseiras, que, además de ser insustituibles para la salud, sirven como apoyo a la relación y al desarrollo de capacidades domésticas. Todos recordamos ciertas recetas de la abuela y de las madres que todavía podían dedicarse a la familia.

Como que "todo lo que mal empieza mal acaba", cuando los padres llegan a casa tarde y cansados no están normalmente para atender nada más que a su propia necesidad, y eso hace que la atención hacia los hijos sea pobre e insuficiente. La dedicación es solo para sus necesidades más básicas: comer, deberes, higiene... y no nos cunde el tiempo para atender las necesidades más profundas: valores, cualidades, debates, formación de opinión, valoraciones, eliminación de prejuicios...

No estando esencialmente educados, generan todo tipo de perturbaciones en ellos mismos y en su entorno. Así crece la violencia en casa, la violencia en el colegio y hacia los profesores, la falta de respeto... y crecen las crisis de personalidad y las enfermedades psicológicas tempranas.

Esta falta de contenidos y de desarrollo de la relación en sus cimientos se sustituye por una cultura superficial basada en la televisión, Internet, los *chats*, el Facebook y otras redes socia-

les; todo ello se convierte en lo esencial. Así ellos actúan de una forma incontrolada hasta altas horas de la noche, con lo cual empezamos de nuevo el ciclo desnaturalizado de esta vida preñada de despropósitos.

Todo este ambiente es caldo de cultivo para aquellos ya entrados en la adolescencia. Los jóvenes tienden a vivir de acuerdo a lo aprendido y practican sus encuentros sociales más allá de las doce de la noche, incluso en los días laborables.

## CÓMO COMPENSAMOS NUESTRA DEJADEZ

Creemos compensar nuestra falta de dedicación a nuestros hijos apuntándolos a diversas actividades extraescolares, con lo cual perdemos influencia sobre ellos, y después nos parece extraño que se alejen de nosotros de la forma en que lo hacen. No hablamos aquí del alejamiento físico natural que debe acontecer en la medida en que crecen, sino del alejamiento psicológico y espiritual fruto de la falta del enraizamiento conveniente.

Otra cuestión es que, como que sentimos que les fallamos, también les compensamos con objetos y regalos que propician en ellos el placer material en lugar de la felicidad por los valores y las sensibilidades desarrolladas. Cualquier esfuerzo ya no genera satisfacción por sí mismo; solo hay satisfacción si va acompañado de una compensación material o económica. Después nos extraña que la juventud solo se interese por lo material. De tal proceder es lógico que recojamos lo que hemos sembrado: desidia, pérdida de valores, materialismo...

## UNA SOLUCIÓN

Debido a la dejadez tan pronunciada en los hábitos y valores familiares, volver las cosas a su lugar no va a ser fácil. La pedagogía social es cosa de todos. Hemos de cambiar el concepto de que cada uno se las componga como pueda por el de asumir una responsabilidad que tiene que defender cada cual en nombre de todos.

No aceptemos los malos hábitos como el cambio necesario de los tiempos. Es de sabios rectificar y está en las manos de cada uno hacerlo. Hoy todavía estamos a tiempo.

EN LO PEQUEÑO ESTÁ LA BASE DE LA EXISTENCIA, PERO SI LA SEMILLA ES ESTÉRIL O DEFECTUOSA NI GERMINARÁ NI DARÁ FRUTOS.

Jordi Orús



Sin saberlo, la flor  
llama a la mariposa.  
Sin saberlo, la mariposa  
viene a la flor.  
cuando la flor se abre,  
la mariposa viene.  
Cuando la mariposa viene,  
la flor se abre.

Yo no conozco al Otro,  
el Otro no me conoce,  
pero sin conocerse  
se sigue el Orden Cósmico.

Koan-poema de Sensei Deshimaru



## NOTICIAS QUE NO SON NOTICIA

### UN AÑADIDO RETRÓGRADO

La jurisdicción universal ha recibido un serio revés en España al haberse añadido una disposición en el apartado 4 del artículo 23 de la Ley Orgánica del Poder Judicial, vigente desde el día 5 de noviembre de 2009. La enmienda fue aprobada el día 20 de mayo por el Congreso de los Diputados en medio de una fuerte oposición civil. Entonces siete organizaciones de defensa de los derechos humanos, entre ellas Amnistía Internacional y Human Rights Watch, firmaron un manifiesto titulado 'Día de luto para la justicia internacional' en el que criticaron duramente el entonces proyecto de ley, que establecía que la Audiencia Nacional solo podrá perseguir delitos ocurridos fuera de España cuando haya españoles afectados en el caso. Decían en el manifiesto: "España se preocupa más por no ofender algunos gobiernos poderosos que por poner fin a la impunidad de la que gozan los criminales [...] Cuando lo que más sobra en el mundo es la impunidad, no se explica la urgencia de minar uno de los instrumentos más eficaces de la lucha contra la impunidad mediante reformas que sólo favorecen a los perpetradores de los crímenes más atroces contra los seres humanos." ([www.elpais.com](http://www.elpais.com), 25 junio 2009) Desde el mes de octubre de 2005 los tribunales españoles podían juzgar delitos de genocidio y crímenes contra la humanidad cometidos en otras naciones, aunque no hubiera víctimas españolas. Cuatro años después, vuelta atrás: PSOE y PP, que fueron quienes pactaron el nuevo texto, se han salido con la suya, y a día de hoy puede leerse en el BOE núm. 266 la enmienda del bochorno:

"4. [...] Sin perjuicio de lo que pudieran disponer los tratados y convenios internacionales suscritos por España, para que puedan conocer los Tribunales españoles de los anteriores delitos deberá quedar acreditado que sus presuntos responsables se encuentran en España o que existen víctimas de nacionalidad española, o constatarse algún vínculo de conexión relevante con España y, en todo caso, que en otro país competente o en el seno de un Tribunal internacional no se ha iniciado procedimiento que suponga una investigación y una persecución efectiva, en su caso, de tales hechos punibles.

El proceso penal iniciado ante la jurisdicción española se sobreseerá provisionalmente cuando quede constancia del comienzo de otro proceso sobre los hechos denunciados en el país o por el Tribunal a los que se refiere el párrafo anterior."



### ISRAEL, REPREDIDO

Israel siempre se ha negado a firmar el Tratado de No Proliferación Nuclear y someterse a las inspecciones de la Agencia Internacional de la Energía Atómica (AIEA). Y es que lleva construyendo y perfeccionando secretamente desde hace más de 40 años un arsenal de armas nucleares que se estima entre 150 y 250 ojivas, además de sus correspondientes sistemas de lanzamiento por tierra, mar y aire, con la ayuda de los Estados Unidos, Inglaterra, Francia y Alemania. En septiembre este 'secreto' ha recibido un buen golpe al ser denunciado por primera vez en la historia por la propia AIEA, que llevaba décadas encubriéndolo. En la Conferencia General de la AIEA de septiembre de 2009 se aprobó la resolución que insta a Israel a adoptar el Tratado de No Proliferación Nuclear, que restringe la posesión de armas nucleares y obliga a abrir todas sus instalaciones nucleares a las inspecciones de las Naciones Unidas y al control de la AIEA. La resolución afirma que el régimen israelí ha fabricado armas nucleares ilegalmente desde hace ya muchos años. Los países occidentales intentaron evitar la votación de esta resolución, que fue aprobada por 49 países, entre ellos China, Rusia, Venezuela, Cuba y Ecuador. 45 países, entre ellos Israel, Estados Unidos y todos los miembros de la Unión Europea, la rechazaron. Paralelamente a esta reunión de la AIEA se reactivó la campaña de operaciones psicológicas contra Irán, con unas declaraciones muy atemorizantes. Los medios de desinformación no difundieron las resoluciones de la asamblea general de la AIEA y en su lugar publicaron artículos sensacionalistas sobre el peligro nuclear que representaba Irán, país que sí que está adscrito al Tratado de No Proliferación Nuclear. (Boletín Armas contra las Guerras núm. 273, 10 diciembre 2009 - [www.ciaramc.org](http://www.ciaramc.org))



## ATENCIÓN A...

### LAS MULTINACIONALES

"El mundo es un colegio de corporaciones. Inexorablemente dirigido por los estatutos inmutables de los negocios. El mundo es... un negocio." Es decir, que las corporaciones cada vez tienen más poder. Así empieza el documental *No a la venta*, que se estrenó a finales de octubre en Madrid. *No a la venta* pretende dismantlar las causas de la creciente acumulación de poder de las grandes empresas frente a los estados.

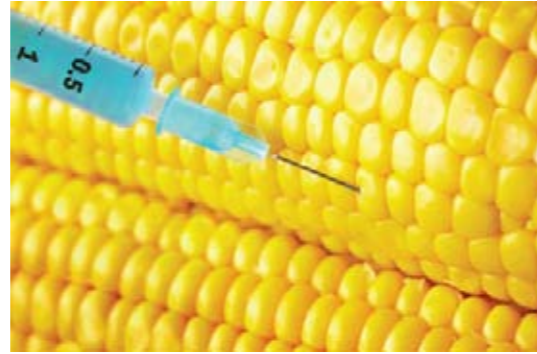
(www.canalsolidario.org, 21 octubre 2009)

### LOS IMPLANTES DE MICROCHIPS

La noticia está sacada de la prestigiosa agencia de noticias Reuters, con fecha 21 de septiembre de 2009. Lleva por título "*Las acciones de VeriChip se disparan tras ganar la licencia de patente para el H1N1*" [esto es, el famoso virus de la gripe A]. Y explica que las acciones de VeriChip Corp. (CHIP.O) se triplicaron después de que la compañía dijo que se le había concedido una licencia exclusiva de dos patentes, lo que la ayudará a desarrollar sistemas de detección de virus en los seres humanos implantables. Las patentes, en manos del socio de VeriChip Receptors LLC, se refieren a biosensores capaces de detectar los virus H1N1 y otros, así como otras amenazas biológicas. La tecnología se combinará con dispositivos implantables VeriChip de identificación por radiofrecuencia. (www.reuters.com/article/hotStocksNews/idUSTRE58K4BZ20090921) VeriChip está utilizando ya tecnología de radiofrecuencias para identificar a pacientes en situación crítica en hospitales o para encontrar a personas mayores que deambulan lejos de sus casas.

### EL AUMENTO DEL AUTISMO

Desde el año 2002 existen evidencias de que el aumento del autismo podría estar relacionado con la vacunación de los niños y especialmente con el conservante etilmercurio, comúnmente conocido como timerosal. Ahora varios estudios aportan más leña al fuego revelando una auténtica epidemia de autismo en Estados Unidos. Cada vez más científicos incriminan al mercurio como causa. Nuevos estudios experimentales confirman las conclusiones de un informe del Congreso de los Estados Unidos que lleva 6 años silenciado. Las conclusiones de dos estudios del Departamento de Salud y Servicios Humanos y de los Centros para el Control, que se han dado a conocer en octubre de 2009, indican que los padres estadounidenses actualmente tienen más de una oportunidad sobre cien de tener un hijo con un trastorno del espectro autista. Si unimos esto a la epidemia de hiperactividad y trastornos de déficit de atención, el panorama es bastante siniestro. (Para información detallada al respecto, véanse los boletines Armas para defender la salud núm. 45 y 47, en www.amcmh.org)



### LOS TRANSGÉNICOS QUE NOS CUELAN

La Comisión Europea (CE) ha aprobado tres nuevas variedades de maíz transgénico para su utilización en alimentos y la elaboración de piensos. Si bien hasta ahora solo un maíz transgénico era legal en Europa (el controvertido MON810, de la empresa Monsanto), los productores transgénicos podrán utilizar una de las nuevas variedades: las llamadas MON88017, MON89034 y 59122xNK603. Las autorizaciones tendrán una validez de 10 años y los productos derivados deberán llevar una etiqueta para indicar que contienen un OGM (organismo genéticamente modificado). No obstante, en el caso de la producción de piensos transgénicos los animales que consuman ese producto no irán marcados, y en ese caso el consumidor no sabrá si el animal ha consumido, o no, OGM. Bruselas ha decidido permitir estos OGM de forma unilateral, tras constatar que entre los países comunitarios no ha habido una mayoría suficiente ni a favor ni en contra, y contradiciendo la opinión de algunos científicos, especialistas y organizaciones ecologistas que han alzado la voz contra los peligros de este tipo de semillas y cultivos. (www.ecoalimenta.com, nov. 2009) / Por su parte, en España el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (MARM) ha reconocido por primera vez la existencia de personas y de empresas que han sufrido los efectos del cultivo de transgénicos. Estos efectos, tales como la contaminación medioambiental o el riesgo para nuestra salud, llevan siendo denunciados por ONG ecologistas y agrarias desde hace más de una década. A pesar de ello, el Gobierno ha afirmado que no va a eliminar su política de transgénicos porque debe existir libertad para elegirlos.

(www.canalsolidario.org, 28 octubre 2009)

## DESAFÍOS AL SISTEMA

Medidas que, si prosperan, constituirán abono para la esperanza...

### PALOS A LAS RUEDAS DE LAS GRANDES FINANZAS

#### OBAMA DEFIENDE LA SUPERVISIÓN FINANCIERA...

La Cámara de Representantes estadounidense, de mayoría demócrata, ha aprobado las mayores modificaciones sobre regulación financiera desde la Gran Depresión. El presidente y sus aliados demócratas quieren imponer medidas que permitirían evitar que se repitiese una crisis que puso a la economía estadounidense al borde del colapso hace un año. El proyecto de ley establece la creación de un consejo entre agencias para vigilar los riesgos internos de la economía, endurecería las medidas sobre los fondos de cobertura y las agencias de calificación, establecería una entidad de protección financiera al consumidor y expondría la política monetaria de la Reserva Federal a un escrutinio sin precedentes, entre otras reformas. Los republicanos y grupos de presión de bancos y firmas de Wall Street (cuyas ganancias podrían verse amenazadas) han luchado durante varios meses para debilitar y retrasar las reformas, criticando lo que llaman una costosa e innecesaria intromisión en los negocios. (http://es.reuters.com, 12 dic. 2009)

#### ...Y EUROPA PONER UNA TASA A LAS FINANZAS MUNDIALES

Los líderes de la Unión Europea (UE) han acordado pedir al Fondo Monetario Internacional que estudie la imposición de una tasa mundial sobre las transacciones financieras para limitar el riesgo de una nueva crisis, a pesar de la oposición de EE. UU. a esta medida, la cual para poder aplicarse y ser efectiva requiere un carácter global. El Consejo Europeo concluyó en Bruselas con una dura requisitoria contra la banca por su vuelta a las viejas prácticas y animó a los gobiernos de los Veintisiete a «considerar sin demoras» medidas como la penalización tributaria de los pluses salariales de los financieros. Gran Bretaña y Francia no lograron un acuerdo preciso para penalizar los pluses del 2009, pero consiguieron que la UE instase «al sector financiero a aplicar con efecto inmediato prácticas sanas de retribución». Los líderes europeos consideran que debe establecerse un nuevo «contrato económico y social entre las entidades financieras y la sociedad» para «garantizar que la población se beneficie en tiempos de bonanza y esté protegida del riesgo». La cancillera alemana, Angela Merkel, anunció que Alemania preparará en primavera medidas para limitar los pluses financieros. (www.elperiodico.com, 12 diciembre 2009)



### NACE EL TRIBUNAL DE KUALA LUMPUR

Las víctimas de las guerras tienen ahora una nueva vía para buscar justicia por las atrocidades sufridas por los poderes abusivos: el Tribunal de Crímenes de Guerra de Kuala Lumpur. Este tribunal ayudará a las víctimas a buscar compensaciones por sus sufrimientos y presionará a la comunidad internacional para que lleve a sus opresores al ostracismo. Lo primero que hará, de manera inminente, será escuchar a las víctimas de la invasión de Irak perpetrada por los Estados Unidos y sus aliados. El presidente del Tribunal, el juez retirado Datuk Abdul Kadir Sulaiman, ha expresado la opinión de este tribunal de que un jefe de gobierno no puede, de manera unilateral, autoexcluirse a sí mismo de cumplir con las provisiones de la ley internacional, como las de la Convención de Ginebra. Si este tribunal estima que los crímenes de guerra denunciados son una realidad, su decisión será transmitida a los países miembros de la Corte Internacional de Justicia de las Naciones Unidas y a organizaciones no gubernamentales. Aunque este tribunal no podrá forzar la ley sobre ningún líder o gobierno, sí que podrá obtener el apoyo de la comunidad internacional para someter al ostracismo a dicho líder o gobierno. (www.nst.com.my, 1 noviembre 2009)





## ORIENTAR BIEN A LOS NIÑOS... es posible

*¿Desbordado/a por la creencia de que la juventud actual es apática e indomable? Pues eche un vistazo a estos ejemplos y verá que, poniendo en marcha las estrategias educativas adecuadas, se puede apostar por una generación que tenga la capacidad y la voluntad de afrontar los conflictos desde el mejor punto del cual partir: la empatía con el otro.*

### APRENDER A SER BUENAS PERSONAS

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, la Comisión Española de Cooperación con la UNESCO y BBVA han concedido el quinto Premio a la Acción Magistral al Colegio Público Ramiro Solans, del barrio Oliver de Zaragoza, por su proyecto **'Aprender a ser persona'**. La finalidad de estos premios es "comunicar a la sociedad las experiencias y proyectos educativos relevantes que, en el ámbito del desarrollo de la personalidad de los alumnos y con una dimensión comunitaria, promueven y desarrollan maestros y profesores en centros educativos del país". El Ramiro Solans cuenta con un 69% de alumnos de etnia gitana y un 30% de inmigrantes procedentes de 18 nacionalidades distintas. Según indicó Rosa Mª Llorente, jefa de estudios y cabeza visible del proyecto, **esta iniciativa enseña a los alumnos "a conocerse a sí mismos y a conocer y respetar a los demás"**. Los propios niños lo llaman **"la hora de aprender a ser buenas personas"**. Consiste en sesiones semanales de una hora con las que se "pretende crear un espacio en las aulas donde profesores y alumnos compartamos lo que sentimos en cada momento", explica Rosa Mª Llorente. El proyecto se divide en cinco actividades temáticas: autoestima y personalidad, emociones, habilidades sociales, resolución de conflictos y valores prosociales. ([www.canalsolidario.org](http://www.canalsolidario.org), 22 octubre 2009)

### CLASES DE SOLIDARIDAD

Más de una decena de colegios de primaria de Cataluña se han acogido a los programas de Educación para el Desarrollo que el equipo de la ONG Intervida, con el soporte de voluntariado, lleva a cabo en las escuelas. Durante el presente curso escolar estos colegios están incluyendo en sus clases **talleres que combinan aspectos lúdicos, formativos y de sensibilización para que los niños y niñas aprendan y hagan suyos valores universales** que promueven el respeto a los demás, el cuidado del medio ambiente, el consumo responsable, la diversidad cultural o la defensa de una cultura de paz y de la no violencia. ([www.noticiaspositivas.net](http://www.noticiaspositivas.net), 5 diciembre 2009)

### ISRAEL Y PALESTINA: LA VALENTÍA DE CONFRONTAR

*Si aspiramos a una humanidad más unida, la hora de la verdad llega cuando tenemos delante a quien creemos que representa la antítesis de nuestros valores...*



**Dos ONG están creando, desde Israel y los territorios palestinos ocupados, espacios de interacción y comunicación para los jóvenes de ambos bandos.** Una de las iniciativas es el proyecto denominado Windows for Peace (Ventanas para la Paz), que comenzó en 1991 como un intento por elaborar una revista juvenil bilingüe y bicultural mediante la cual los jóvenes pudieran conectar entre sí y aprender acerca del conflicto, así como promover la igualdad y otorgar poder a la juventud. También están trabajando en una nueva iniciativa llamada Through the Lens (A través del Objetivo), gracias a la cual los jóvenes de entre 15 y 17 años 'licenciados' por la revista continúan desarrollando sus habilidades y creando cortometrajes, nuevas piezas y demás producciones de video encaminadas hacia "un diálogo productivo para la construcción de la paz y una interacción positiva". Tal y como cuentan los niños y niñas que participan en el video, puede que hayan pasado un mal rato a la hora de comprender muchas de las opiniones y percepciones expresadas por otros niños y niñas, pero el hecho de disponer de un espacio para debatir asuntos de forma segura les ayuda a comprender el mundo en el que viven gracias a la posibilidad de interactuar, aprender, compartir e, incluso, de cambiar sus percepciones. ([www.canalsolidario.org](http://www.canalsolidario.org), 13 noviembre 2009)

## PREMIOS AL BUEN HACER SOLIDARIO



### 'ALTERNATIVOS' EJEMPLARES

El jurado del Right Livelihood Award o **Nobel Alternativo** premia cada año la labor social de personas e instituciones de todo el mundo con los más desfavorecidos y es considerado la antesala del Nobel de la Paz. La ceremonia de entrega de los galardones tuvo lugar el día 4 de diciembre en el Parlamento sueco. **Fueron galardonados:**



**René Ngongo**, de 48 años. El jurado le reconoció su "coraje confrontando a las fuerzas que están destruyendo la selva del Congo [la segunda en tamaño del planeta] y construyendo apoyo político para su conservación y uso sostenible". Ngongo creó en 1994 OCEAN, una organización que se extiende por todo el Congo para impulsar la reforestación y la explotación sostenible de los recursos.



El neozelandés **Alyn Ware** ha sido galardonado por abogar "la defensa efectiva y creativa y el impulso de iniciativas durante más de dos décadas para promover la educación pacífica y eliminar las armas nucleares". Ware, de 47 años, comenzó su carrera con el proyecto Caravana Móvil de la Paz, con el que durante años enseñó y coordinó su programa de educación pacífica en escuelas por toda Nueva Zelanda.



De origen australiano, **Catherine Hamlin** llegó a Etiopía en 1959 para trabajar como ginecóloga y obstetra en un hospital de Addis Abeba, donde impulsó un tratamiento pionero de la fistula obstétrica. Más tarde construyó un hospital para tratar gratis a mujeres, el comienzo de un proyecto que se ha ido extendiendo al resto del país.



**David Suzuki** recibió el premio "honórico" a la "defensa de la responsabilidad social del uso de la ciencia". A través de sus libros y sus programas de televisión, Suzuki ha alertado sobre los peligros del cambio climático o los riesgos de la biotecnología y ha defendido los derechos de las poblaciones indígenas en una labor de dos décadas de compromiso.

([www.canalsolidario.org](http://www.canalsolidario.org))



### PREMIAN LA GESTIÓN DE LAS ALGAS

Con el objetivo de potenciar y dar a conocer el gran valor alimenticio de las algas marinas autóctonas de Galicia, los hermanos Clemente y Fermín Fernández Súa crearon **Algamar** en 1996. Trece años más tarde, la primera empresa española dedicada a las plantas acuáticas deshidratadas para alimentación humana ha recibido el **premio Emprendedores Biodiversidad 2009**, que otorga la Fundación Biodiversidad y el Ministerio de Medio Ambiente. Según ha explicado Clemente Fernández Súa, la mención se ha concedido a Algamar por ser "un modelo de originalidad, innovación y solidez en la gestión respetuosa de los recursos naturales". La recolección de las algas se hace a mano, sobre las rocas y habitualmente dentro del agua, seleccionando y cortando las plantas adultas en su momento óptimo de desarrollo, justo antes de que se marchiten. La entidad se rige bajo una serie de estrictas normas que garantizan que los recursos extraídos del mar son renovables y mantienen el equilibrio del ecosistema. ([www.canalsolidario.org](http://www.canalsolidario.org), 3 noviembre 2009)



## RETAZOS DE CIENCIA

### MEDITACIÓN TRASCENDENTAL CONTRA LA HIPERTENSIÓN



*El ser humano ha constatado desde siempre los beneficios de la meditación, pero hasta hace pocos años la ciencia se mostraba escéptica o indiferente ante el tema. La progresiva implicación de la ciencia en el estudio de estas técnicas de origen ancestral es una buena noticia, tanto para su validación ante un público amplio como por el avance que ello implica a la hora de valorar el papel de lo intangible en la arquitectura de la realidad.*

Un estudio de la American University (EE. UU.) ha revelado que practicar la meditación trascendental durante tres meses reduce los niveles de estrés y mejora la hipertensión de los jóvenes adultos. La hipertensión es un problema muy extendido y potencialmente letal. Esta es la primera prueba controlada aleatoria realizada para demostrar que una intervención mente - cuerpo puede reducir la presión sanguínea en relación con la reducción del estrés psicológico. Estudios anteriores sobre meditación de diversos tipos señalan que esta práctica puede ayudar, además, a desarrollar la memoria visual durante un periodo de tiempo limitado; a contener el avance del SIDA; a curar el insomnio crónico o a aliviar el estrés posttraumático. En los últimos 40 años, el llamado Programa de Meditación Trascendental ha realizado 600 estudios científicos sobre esta técnica y sus efectos en la salud, en 250 universidades y escuelas médicas de 33 países. ([www.tendencias21.net](http://www.tendencias21.net), 19 noviembre 2009)

### NUEVAS ESPECIES REPENTINAS

*Quienes abogan por que se están acelerando los cambios en la genética humana coincidiendo con el cambio de era, cambios favorecedores de un aumento de las capacidades y que incluso pueden ser físicos, pueden hallar un apoyo a su tesis en este reciente descubrimiento científico...*

Un reciente estudio realizado por científicos de la Universidad de Reading, en el Reino Unido, desafía una de las hipótesis más extendidas sobre la aparición de nuevas especies o especiación. Según los resultados de este estudio, publicado en la revista *Nature*, la especiación se produciría como consecuencia de cambios bruscos en los entornos, y no por la acumulación gradual de pequeños cambios propia de la selección natural. A esta conclusión se ha llegado gracias a la aplicación de un método computacional para el estudio de los árboles filogenéticos de 100 grupos de especies, un método hasta ahora no utilizado para comprobar las teorías evolutivas existentes. ([www.tendencias21.net](http://www.tendencias21.net), 10 diciembre 2009)

### NEVADA ARTIFICIAL EN CHINA

*¿Hasta qué punto 'cambio climático' y hasta qué punto 'cambios en el clima'? Si podemos alterar el clima para evitar la sequía, no es descabellado pensar que también podemos hacerlo para provocar otros efectos que puedan interesar desde ciertos puntos de vista políticos o económicos...*

La primera nevada de la temporada que cayó sobre la capital de China, Pekín, a finales de octubre, fue de origen artificial. Esta no es la primera vez que China recurre a métodos artificiales para provocar o aumentar la nieve, ya que el pasado mes de febrero, después de más de 100 días de sequía, se movilizó al Ejército para que un avión de la fuerza aérea liberase 400 litros de nitrógeno líquido. Mientras que otros 200 efectivos lanzaron cohetes de yoduro de plata, un catalizador que genera una reacción química al contacto con las nubes que libera hidrógeno, y éste, a su vez, al combinarse con el oxígeno de la atmósfera, produce agua o nieve, según la temperatura. El presidente Hugo Chávez sugirió, el pasado 21 de octubre, que Venezuela podría utilizar estas técnicas como forma de paliar la sequía. ([www.noticias24.com](http://www.noticias24.com), 1 noviembre 2009)

## ENERGÍA: LA REVOLUCIÓN EN CIERNES



### DE HOJA DE PAPEL A BATERÍA

Era una simple hoja de papel en blanco de oficina, hasta que investigadores de la Universidad de Stanford (EE. UU.) la convirtieron en una batería eficiente al envolverla con nanotubos de carbono y nanocables de plata. Los autores del descubrimiento afirman que el papel recubierto podría fabricarse de forma rápida y muestra potencial como un condensador de alta capacidad o como una batería. Los investigadores descubrieron que esta hoja de papel funcionaba mejor que los plásticos revestidos de forma similar en términos de almacenamiento de energía, durabilidad y flexibilidad. ([www.tendencias21.net](http://www.tendencias21.net), 10 diciembre 2009)

### EL AZOTE DEL MAR

Ingenieros e investigadores de la Queen's University Belfast, en Irlanda del Norte, han puesto en marcha la central hidroeléctrica más grande del mundo alimentada por las olas del mar, en el European Marine Energy Centre (Islas Orcadas, Escocia). La producción obtenida alimentará energéticamente toda una región, y se prevé un gran potencial futuro. La producción que se obtiene en este tipo de plantas hidroeléctricas no contribuye al incremento de las emisiones de dióxido de carbono ni a ningún otro tipo de contaminación. ([www.tendencias21.net](http://www.tendencias21.net), 2 diciembre 2009)

### CONSIGUEN RECICLAR EL CO<sub>2</sub>

En los Sandia National Laboratories (EE. UU.) han logrado pruebas positivas en una nueva máquina capaz de generar combustible a base de dióxido de carbono. El prototipo utiliza la energía del sol para convertir agua y dióxido de carbono en los bloques moleculares que conforman los combustibles empleados en el transporte. El revolucionario sistema podría transformarse en una forma práctica para reciclar el CO<sub>2</sub> producido por la industria y el uso de combustibles fósiles, convirtiéndolo en gasolina o diésel, por ejemplo. ([www.tendencias21.net](http://www.tendencias21.net), 30 noviembre 2009)

### GAS NATURAL QUE NO CONTAMINA

Una investigación desarrollada en el Massachusetts Institute of Technology plantea la creación de nuevas plantas de generación eléctrica alimentadas con gas natural con un sistema que utiliza células de combustible de óxido sólido, que produce energía sin quemar combustible, y por lo tanto sin emitir dióxido de carbono a la atmósfera. El costo del nuevo sistema sería igual o menor al que registran las plantas tradicionales de producción eléctrica en base a gas natural. Y no requiere ninguna nueva tecnología, sino que se trata de una combinación original de componentes ya existentes, o algunos que se encuentran en fase de desarrollo. ([www.tendencias21.net](http://www.tendencias21.net), 9 diciembre 2009)



### LA EÓLICA SE DISPARA

Ha empezado una nueva era para el sistema energético español. Durante el mes de noviembre, por primera vez en la historia, la energía eólica superó a la nuclear a la hora de abastecer la demanda eléctrica. Los aerogeneradores sacaron un 22,7% de la demanda, frente al 19,5% cubierto por las centrales atómicas. La energía eólica ha crecido a un ritmo de 2.000 megavatios anuales, el equivalente a dos reactores nucleares, desde 2004. El hito eólico ha espoleado, a su vez, otro récord histórico: por primera vez, un tercio de la electricidad generada en España es renovable. ([www.publico.es](http://www.publico.es), 1 diciembre 2009)

### ENERGÍA Y EMPLEO

Por cada empleo que se perdiera en el carbón se crearían tres en energías renovables. Si el cien por cien de la electricidad proviniera de fuentes renovables, se crearían hasta 8 millones de empleos en el mundo y cerca de 170.000 en España. Estas son algunas de las conclusiones del informe 'Trabajando por el clima: energías renovables y la revolución de los empleos verdes'. En él, Greenpeace demuestra que no solo es posible el funcionamiento energético total a base de fuentes renovables, sino que, además, esto supondría un aumento en la creación de empleos y un fortalecimiento de la economía mundial. ([www.canalsolidario.org](http://www.canalsolidario.org), 21 octubre 2009)





Entrevista a Valentín Oyarzábal

# Cáncer

## Una Visión Multifactorial



**V**alentín Oyarzábal, psiconaturólogo, investigador en el área psiconeuroinmunológica y sus procesos electromagnético-químicos en las células, presidente del Instituto Internacional para el Crecimiento Holístico, dirige grupos de apoyo para enfermos oncológicos y sus familiares desde una base cuántica - espiritual. Autor de la obra *La razón última del cáncer, imparte conferencias y seminarios para el desarrollo de una nueva conciencia en relación con el cáncer y las enfermedades en general.*

**-Valentín, te defines a ti mismo como 'psiconaturólogo'. ¿Qué significa?**

-Psiconaturólogo es una diplomatura que actualmente está en expansión. Porque el propio concepto es ilimitado. La psiconaturología tiene que ver con cómo tratamos a nuestro cuerpo dependiendo del nivel de conciencia que tenemos. Según cuál sea este nivel de conciencia vamos a tener como resultado una serie de enfermedades, unas afecciones a ciertos órganos. Se trata de una relación psicosomática. A partir de un aumento de nuestra conciencia vamos a respetar nuestro cuerpo.

**-¿Eres tú mismo un superviviente del cáncer?**

-En realidad sí que he tenido cáncer, durante diez años. Porque mi madre estuvo diez años con cáncer y yo viví el cáncer de manera medular, a nivel de conciencia, de alma. Ella sí que fue una superviviente del cáncer durante esos diez años. Me hizo meter, sentir, vivir, sufrir y resistirme a esta enfermedad. Así que yo he tenido cáncer, en esa empatía que todos tenemos con los seres más queridos. Realmente es factible coger un cáncer por empatía. A nivel estadístico, la persona cuidadora, que acostumbra a ser un familiar, tiene un 60% más de probabilidades de coger cáncer en los próximos cinco años. Es una de las muestras de la interrelación que existe entre conciencia, mente y cuerpo.

**-Tu madre decidió vivir hasta que tú cumplieses los 18 años, y lo consiguió... ¿Cómo lo interpretas?**

-Lo interpreto como el enorme poder que todos los seres vivos tenemos para ir más allá de cualquier eslogan, de cualquier predicción, de cualquier pensa-

miento que nos pueda inducir la sociedad. La gente asocia el cáncer con la muerte, aunque hoy día la gente está más animada por los resultados maravillosos que el mundo sanitario dice que tiene sobre los pronósticos de curación.

**-¿Qué es el cáncer?**

-Para la sociedad es sinónimo de muerte; para el mundo de la sanidad es una lucha fratricida contra un enemigo. Sin embargo yo no creo nada de eso. Tengo una plena conciencia espiritual de que el cáncer es la mayor de las oportunidades que se nos presentan en la vida para tomar un rumbo distinto; para tener una oportunidad de salir del verdadero sufrimiento, que puede venir dado por problemas laborales, o familiares, o problemas internos como conflictos o traumas... El cáncer es la oportunidad que se me presenta para pensar qué es lo que no está yendo bien en mi modelo de comprender, de actuar, de vivir. También me permite profundizar en lo que me ha pasado, en otros momentos e incluso en otras vidas.

**-¿Las personas tienen la serenidad de poder ver esto y concebir su enfermedad como un replanteamiento, en esos momentos precisamente tan chocantes?**

-No; y por eso está la figura de este tipo de terapeuta [el psiconaturólogo]. No vamos a decir que el terapeuta es el milagrero, porque no lo es. De hecho el terapeuta no hace nada; todo lo hace la persona. El terapeuta lo que va es a ayudarle a quitar ciertas telarañas del alma, de la mente, y darle opciones cuánticas. Las probabilidades de que sobreviva una persona enferma de cáncer son infinitas. Aunque pueda aparentemente ser complicado que un ser humano con esta enfermedad vea que puede tener una gran oportunidad para desarrollarse, con un método, con un trabajo constante, con una implicación del terapeuta, es posible que la persona dé un giro a su enfermedad y salga de ella.

**-Te he oído compararlo con una bronquitis, o con un constipado... ¿Por qué haces estas analogías?**

-Realmente un cáncer es una congestión, como lo es una bronquitis o un constipado. El cáncer es una congestión celular. No es más que un emponzoñamiento, una toxemia que nos está diciendo: "debo limpiar mi vida". Debo limpiar mis órganos, claro, pero sobre todo debo limpiar mi vida. Cuando hablamos de ese tipo de limpieza estamos hablando de higienizar todo lo que tiene que ver con el presente, con el aquí y aho-

ra. La información es la misma que la de la bronquitis, aunque algunos se puedan sentir aludidos por el menosprecio al cáncer cuando se hace esta analogía de manera tan simplista. Si tengo un constipado tengo que estar descansando, limpiándome; me doy el permiso para reflexionar, para pensar. A veces, cuando estamos esa semana en casa sin poder salir a causa de una fiebre alta, salimos muy regenerados. Es el momento de empezar a cambiar cosas de sitio o, sencillamente, de mandar a la basura aquello inservible. Aunque, por cierto, en una enfermedad como el cáncer, y ahí es donde se diferencia de un constipado o una bronquitis, la limpieza es mucho más profunda. Levantar los muebles de la casa se hace de una manera mucho más vital.

**-¿Tengo que analizar el ayer para comprender lo que me está ocurriendo hoy?**

-En ocasiones sí; pero no hay que traumatizarse con el ayer. Si no vemos la causa en un ayer no ocurre nada. Vamos a empezar a crear pautas desde ahora, y el ayer se irá por sí solo. No siempre es necesario levantar demasiada polvareda.

**-Queda claro que el cáncer es una oportunidad. Pero ¿qué lo provoca, específicamente?**

-El cáncer es multifactorial. Ahora hay mucho libreto operístico que da demasiada buena nota a decir que todo es emocional. No; no todo es emocional. Lo que sí que la emoción es el desencadenante último que nos lleva, probablemente, al cáncer. Pero es multifacto-

*"El cáncer es la mayor de las oportunidades que se nos presentan en la vida para tomar un rumbo distinto."*

rial, y puede ser motivado por modelos de vida que estemos teniendo. No nos vamos a engañar: hay distintos tipos de cáncer de pulmón, pero en el 80% de los casos de cáncer de pulmón el carcinoma fundamental es el tabaco. No el tabaco de pipa necesariamente, o el puro bien cuidado de hoja (que también tiene su efecto), sino el cigarrillo común, al que le meten cuarenta productos cancerígenos y 200 aditivos que poco saludables son para nuestro organismo. El factor tabaco no está afectando solamente a un cáncer de pulmón, sino también a un cáncer de esófago, de colon, de páncreas o de próstata. De los diez cánceres fundamentales, cinco tienen relación con ser adictos al tabaco.

"Pero hay otros factores: la mala nutrición, dormir

*“El cáncer es una congestión celular. No es más que un emponzoñamiento, una toxemia.”*

poco, el estrés, etc. Todos ellos nos llevan a un potencial momento de desencadenamiento del cáncer.

**–¿Nos puedes hablar más de los desencadenantes emocionales?**

–Sí. Por ejemplo, la falta de autoestima es vital como desencadenante del cáncer; cuando siempre necesitas al otro. Crea cierto tipo de cánceres esta manera de despreciarte a ti mismo, de no encontrarte a ti mismo y estar en brazos de unas personas y de otras porque necesitas la referencia, o la identidad del otro, para tú sentirte vivo.

“También, como decía el radiólogo Dr. Simonton en los años 60 (y no ha variado el análisis), tenemos más posibilidades de contraer un cáncer entre 18 meses y dos años después de haber experimentado un conflicto determinado. Estamos hablando de la amargura resultante de la falta de trabajo, o de una mala relación, o de un divorcio, o de un desarraigo con los hijos...”

“Así pues el desencadenante es emocional, pero las causas subyacentes evidentemente son modelos de vida, de comportamiento. Por eso es tan importante que tengamos una elevación de conciencia. Así será mucho más complicado que lo contraigamos.

**–¿El tan común cáncer de mama?**

–Ahí hay una relación emocional increíble. En las mujeres, el cáncer de mama y el vaginal tiene que ver fundamentalmente con desencuentros en la familia; o bien con los padres o bien con el cónyuge. Ambos tipos de cáncer tienen que ver con los afectos íntimos. Padres con patrones como los que nos han educado, sobre todo la figura del padre, o cuando la mujer tiene un esposo dominador, que desprecia a la mujer. Ahora bien, como que lo que yo trabajo es la excelencia de lo espiritual en todo, no vamos a echar la culpa al hombre, ni a la mujer (el cáncer de próstata puede venir de un problema de relación con la esposa). Habrá que tomar cartas en el asunto, pero no culpabilizar al cónyuge. Nosotros somos los responsables; ¡no los culpables!

**–Supongo que a veces puede ser difícil que nos veamos a nosotros mismos las causas...**

–Tenía yo solo ocho años cuando a mi madre la habían operado de su cáncer y decía a mi hermana, que

era muy revoltosa, que no se comportase de ciertas maneras, porque tenía conciencia de que los disgustos podían reactivar su cáncer. Nadie me lo había dicho, pero tenía conciencia de la fragilidad de su estado. Escuchando a nuestra alma sabemos qué es lo que produce un cáncer. Escuchemos a nuestra alma, que es muy sabia; tengamos cinco años o tengamos 105. No hay más que interiorizarse, desapegarse de lo superfluo, de la toxemia social. Cuando estamos con nosotros mismos en ese vacío maravilloso de la existencia, empezamos a reconocer qué nos pasa y cómo tenemos que operar.

**–La medicina convencional no va a ver las causas del cáncer, ¿verdad?; los médicos van directos a resolver el problema a su manera...**

–No les interesan las causas. No les han educado para eso. Yo he dado seminarios para médicos y enfermeras. Las enfermeras son mucho más conscientes, curiosamente; están más cerca del paciente. El médico no trata con el paciente, lamentablemente; el mundo sanitario está desamorado; es un mundo desapegado. Esto no quiere decir, y esta es también mi bandera, que al enfermo de cáncer haya que estar mimándole o riéndole las gracias. No. Hay que darle el apoyo que necesita. Y el mundo sanitario no tiene la capacidad de dar este apoyo; por miedo, por falta de conocimiento, porque no les han enseñado... Esas son las nuevas asignaturas que tienen que entrar en el campo pedagógico de la carrera de medicina. ¿Cómo comportarnos con un enfermo de cáncer? ¿Cuáles son las posibilidades para ayudarlo?

**–¿Y existen muchas posibilidades?**

–Tenemos un abanico enorme. Si el campo convencional, alópata, considera que la radio y la quimio son buenas, vamos a dejarlo ahí como un punto de referencia. Pero ¿qué otras referencias tiene el médico? Pues tiene una batería enorme. Eso es lo que hay que incluir en las facultades de medicina: otras posibilidades, para que puedan jugar con ellas. Existen respuestas desde campos también químicos, pero no químicos sintéticos, sino bioquímicos, que funcionan maravillosamente bien. ¿Acaso tú puedes asegurar que con 20 sesiones de quimioterapia, o 30 de radioterapia, esa persona va a sanar? No; es una opción. Experiencia limitada, porque la verdad es que los números no nos salen. Vamos a ser todos un poco humildes, a dejar el ego, y a incorporar otras herramientas. La responsabilidad ¿quién la tiene?, pues la tenemos todos. Los de una parte con la otra. Nadie va con mala fe, pero sí con demasiada prepotencia. Y hay que dejar la prepotencia. Entonces yo, aunque digo ‘no’ a la quimio y a la radio desde un punto de vista filosófico (para mí constituyen una invasión),

no digo al enfermo que no tome quimio ni radio. A no ser que vea posibilidades en ello, y siempre trabajando en un marco de tiempo.

**–¿Posibilidades según la personalidad del paciente...?**

–Sí, y según el punto de evolución en que se pueda encontrar el tumor... Igual necesita algo paliativo, químico, de momento, fusionándolo con otras muchas cosas. Será en casos contados (un 5% como mucho).

**–¿Qué opinas de las operaciones para extraer tumores?**

–La inmensa mayoría no se necesitarían. Los cánceres pueden disolverse de maneras muy distintas. Pero claro, hay que tener tiempo. Puede ser que haya un tumor de tal magnitud que esté creando una toxemia muy grande... En esos casos podemos creer que bioquímicamente podemos deshacer ese tumor si tenemos tiempo y si la persona afectada tiene mucho empuje. Se necesita que el ser humano sea muy potente para que diga “¡jese fuera!”; entonces puede haber lo que llaman ‘remisiones espontáneas’. Aunque en este caso yo no hablo de remisiones espontáneas; es un convencimiento pleno de que *decido no morir*. Es ¡decidirse a no morir!, y a luchar, desde adentro, biológicamente, con esa enfermedad. ¡No *contra* esa enfermedad!, sino *con* esa enfermedad. Porque esa enfermedad, repito, es un mensajero.

**–Cuando dices que tenemos que crear nuestros propios bioquímicos, ¿de qué bioquímicos estás hablando y cómo los generamos?**

–Estamos hablando de todo lo que nuestro cuerpo puede hacer funcionar. ¿A través de qué? El alma está en todo nuestro cuerpo, y la podemos colocar donde queramos; vamos a colocarla en el cerebro en este caso. Esto me va a dar mucho más empuje, poder, fuerza. Voy a plantearme, desde el alma, qué es lo que soy, de dónde vengo, a quién pertenezco, qué es lo que hago en esta vida... Cuando me planteo todas estas preguntas con el cerebro racionalista y mi alma converge, está de acuerdo, empiezo a funcionar.

“El cerebro es la maquinaria perfecta donde elaboramos todos los procesos bioquímicos y que nos ha de permitir llevar todo lo

*“La emoción es el desencadenante último que nos lleva, probablemente, al cáncer. Pero el cáncer es multifactorial.”*



que queramos a cualquier parte de nuestro cuerpo. Somos una ramificación; desde la hipófisis podemos trabajar todos los sistemas nerviosos de todos nuestros órganos. Desde el cerebro accedemos, mediante el pensamiento, la visualización, la acción, la claridad de objetivo, ¡la pasión!, a nuestras células. Cada una de ellas es un ser pensante que va a hacer combinaciones, procesos de síntesis, para desintoxicarse. Así pues voy a empezar a visualizar y a enviar información, mediante los transmisores, los neuropéptidos, a esas células a las que necesito acceder, para que empiecen a asimilar un nuevo mensaje.

**-¿Qué es lo mejor hacer en la visualización? ¿Llevar la célula de luz, atacarla...?**

-La luz. ¡Pero siempre dependerá de la persona! Depende de lo evolucionada que esté. Igual a nosotros nos ofende la proyección de que vamos a enviar una bomba nuclear a la célula cancerígena, pero tal vez para determinada persona aquello es la destrucción que necesita. Esa forma de pensamiento ahí puede venirle bien, pero un peldaño más arriba ya no viene bien... Porque generalmente tenemos que conectar con lo espiritual para no volver a un cáncer.

"En las visualizaciones yo comparto la luz, la luz pura, puramente energética. Pero claro: no solamente es la visualización. Hoy día se dice que la visualización es maravillosa, pero ¿cómo hacer que una visualización

*"Se necesita que el ser humano sea muy potente para que diga '¡eso fuera!'. Entonces puede haber lo que llaman 'remisiones espontáneas'; es un convencimiento pleno de que decido no morir."*

sea realmente efectiva? Libros como *El Secreto* nos están diciendo cosas muy interesantes, pero ¡vamos a prestar atención a lo que realmente significa una intención pasional que movilice hacia una nueva información en una célula tóxica! Tenemos que poner realmente un programa a esta visualización; por eso tenemos que arroparla con mensajes distintos. Hay que trabajar con la conciencia antes de hacer una visualización. Tiene muy poco sentido hacer gratuitamente una visualización si no va arropada de un crecimiento personal.

"Hay que llegar a una conciencia de esta sensación cósmica que, aunque no creas en Dios, te da un conocimiento especial de lo que es la vida, el mundo, la trascendencia... Aunque sea la trascendencia de una flor, la trascendencia de la comunidad... Porque

*"El cerebro reptilíneo me ayuda a vivir una vida de aquí y ahora con verdadera autenticidad. Hay gente que se muere porque se dice a sí misma que no puede cambiar de vida."*

el cáncer nos está diciendo que somos nosotros con respecto a los demás, y respecto a la totalidad. Todas las culturas religiosas en estos últimos cinco mil y pico de años nos han dicho esto precisamente: amor para ti, amor para mí, amor compartido, amor unido. Un cáncer no se puede curar solamente desde el exterior hacia el interior ni desde el interior hacia el exterior, sino que el interior y el exterior deben ser uno en sí mismo.

**-Así pues, cómo se sitúa el individuo en relación con su contexto, con la sociedad, resulta fundamental...**

-El individuo no es tal sino que es un todo con el resto, con el conjunto. Por eso precisamente en un mundo tan individualizado hay tantos problemas de cáncer. Cuando era un mundo colectivo, socializado, no había problemas de cáncer. Y eso que se vivía en condiciones paupérrimas: con malos desagües, sin agua centralizada de tuberías... Había plagas, parásitos, ¡mil cosas! (que tanto lleva, el mundo de los parásitos, al cáncer; es uno de los factores causales.)

"El momento en que digo *"yo me hago autónomo, y no te necesito a ti, ni al otro, ni al otro"*, empiezo a desarraigarme, a desnaturalizarme. Porque lo natural es la fusión. Lo desnaturalizado es la desintegración.

"Si queremos desarrollarnos hacia una sanación completa, hacia no volver a caer en una recidiva de cáncer o de cualquier otra cosa, me da igual, significará que hemos crecido en esos ámbitos ¡de colectividad! Nos hemos juntado, nos hemos asociado, hemos empezado a no juzgar, a no aparentar, a no mentir, a no engañar, a tener una ética interior espiritual ¡sin dogmas ni principios! Fuera el dogma, fuera el principio, porque el dogma y el principio crean el cáncer, los cánceres de la vida. Me da igual si hablamos de un cáncer orgánico o inorgánico. Cuando no nos comparamos, no juzgamos, no envidiamos..., y vivimos auténticamente, en una auto-realización de autoestima profunda... pues no tenemos un cáncer. En general, ojo. Porque también nos podemos morir de un cáncer y ser muy espirituales; no vamos a magnificar ahora que si somos muy espirituales no cogemos un cáncer... Porque el cáncer tiene muchos mensajes. Pero el 90% de los cánceres nos dan un mensaje de que nuestra vida no funciona bien.



*“Tiene muy poco sentido hacer gratuitamente una visualización si no va arropada de un crecimiento personal.”*

**–¿Cuántos cerebros tenemos en el cuerpo? ¿Cómo podemos usar este conocimiento a favor de nuestra salud?**

–Está el cerebro primitivo, reptilíneo, que es el de la acción inmediata, el cerebro de huida. Este cerebro la mayor parte de las veces, en este mundo de tanta buena educación, en que se lleva tanto lo políticamente correcto, lo tenemos muy reprimido. Y sí que es cierto que la mayor parte de las veces hay que tenerlo... no reprimido, sino sanamente controlado. Pero también hay momentos en que hay que sacar el cerebro primitivo a la vida social. ¿Cuándo qué? Cuando hay una violencia de género, cuando se nos está tratando mal psicológicamente, cuando estamos viviendo unos modelos insostenibles de comportamiento por parte de otros ¡pero también por parte de nosotros mismos!, cuando asumimos indebidamente todo lo que nos llega, así como nuestros procesos interiores.

“No necesitamos pegarnos con nadie, pero sí sacar la energía de supervivencia que nos está induciendo el cerebro reptilíneo. Cuando la escondemos, tenemos una vida mucho más infeliz. Así que vamos a aprender a confrontarnos con los demás. No hace falta ser

violento, pero sí decir: “no voy a pasar por el camino que tú me estás diciendo, porque no me estás ayudando para curarme”, o “no me estás ayudando para ser más feliz”. El cerebro reptilíneo me ayuda a vivir una vida aquí y ahora con verdadera autenticidad. Hay gente que se muere porque se dice a sí misma que no puede cambiar de vida. Esta gente no actúa con el cerebro reptilíneo en absoluto. Prefiere morirse de un cáncer antes que decir: “lo mando a la porra todo; yo tomo el camino del medio, porque es mi camino y es mi vida”. Qué pena que no lo utilicemos, cuando nos puede dar la llave de la recuperación y nos puede llevar a un potencial de sanación infinitamente mayor que si no lo utilizamos.

“Por eso es importante que nuestro cerebro primitivo, el reptilíneo, el basal, esté lo suficientemente expuesto hoy día en nuestra sociedad; no solamente para decir “aquí estoy”, sino también para defender el mesencéfalo o cerebro medio (el cerebro medio límbico) y el neocórtex (el lóbulo frontal). Si sacamos el cerebro reptilíneo éste va a modular a los otros dos. Los tres se van a ajustar.

“El cerebro medio, el límbico, es el emocional. Si prevalece demasiado, si está desajustado, cualquier cosa nos sobrecoge, nos afecta, nos arroba..., nos maneja. Nuestras emociones nos llevan al desastre: no sabemos procesar un problema, ni enfrentarnos a una situación; evidentemente tampoco sabemos tener unas buenas relaciones de pareja... Nuestras emociones hay que trabajarlas. El cerebro reptilíneo nos ayuda; por eso hasta la medicina actual más retrógrada te puede decir: “a correr, a correr; usted vaya al gimnasio y cáñese”. Bueno, pues esa manifestación tan sencilla es cerebro reptilíneo. Porque tú con eso vas un poco a dominar la sustancia química límbica.

“El cerebro superior, que tiene cuatro días, nos va a producir la capacidad de razonar las cosas, de sopesarlas. Ya lo sabemos todos; es el cerebro de la consciencia. Pero si solamente tuviéramos ese cerebro nos volveríamos locos. No tendríamos pasión; probablemente existirían muchos suicidios, porque ¿para qué valdría la pena vivir? El cerebro racional te

dice: “dos y dos son cuatro”. Si dos y dos son cuatro y yo tengo tres, me falta uno, ¿no?; pues no quiero vivir, y me pego un tiro. Sería una manera de pensar meramente matemática, analítica, donde no habría lo emocional para sopesar lo racional, ni lo primitivo para proporcionarnos el instinto de la supervivencia.

**–¿Hay alguna carencia vitamínica concreta que se pueda asociar con el cáncer?**

–Por supuesto. Si una persona no tiene los suministros adecuados de vitamina A, C, E y K, probablemente tendrá diferentes tipos de tendencias que podrán ayudar a que salga esta enfermedad. Todas estas deficiencias vitamínicas crean en nuestro organismo un deterioro de nutrición en los órganos. Si hablamos de que el cáncer es multifactorial, si tenemos unas carencias vitamínicas, de minerales y de oligoelementos lógicamente esto nos va a llevar a ser proclives a un cáncer. También siempre digo lo mismo: podemos comer muy mal, podemos estar en condiciones infrahumanas... pero si somos felices, la carencia de las vitaminas no va a ser tan importante. Pero bueno, vamos a ser sensatos, vamos a utilizar el lóbulo frontal y vamos a decir que realmente tiene una gran importancia la dieta, y por lo tanto todo lo que la compone.

**–¿Qué nos puedes decir pues en relación con la dieta?**

–Para mí los procesos de cáncer tienen que ver con una limpieza. En el ámbito mental, en la conciencia (es decir, empezar a coger una esencia de la razón de nuestra vida). Entonces, todos los parámetros, todas las ideas, toda la información antigua que teníamos la tenemos que desechar. Tenemos que cambiar nuestra personalidad, seguramente, o quedarnos solamente con aquello que realmente es útil. Tendremos que modificar todo lo conductual. Y, muy importante, tendremos que creer que nos vamos a curar. Estas son las mejores dietas, para mí. Además de eso, vamos a colaborar con una buena dieta alimenticia, por qué no.

“Para una persona que tiene cáncer sería adecuado eliminar la carne, los lácteos, los pescados, los azúcares, las grasas saturadas, los huevos... Propongo una dieta oncológica en que tenemos que estar libres de las proteínas (y el huevo también tiene proteínas. Si tenemos que tomar un huevo, que sea pasado por agua.) A partir de ahí tenemos para comer todos los cereales, todas las legumbres, todo el mundo de las algas... Podemos ser vegetarianos, macrobióticos, y darnos algún capricho de vez en cuando, porque no queremos bloqueos interiores

que van a perjudicar más la información celular que si te comieras aquello que deseas. Si te apetece, una vez al mes, o cada mes y medio, te puedes tomar un buen solomillo, o unas lonjas de buen Jabugo, o marisco... No conviene que el tema de la dieta se vuelva algo obsesivo.

“No vamos a dar dulce a la persona con cáncer. El azúcar refinado, eliminarlo; incluso el integral diría yo. El cáncer se alimenta del dulce.

“Previamente a la dieta habremos hecho una limpieza del colon.

**–Además de todo lo que hemos hablado, haces un trabajo con la energía... ¿Cómo lo haces?**

–Conecto con la energía universal y la imparto. Voy moviendo mis manos por encima del cuerpo de la persona y en aquellas zonas donde Dios, el Universo, la sabiduría cósmica, me está diciendo que me pare, me paro. Y empiezo a jugar con esa energía ahí, y modifico toda la información celular del órgano afectado.

*“El individuo no es tal sino que es un todo con el resto, con el conjunto. Por eso en un mundo tan individualizado hay tantos problemas de cáncer.”*

**–Las regresiones a vidas pasadas ¿cómo contribuyen?**

–No es un tema determinante, porque el 80% de las cosas son aquí y ahora; hablar de vidas pasadas no tiene mucha razón de ser... Pero en un 20% de los casos sí que es muy significativo. Así pues por si acaso vamos a ir, ¿no? Entonces con un trabajo de hipnosis, en un estado alfa pero con ondas theta, vamos a conseguir que la persona empiece a contarnos otras vidas. Igual la primera vez no, la segunda tampoco... Es un trabajito que vamos a ir haciendo poco a poco, sin agobiar al paciente. Pero también puede ser una regresión dentro de nuestra vida presente hasta que tenemos cero años, o hasta que estamos en el útero materno... Las regresiones nos van a dar información acerca del sufrimiento de nuestra alma, e incluso la lección que tenemos que aprender. Aunque parezca duro decir esto, quién sabe si hemos escogido tener el cáncer con el fin de aprender algo...





—¿De qué nos falta hablar?

—De la humildad. Es la base de todo. Hay que eliminar el ego. Primero hablar con él un ratito, y luego eliminarlo. Para tratar un cáncer, si bien es cierto que tenemos que utilizar el cerebro primigenio para defendernos..., al final nos tenemos que abandonar. Abandonar al Universo, a lo divino. Si nos abandonamos a lo divino, ahí no tiene que haber ego. Cuando hay ego hay apego, y cuando hay apego hay miedo. Y el miedo es como el azúcar para el cáncer. No podemos decir “quiero curarme de un cáncer” y mantener prepotencia, necedad, estupidez, arrogancia, el concepto de que soy el mejor del mundo... La humildad es un fruto fundamental del espíritu. Hay otros: amor, bondad, paciencia, benignidad, apacibilidad, tolerancia, compasión, autogobierno... Pero la humildad no significa que te tengan que meter goles, ni significa que tienes que aceptar lo que otros dicen, ni que asumir pasivamente la situación, ni reprimirte... Más que asumir es mirar hacia adelante.

“Pero la humildad tiene un componente mayor: el reconocimiento. Es reconocer, aceptar, humildemente, el porqué estoy así, y qué es lo que tengo que cambiar. Y tengo que ser flexible. Para mí la humildad es igual a flexibilidad. Esa flexibilidad de que me voy a perdonar lo que me tenga que perdonar. Perdonarme yo, perdonar a los demás si tengo que perdonar a alguien. Aunque más que perdonar se trata de aceptar a mi prójimo, de saber transmutar, canalizar lo que ha ocurrido en mi vida. El perdón

*“Para tratar un cáncer, si bien es cierto que tenemos que utilizar el cerebro primigenio para defendernos, al final nos tenemos que abandonar al Universo, a lo divino.”*

divino asume que la situación que hay que perdonar realmente ya quedó atrás. Yo, o alguien más, no hemos sabido hacerlo mejor, y vamos hacia adelante. Todo ha sido un aprendizaje. Eso es humildad, reconocer al otro. Que al fin y al cabo es la sombra nuestra; ¡no es más que eso! Tengo que reconocer quién soy, qué es mi mundo, quién es el semejante, y que yo soy igual que mi semejante. Y a partir de ahí viene el cambio.

*“Los mayores cánceres se desarrollan en las familias. Vamos a ayudar a las familias, no solamente a cómo tienen que ayudar al enfermo, sino también a ver qué problemas tienen.”*

—Nos queda un último aspecto: tienes que realizar un trabajo importante con el enfermo, pero también realizas un trabajo con la persona que va a estar ahí, cuidándole...

—Claro. Mi trabajo no es solo con el enfermo de cáncer. Yo voy a los hogares de las personas; con su consentimiento, claro. Tengo una consulta, pero a mi consulta van el 2% de las personas. Normalmente creo que el trabajo que ayuda a fusionar e integrar lo desintegrado, valga la redundancia, es hablar con la esposa, o con el esposo, con los hijos... Ver el marco en el que se desenvuelve el enfermo. Ver incluso las geopatías, las energías que se están moviendo. Y los bajos astrales, que a veces están a niveles muy sutiles y pueden estar ocasionando enfermedades... Lo tenemos que ver todo.

—El principal desafío que habrá con los familiares en muchos casos ¿será evitar el ‘pobre de mí’ del enfermo?

—Sí; la autocompasión es otro alimento, al igual que el azúcar, al igual que tantas otras cosas, para el cáncer. Vamos a trabajar por la dignificación del enfermo, por el potencial del enfermo, por la revalorización del enfermo, y aumentar todo su potencial al máximo, que lo tiene mucho. Por eso hay que tocar la parte consciente y la parte inconsciente. Tenemos que tocar la parte vigilica y también la parte interior, la parte del trauma, que en ocasiones está también dentro de la familia. Porque lamentablemente los mayores cánceres se desarrollan en las familias. Vamos a ayudar a las familias, no solamente a cómo tienen que ayudar al enfermo, sino también a ver qué problemas tienen, cada uno de los miembros, que hayan contribuido a esa enfermedad (sin culpabilizar a nadie). Vamos a sanar las relaciones familiares. Esto también es vital.

Entrevista por Francesc Prims.  
Contacto con Valentín Oyarzabal:  
redes-oyarzabal@hotmail.com

por Alejandro Pozo\*



## ¿QUÉ PASA CON AFGANISTÁN?

***En octubre de 2009 se cumplieron ocho años de la intervención militar en Afganistán. La ciudadanía española suele considerar a esta operación militar como una misión legal (diferenciándola de forma expresa y efusiva de Iraq), de la ONU, de carácter humanitario y como parte de un proceso ‘de paz’ posbélico. Sin embargo, estas premisas no son tan claras...***

*¿Una intervención legal?*

Sin duda, la cumpleaños Libertad Duradera (en sus inicios bautizada como ‘Justicia Infinita’) es una operación contraria al Derecho internacional, dado que no se adapta a las excepciones recogidas en la Carta de la ONU para legalizar la fuerza militar contra un Estado. España formó parte de esta operación desde sus inicios, pero la abandonó oficialmente en 2004. De manera paralela, en enero de 2002 se inició en la Fuerza Internacional de Asistencia a la Seguridad (ISAF, del inglés), una coalición de ejércitos cuyo control asumió la OTAN en octubre de 2003 y en la cual continúa participando el Ejército español. ISAF sí está autorizada por el Consejo de Seguridad, por lo que en principio sería una operación legal.

Sin embargo, cabe advertir que ambas misiones coexisten en el terreno, colaboran constantemente y comparten información e incursiones; que los soldados de EE. UU. representan la práctica totalidad de Libertad Duradera, pero también cerca de la mitad de ISAF; que en sus debates y discursos, los medios, los políticos y los presupuestos militares estadounidenses no diferencian expresamente entre Libertad Duradera e ISAF, al menos no en la lógica, en las motivaciones ni en la esencia de la in-

tervención militar. De hecho, ambas operaciones las dirige el famoso general McChrystal.

ISAF es legal, pero el conjunto de la intervención militar en Afganistán, en la que participa España, podría ser contraria al Derecho internacional. Por otro lado, ISAF no es una misión de la ONU, sino de la OTAN, si bien está autorizada por el Consejo de Seguridad. Es decir, no hay *cascos azules* en Afganistán. La diferencia es significativa, porque la ONU no opera, al menos en teoría, bajo la dirección de Washington y según los intereses concretos de la Alianza y/o sus miembros. Además, ISAF no es una operación de mantenimiento de la paz, ni producto de un proceso de paz que ni siquiera se ha intentado. La ex titular de Exteriores de EE. UU., Condoleezza Rice, advirtió en febrero de 2008 que *“la población [europea] debe comprender que no se trata de una misión de paz”*. Resulta prudente, por ser quien fue, hacerle caso. Afganistán

## El conjunto de la intervención militar en Afganistán, en la que participa España, podría ser contraria al Derecho internacional. Iraq y Afganistán se parecen mucho más de lo que nos sugieren.

no es Iraq; cada guerra no suele parecerse a otra (si se consiguen superar los simplismos). Sin embargo, un repaso a los mitos anteriores y un análisis de las razones de la intervención, que pasamos a abordar, invitan a concluir que, al menos en su lógica, esencia y maneras, y salvando las distancias, Iraq y Afganistán se parecen mucho más de lo que nuestros esforzados políticos, comunicadores y analistas nos sugieren.

### ¿Por qué Afganistán?

Al menos, existe una razón y un detonante que explican la enorme presencia militar occidental en Afganistán, además de un mínimo de otros cuatro motivos secundarios. La razón es la ubicación privilegiada de Afganistán, es decir, la geopolítica; y el detonante fueron los atentados del 11 de septiembre (11-S). Tras el 11-S Bush necesitaba desenvainar la espada y el *emirato* talibán presentaba una candidatura inmejorable: poseía una mínima capacidad militar, no serían necesarias tropas terrestres (para eso estaba la Alianza del Norte), se encontraba en el punto de mira de EE. UU. desde hacía

tiempo y ocupar el país se presentaba como una oportunidad de oro para los intereses de Washington.

El profesor Marc Herold define simbólicamente la importancia de Afganistán *“como un espacio vacío”*. Es decir, Afganistán importaría más por dónde se encuentra que por lo que contiene en su interior. Limita con Irán (el régimen más hostil a EE. UU.) y Pakistán (aliado poco confiable), ambos con fuertes intereses en Afganistán, así como con China, India (la disputada Cachemira) y el patio trasero de Rusia (las ex repúblicas soviéticas), tres potencias cuyo crecimiento militar vigila EE. UU. (y las tres y Pakistán poseen el arma nuclear); existe un potencial desestabilizador importante (algunos de los vecinos están enfrentados en diversas esferas); se halla cerca de las dos principales reservas de petróleo mundiales, el golfo Pérsico y el mar Caspio, y en una región de Asia central en la que EE. UU. no tenía

bases militares cercanas. Serían estos los alicientes para Washington, que habría arrastrado a otros países, aunque estos también habrían compartido algunas razones.

Los intereses de otros estados son muy numerosos, y cada uno tendría su propia agenda, con muchos elementos ya patentes en los años noventa (entonces, hasta 14

países interfirieron directamente en los asuntos internos afganos). ¿Y España? Desde su incorporación a la Alianza Atlántica, tiene su soberanía militar limitada, y no es completamente libre para decidir qué hacer con sus soldados en el exterior. Adquirió unos compromisos (con la OTAN y EE. UU.) y responde por ellos. No obstante, tampoco cabe escudarse en esos compromisos dado que, con voluntad política, sacando el debate a la calle y con una adecuada diplomacia de salida, España podría retirar sus soldados si así lo deseara. Pero Madrid también busca poder e influencias de todo tipo en ese gran tablero de ajedrez que es Afganistán. Además, EE. UU. y la OTAN también muestran músculo con esta intervención a otras potencias y países.

El primero de los motivos secundarios (es decir, aquellos que no explican por sí solos la ocupación en Afganistán) está relacionado con los intereses particulares, entre los que destacan los contratistas para la reconstrucción, las compañías militares y de seguridad (que también incluyen servicios mercenarios) y las empresas fabricantes (y los intermediarios) de armamento. Los volúmenes de negocio no son nada despreciables: Kellogg Brown & Root (KBR, de Halliburton Corp., que



El Khyber Pass, famoso paso entre Pakistán y Afganistán. Este paso ha sido zona de numerosos conflictos armados entre británicos y rusos y, después, entre muchos otros países.

presidió Dick Cheney antes de convertirse en vicepresidente de EE. UU.) obtuvo 27.490 millones de dólares en apenas cuatro años (sumando los contratos en Afganistán e Iraq) y, según *The New York Times*, Afganistán habría recibido, entre 2006 y 2008 y sólo de EE. UU., armas valoradas en 11.400 millones de dólares (compárense con los 8.000 millones del PIB del país o los cerca de 1.500 millones de euros de gasto total español en Afganistán entre 2001 y 2008); armas *subvencionadas*, con dinero público, por el Gobierno Bush, para beneficio de unas empresas que mantienen estrechos vínculos con la cúpula de poder en EE. UU.

Otros posibles motivos secundarios serían la construcción y explotación de un gasoducto a través de Afganistán (de importancia destacada en los años noventa, pero menor posteriormente) y la producción de opio (de relevancia creciente y fuente importante de ingresos para los campesinos –para muchos, la única– y para las elites económicas, políticas o combatientes). De suponer buenas intenciones a la intervención militar (muchos particulares las tienen), se podría considerar la mejora de las condiciones de vida en Afganistán como una motivación secundaria, si bien EE. UU. siempre reconoció que su participación no tenía nada que ver con la ‘reconstrucción’.

## Complicidades peligrosas

La función teórica de las tropas internacionales en Afganistán ha sido ayudar al Gobierno poco legítimo de Hamid Karzai y legitimarlo, aun estando infestado de caciques, de corrupción y de personas muy vinculadas a quienes guerrean y guerrearon en el país. Aunque sin duda también cuenta con personas honestas, la población no puede confiar en un gobierno al que asocia con la destrucción de Afganistán. Imaginemos que, en plena Transición española, el Gobierno hubiese estado formado por los elementos más reaccionarios y despóticos

del antiguo régimen. ¿Habría confiado y participado la población española en el proceso político y contribuido a la convivencia? Entonces, ¿por qué suponemos que pueda ser este el caso en Afganistán?

## Afganistán importaría más por dónde se encuentra que por lo que contiene en su interior. Madrid también busca poder e influencias de todo tipo en Afganistán.

La Comisión Independiente de Derechos Humanos de Afganistán realizó en enero de 2004 una encuesta en la que el 76,4% opinó que llevar a los criminales de guerra a la justicia ayudaría a *“aumentar la estabilidad y la seguridad en el país”*, mientras que apenas un 7,6% opinó lo contrario. Además, el 61% rechazaba una posible amnistía, aun canjeándola por confesiones. Finalmente, el

90,3% de los encuestados se mostraba a favor de expulsar a los responsables de violaciones de derechos humanos de los cargos gubernamentales. Sin embargo, sus actuaciones han quedado absolutamente impunes y han sido recompensadas con sillones en el Gobierno y el Parlamento. Incluso se aprobó una ley específica para garantizar su impunidad.

A pesar de que el presidente Karzai, apadrinado por Occidente, no es un reconocido señor de la guerra, su connivencia con los caciques es manifiesta (sin ir más lejos, su candidatura a las recientes elecciones incluía, para la vicepresidencia, a dos infames señores de la guerra). Karzai se ha rodeado de ellos desde el princi-



Campo de refugiados de Jallozai (noroeste de Pakistán), donde malvivían más de cien mil afganos (julio de 2001).

pio, y en Afganistán gobiernan buena parte de los líderes de la Alianza del Norte que, en la etapa previa al control talibán, no mostraron unas mejores maneras que estos, tampoco con las mujeres. Recordemos que la población, cansada de la violencia que asolaba el país, recibió como agua de mayo a los hombres del mulá Omar.

## ¿Y los afganos? ¿Y las afganas?

Los países extranjeros deberían finalizar su apoyo a los señores de la guerra y permitir no uno, sino muchos *procesos electorales* basados en la tradición y las maneras del país o de cada región, sin forzar el centralismo (que nunca se adecuó a las formas locales) ni limitar la participación o la toma de decisiones autónoma por parte de la población, de acuerdo con su idiosincrasia. Las relaciones entre afganos/as y extranjeros/as responden a patrones claramente coloniales. Los locales gestionan el día a día, pero las decisiones las toman las potencias extranjeras, sin consultar con unas autoridades afganas (oficiales o populares) en las que no confían.

Resulta pertinente dejar de insistir en la presunta incapacidad de las numerosas organizaciones afganas (visión simplista e irrespetuosa) y potenciar, facilitar, legitimar y reconocer su trabajo autónomo. Los mis-

mos que afirman que los afganos no son capaces de garantizar su propia seguridad son los responsables de más de una tercera parte de las muertes civiles y de que Afganistán sea hoy un sitio más inseguro para su población que durante la terrible era talibán. Los mismos que afirman que los afganos son corruptos y que no pueden mejorar por sí solos sus precarias con-

**Las condiciones sociales no han mejorado de manera significativa en Afganistán, donde existe una guerra, con más muertes en combate que durante la época de control talibán. La OTAN es una de las partes enfrentadas, y también mata civiles (más de un tercio del total, y se cuentan por millares).**

diciones, tras ocho años de obsesión y un desembolso económico que supera entre cien y doscientas veces el PIB del país, no han conseguido que los indicadores sociales y de desarrollo hayan experimentado una mejora digna de mención. Esto no debería ser una sorpresa: más de nueve de cada diez euros destinados por el mundo a Afganistán han sido militares, y buena parte de los fondos restantes, aun civiles, han seguido una

**Existe una importante cantidad de alternativas no militares disponibles para comprometerse con Afganistán, que son ninguneadas. Estas pasan necesariamente por su maltratada población.**

lógica militar (para facilitar sus cometidos). Afganistán solo ha sido una prioridad en términos militares, no en términos humanos, dado que las motivaciones de la presencia militar occidental en el país no responden, como advertimos, sino a intereses político-militares de las potencias ocupantes.

Se suele apuntar que el Gobierno de Karzai, corrupto y poco legítimo, no garantiza que los afganos puedan hacerse cargo de sus propios problemas e, incluso, gestionar la necesaria ayuda internacional. Algo de razón no falta. Sin embargo, práctica bien distinta es ningunear y prescindir de las estructuras civiles locales, muy numerosas y, muchas de ellas, representativas y legítimas. En efecto, en Afganistán, como en cualquier parte del mundo, existe no una sino muchas expresiones de sociedad civil organizada que cuentan con una autoridad delegada por la población. Si bien las maneras locales de representatividad difieren de las occidentales (como difiere el contexto en el que se desarrollan), no es cierto que aquellas opciones no existieran y sigan existiendo en Afganistán. De hecho, serían las redes comunitarias y los mecanismos de solidaridad (no necesariamente intraétnicos) los que habrían permitido a muchas familias sobrevivir durante tantos años de penuria. En Afganistán, como en otros lugares, abundan mecanismos tradicionales no violentos de tratamiento de conflictos, así como poderosos códigos de relación, acercamiento, convivencia y hospitalidad. También existen, como en otros lugares, prácticas violentas de dirimir las diferencias. Cabría por tanto potenciar las capacidades y los instrumentos propios adecuados; no despreciarlos.

Debe reconocerse que la autoridad de un líder conseguida por experiencia, veteranía o méritos personales tiene poco que decir frente al poder de las armas. Por ello era tan importante un proceso de DDR (Desarme, Desmovilización y Reintegración) de combatientes ambicioso, para restar poder a aquellos que no representan a nadie y permitir que la gente que sí representa a gente, a través de las maneras autónomas de participación local, decida autónomamente cómo desea vivir. Sin embargo, en el proceso de DDR no se involucraron ni Washington, ni Bruselas ni Madrid; contó con un ridículo presupuesto de 140 millones de dólares (menos de la mitad de lo que gasta España, décimo contribuyente militar, en solo un año); concluyó en 2005 y solo des-

armó a los elementos más débiles, y no a aquellos que representaban un problema real para un mejor Afganistán construido por los afganos.

La percepción de Occidente de la presunta incapacidad afgana alcanza su máxima expresión en las mujeres. Sin duda, las

condiciones de vida de las afganas son lamentables (el *burqa* sería un problema menor comparándolo con los matrimonios forzados –también de niñas–, su sometimiento a la voluntad del marido o la alta probabilidad de morir en el parto, entre muchas otras dificultades). Sin embargo, su perfil dista sobremedida del que las presupone como seres pasivos incapaces de decidir y gestionar el futuro que desean. De tanto compadecerlas, no nos enteramos de que muchas afganas nunca dejaron de protestar y movilizarse (sobre todo desde fuera del país); que se organizaron y establecieron escuelas y centros de salud clandestinos para niñas y mujeres; que gritaron contra la presencia de los señores de la guerra en las asambleas afganas y el Parlamento; o que hoy el asociacionismo de colectivos de mujeres les ha permitido mejorar sus opciones laborales e incluso manifestarse en las calles contra la impunidad y el caciquismo.

Las mujeres no cuentan hoy porque Occidente haya forzado que la Constitución exija su presencia en una cuarta parte del Parlamento (su poder es extraordinariamente bajo y el de muchos sirve a los designios de sus compañeros masculinos). Las mujeres cuentan, como el resto de los afganos, porque así lo desean y capacidades les sobran. Por tanto, si se pretende un Afganistán más democrático y un mejor lugar de vida para su población, se deben facilitar los espacios y las oportunidades y fomentar la cooperación entre sociedades civiles afganas y de estas con las extranjeras.

## Del desastre ¿a la redención?

Los responsables de que Afganistán sea hoy un desastre no son solo los talibán. De hecho, el término ‘talibán’ no sería, para Occidente, sino una etiqueta para señalar a sus opiniones públicas quién es el enemigo (también el Parlamento tiene miembros talibán). En realidad, en Afganistán podrían existir hasta 850 grupos armados. De ellos, algunos serían talibán o simpatizantes, otros estarían enfrentados a ellos, e incluso existirían milicias que guerrearían, al mismo tiempo, contra los talibán, contra otros grupos armados y contra las tropas internacionales.



## En Afganistán abundan mecanismos tradicionales no violentos de tratamiento de conflictos, así como poderosos códigos de relación, acercamiento, convivencia y hospitalidad.

En algunas zonas rurales los talibán están, incluso, ofreciendo servicios de protección. Cabe recordar que solo fueron desarmadas las facciones más débiles, y los grupos armados han proliferado y sus maneras se han ampliado.

Hasta 2003 no se había registrado ningún ataque suicida en Afganistán. En 2007 se contabilizaron 140, con muchas muertes civiles. También en Pakistán se han disparado ese tipo de ataques y la inestabilidad en general (en 2009 más de dos millones de personas protagonizaron uno de los mayores desplazamientos de las últimas décadas en el mundo, ante los bombardeos de EE. UU. y los combates entre el ejército de Pakistán y grupos armados locales). Así, las condiciones sociales no han mejorado de manera significativa en Afganistán, mientras que la inseguridad ha aumentado de forma alarmante tanto en este país como en Pakistán. Quizá esta razón explique que, según la organización Asia Foundation, 36 de cada cien afganos encuestados en el verano de 2008 afirmaran que su vida era más próspera durante la etapa talibán y que solo otro 36 por ciento prefiriera el Afganistán de la OTAN.

En España, los numerosos defensores de la intervención han sentenciado un falso escenario bipolar en el que solo cabrían dos opciones: el desastre actual u olvidarse por completo de Afganistán. Y advierten que retirar las tropas supondría un desastre todavía mayor, ninguneando una importante cantidad de alternativas no militares disponibles. Se han aumentado tropas en un momento en el que seis de cada diez encuestados en junio de 2009 deseaban retirar los soldados o disminuir su número, según el Real Instituto Elcano. Aseguran que, de retirarlos, en Afganistán habría guerra.

Disculpen; en Afganistán ya existe una guerra, con más muertes en combate que durante la época de control talibán. La OTAN es una de las partes enfrentadas, y también mata civiles (más de un tercio del total, y se cuentan por millares).

Los combatientes necesitan bases de apoyo comunitario. Si la actividad de la insurgencia ha aumentado, quizá se deba a que aquellas también lo han hecho. Pero en lugar de preguntarnos por qué (los bombardeos indiscriminados, las convivencias con los caciques, el ninguneo de la población podrían guardar relación) y replantear la intervención, la respuesta sigue siendo siempre la misma: ¡más tropas! Sería más lógico retirar los soldados, pero sin olvidarse de Afganistán; fomentando un pendiente acuerdo de paz; implementando las todavía ausentes fuertes medidas diplomáticas con los países vecinos, para garantizar su colaboración y evitar apoyos a las facciones armadas; promoviendo la participación visible y destacada de los legítimos representantes civiles, en los que confía la población (y a través de los cuales se canalizaría la ayuda); dejando de apadrinar a señores de la guerra y los negocios; respetando las maneras locales, su cosmovisión, sus prioridades (no tan distintas de las nuestras); realizando investigaciones sobre los crímenes de guerra cometidos por todas las partes (hoy como antes); iniciando un procedimiento creíble y sincero de

## Los países extranjeros deberían finalizar su apoyo a los señores de la guerra y permitir procesos electorales basados en la tradición y las maneras del país o de cada región.

reparación a las víctimas y un proceso ambicioso y real de DDR; recogiendo la escandalosa cantidad de armas transferida a Afganistán; y dificultando las conexiones políticas y financieras internacionales que facilitan toda guerra. Desde luego, la situación en Afganistán es difícil y compleja y ninguna propuesta es panacea, pero sin duda existen alternativas viables a las maneras militaristas de la OTAN para comprometerse con Afganistán, y estas pasan necesariamente por su maltratada población.

\*Alejandro Pozo es investigador del Centre d'Estudis per a la Pau J.M. Delàs, de Justicia i Pau (Barcelona).



por Lidia Blázquez\*

# DEL AYUNO A UNA NUEVA ERA AUTÓTROFA

## El proceso de ayuno

Cuando haces un ayuno empiezas a sentir tu energía dentro de ti, no proyectada a ningún lugar a no ser que tu voluntad la dirija a algún propósito. Después del proceso de desintoxicación previo, que dura de 7 a 10 días (depende del organismo), empiezas a regenerar tejidos durante aproximadamente 21 días. El salto cuántico se da a los 40 días, donde remiten algunas enfermedades y patologías. El poder y la confianza que se generan en relación con tus posibilidades, si se viven desde un acto responsable, no tienen límites.

### Previamente

Previamente a realizar un ayuno algunas personas hacen una desconexión paulatina de los alimentos durante unos días para evitar posibles efectos secundarios, como dolor de cabeza, migrañas, etc., que podrían aparecer en los primeros momentos debido a una acumulación excesiva de tóxicos en la sangre. Inicialmente se empieza eliminando las proteínas de origen animal y secundariamente los hidratos de carbono complejos para ya, en los días posteriores, tomar zumos. De esta forma se entrena para iniciar su ayuno gente con una gran conciencia.

Existen personas que también acompañan esta iniciación con una hidroterapia de colon o con enemas, pero esto lo suelen hacer las personas más higienistas o personas para quienes ya forma parte de sus vidas cuidar su salud de una forma más natural.

**H**ay gente muy espiritual que está muy conectada con la esencia, pero tienen un cuerpo físico que ansía estar más ligero y etéreo para alcanzar la vibración deseada. Y ¿qué es lo que nos conecta con este mundo y nos hace densos y pesados? La materia, y, en lo que al cuerpo se refiere, la densidad de los alimentos, mal vividos, mal tratados, relacionados con las emociones. Es una parte no superada por muchos, porque todos aquellos vacíos que no nos llena la vida los llenamos inconscientemente con la comida. El ayuno puede ayudarnos en nuestro despertar. También puede prepararnos para un paso ulterior: dejar la comida.





## El ayuno

Primero se lleva a cabo un periodo de desintoxicación durante los primeros 7 días. Los 2 primeros días se inicia una degradación de la glucosa circundante. A partir del tercer día el cuerpo empieza a tirar del glucógeno hepático. Después empieza la combustión de las grasas, que puede alargarse hasta 40 días; ahora el

**Ayunar es como llevar al cuerpo a una sala de operaciones y someter a la muerte voluntaria al ego, a las creencias, a estructuras físicas... y renacer en vida. [...] No tienes límites; depende de ti y lo que estés dispuesto/a a entregar.**

cuerpo desencadena una serie de mecanismos compensatorios para equilibrarse y tender siempre a la homeostasis.

Cuando han transcurrido entre 7 y 10 días empieza la regeneración de tejidos, dependiendo de la persona y su estado de salud. Para ello, después de realizar una minuciosa anamnesis al paciente se le orienta acerca del tipo de caldos que más le convienen. Pues en ningún momento podemos olvidar que es un ayuno para occidentales y se tiene que considerar el movimiento, y el nivel de estrés, etc., para ofrecer un aporte hídrico constante cargado de minerales naturales. Dependiendo de cada caso durante todo el periodo del ayuno, bien sea de 10 ó 40 días, se toman los caldos de manera

continuada. Los ingredientes de estos dependerán de la sangre del individuo, y la cantidad estará en relación con su peso y con el esfuerzo físico que realice.

Si se siguen todos los consejos al pie de la letra la persona puede sostener una actividad cotidiana normal y corriente haga lo que se haga. Algunas personas enfermas gestionan ellas mismas su medicación, disminuyéndola o incluso retirándola totalmente. Durante este tiempo el cuerpo es más ligero, porque entre otras cosas se pierde peso. Dependiendo del nivel de grasa ¡se pueden perder incluso 10 kg en 10 días!

Pasados los 10 días muchas personas se sienten tan bien que se aventuran a continuar con este tiempo de ayuno, ya que no sienten deseos de comer y su bienestar físico y la lucidez mental que las envuelve son tales que desean estirar su viaje.

## El contenido de los caldos

Inicialmente los ingredientes de los caldos se miran dependiendo del grupo sanguíneo de la persona y de la patología, si existe. En general podríamos hablar de un caldo de verduras, que nos aportaría todo el contenido en cuanto a sales minerales, tales como la cebolla, la zanahoria, la col, el apio, el tomate..., con una cocción corta y una larga maceración de unas horas.

A la gente que tiene un ritmo de vida ajetreado también le convienen unos caldos de fruta compuestos principalmente por manzanas, peras, piña, ciruelas, etc., los cuales aportan un suplemento de glucosa natural.

Durante el tiempo que dura el ayuno hay que tomar constantemente los caldos.

## El retorno

Cuando se considera un sentimiento de hambre el cuerpo tiene que iniciar un periodo de retorno. Es muy necesario que se realice paulatinamente y de forma controlada, pues es el momento más importante. Dura aproximadamente 11 días, dependiendo de la persona y de la duración de su ayuno. Es tiempo de observar los alimentos que vas incorporando en el cuerpo, pues cada uno de ellos produce reacciones diferentes en las diferentes personas. Dichas reacciones pueden ser momentáneas o duraderas, dependiendo de la salud física del paciente, y vale la pena tomarlas en cuenta.

La reincorporación a la dieta depende de cada persona y se aconseja que siga los ritmos biológicos inicialmente; es decir fruta por la mañana, hidratos de carbono a mediodía y proteína por la noche. Esto se realizará durante 4 ó 5 semanas, para no forzar al cuerpo a un desgaste energético mayor, de manera que así pueda recuperarse de una forma óptima. Pasado este tiempo se concluye viendo cuál es la mejor dieta para cada persona o los hábitos alimentarios más precisos para una correcta salud.

Es curioso observar como los ayunantes sentimos la necesidad, en el primer contacto con la comida, de saborear y triturar al máximo hasta hacer lo sólido líquido, ya que sentimos como si ensuciáramos el cuerpo de nuevo. Incluso la sensación en los dientes es extraña; sientes la vibración que se produce entre ellos debido a la secuencia de su polaridad. Con la masticación, además de transformar el alimento por la digestión enzimática, también lo cargamos de energía. Esto es así porque en cada diente hay una carga, en uno positiva, en el de al lado negativa, y así en todos. Acercándolos ligeramente sin apretarlos podemos comprobar un ligero castaño.

## Apóyate en un experto

El ayuno es mejor que alguien entendido lo dirija, ya que supone un viaje lleno de emociones y sensaciones que es necesario comprender y desarrollar. Supone un proceso semejante al de un adicto cuando inten-

**Se avecinan tiempos de crisis para todas las estructuras que sosteníamos hasta ahora... El hecho de alimentarse de luz a través de los centros energéticos del cuerpo dará lugar a una nueva etapa evolutiva.**

ta quitarse la droga, pues de la forma en que nos alimentamos la comida no deja de ser como una droga. Tal vez tú te drogas con bocadillos de chorizo o con los dulces, pero estos sí tienen licencia para matar; es decir, aunque te alteren o te dañen el organismo te lo comes sin ningún problema. Hago aquí una llamada a una reflexión más profunda sobre los alimentos en sí y sus formas energéticas.

## Los cambios

Imaginaos qué puede suponer un ayuno y la cantidad de cosas que se despliegan en él, tanto físicas como psíquicas. E incluso la cantidad de viejas creencias limitantes y los gritos de liberación del cuerpo al integrarlas de forma consciente. Cada persona tiene su proceso y hay que respetarlo. Es curioso observar como a veces el cuerpo se bloquea y no se suelta en su depuración hasta que no se reconoce dicho bloqueo y se integra. Así compruebas como cuerpo y mente se unen.

Con el ayuno no tienes límites; depende de ti y lo que estés dispuesto/a a entregar... Algunas personas están enfermas, otras desean cambiar su vida haciendo lo que yo llamo un *reset* del disco duro, otras quieren sentir su posibilidad y otras incluso quieren adelgazar. ¡Y claro que adelgazan!, pero realmente descubren su capacidad y deslumbran con su fuerza por encima de lo que es una pérdida de peso. Es como llevar al cuerpo a una sala de operaciones (es el bisturí de la medicina natural) y someter a la muerte voluntaria al ego, a las creencias, a estructuras físicas... y renacer en vida con una mente más clara y poderosa y una nueva reprogramación para la memoria celular.

Durante el ayuno las emociones y la mente estarán pateando buscando pretextos, resistencias, argumentos, justificaciones... para no abandonar el ego y sus instintos básicos. No hay que olvidar que la mente es una caprichosa disfrazada de princesa que hay que destronar. Con los caprichos destruimos el cuerpo físico, consumiendo basura que atrae más basura.

Las personas que ayunan pueden sentirse distantes, no solamente por la comida, sino también porque experimentan una conexión más interna consigo mismas. Aumenta su vibración y son personas más ligeras, menos dispersas, más silenciosas...

No existe ningún ayuno igual. En cada uno alcanzas un nivel y un estado diferente, pues en cada uno vas penetrando un poco más hacia el interior. No es un juego inocente, pues con él muestras muchos aspectos de cómo eres. Así te conoces a ti mismo/a.

Durante el ayuno podemos sentir incluso la atrofia de los sentidos y lo lejos que estamos del conocimiento del sabor original de las cosas; experimentamos cómo enmascara la materia un puñado de vitaminas que quedan reducidas a formas de energía. Te da que pensar en tu capacidad para dejar de comer y en lo proyectados que estamos, socialmente, en torno al ritual de los sabores.

## Dejar de comer


### Preparando una nueva era

Hace algunos años era impensable hablar de la posibilidad de dejar de comer por el hecho de ser un acto contracultural, antisocial y aparentemente antibiológico. Ha existido mucha resistencia en ello hasta nuestros días, pero mucha gente lo ha experimentado; y el hecho de no dejarse la vida, sino de haber tenido incluso la posibilidad de recuperarla, ha supuesto un grado de confianza en la capacidad del cuerpo humano, aparentemente limitado.

A mis pacientes les digo que con el ayuno les entreno para el futuro. Y ¿por qué para el futuro? Pues porque se avcinan los tiempos que todos estábamos esperando, tiempos de crisis para todas las estructuras que sosteníamos hasta ahora... El hecho de alimentarse de luz a través de los centros energéticos del cuerpo dará lugar a una nueva etapa evolutiva. Los científicos lo saben y confirman la capacidad del ser humano para nutrirse a sí mismo. Tú podrías también hacerlo.

### Una intención

Es necesario que seas honesto/a contigo mismo y pienses qué es lo que pretendes con dejar de comer, pues no te puedes vender a la primera de cambio.



Puedes conseguir la energía, incluso el agua, del aire. Para esto tienes que empezar a respirar con conciencia.

En estos nuevos tiempos hay que entrenarse para estar conectado con uno mismo, porque la información viene de dentro, no de fuera. Las viejas creencias de la humanidad nos dicen que el hecho de dejar de comer nos lleva a la muerte por desnutrición. Ahora la propuesta es otra: desde tu voluntad, reconóctete, alinéate y crea tu propia vida a partir de la realidad que deseas. Tienes la suficiente fuerza en tu campo magnético y en tu mente, si está bien entrenada, como para sentir tu capacidad.

Es posible dejar de comer y alimentarse de energía. De esta forma se libera tu mente de esas viejas creencias que te limitan y te alineas así con tu objetivo de vida real, con tu voluntad y creatividad. De la misma forma que extraes energía del Universo también extraes todo aquello que tú deseas.

Hay que adaptarse a una nueva vibración, entrenando a un cuerpo más intuitivo y telepático que conecta con todo y nos hace ser más auténticos.

### Un proceso

Desprenderse de los alimentos como modo de vida es un proceso lento que hecho de forma inconsciente podría desgastar el organismo. Mucha gente empieza por el vegetarianismo, excluyendo así los alimentos de origen animal, cuya vibración es más densa. Pero incluso ese paso debe ser sentido; es decir, no hay que darlo por seguir una moda, sino por la comprensión de

la vibración que este cambio genera. Algunos directamente se hacen crudívoros y, a medida que se entrenan para ir dejando de tomar alimentos, se acercan a la capacidad de dejar de comer y la entienden. Estos últimos saben incluso que pueden dejar de beber agua, porque comiendo así empiezan a no necesitarla.

Desde mi punto de vista el momento de trascender de los alimentos a la forma autotrófica del ser (es decir cuando el cuerpo se alimenta de él mismo) se genera después de diversos ayunos. Durante los ayunos el cuerpo y la mente se entrenan y toman la confianza para dejar de comer.

Fisicamente el cuerpo reconoce las reacciones que supone una readaptación del organismo para ser autosuficiente. De esta forma desde el convencimiento, la confianza en uno mismo y la conexión con el Universo, de forma natural en el último ayuno abandonarías la comida. Es decir, primero un entrenamiento físico mediante el ayuno, que lleva al entrenamiento de tu organismo a dejar de comer e ir depurando los diferentes estados y años de vida. Si lo haces así, al abandonar la alimentación no tendrás que pasar una enfermedad (pues toda la sintomatología oculta y no trabajada a nivel consciente aflora durante estos estados depurativos).

Todo esto llevaría cierto tiempo, puesto que entre un ayuno y otro tienes que dejar pasar como mínimo tres meses; siempre dependerá de tu edad, vitalidad y fuerza emocional.

El último ayuno previo a dejar de comer sería aquel en el que sintieras mucha tranquilidad y relajación, ningún tipo de ansiedad ni conexión con la comida, ningún síntoma adverso, donde te sintieras feliz, en paz, en plenitud, rendido/a a tu realidad, donde el miedo no tuviera espacio. Nuestra creencia es que dejar de comer es morir; pero podemos trascender esta idea y el miedo asociado con ella. ¡Esta es la ocasión de hacerlo!

Desde aquí inicias un proceso donde te propongo que tengas paz en la mente, lo que calmará los posibles sufrimientos derivados de pensamientos que nos apartan de lo que realmente son las cosas.

A partir de aquí, y con esta nueva vibración y conciencia, puedes conseguir la energía del aire. Para esto tienes que empezar a respirar con conciencia, porque el cuerpo físico está creado para poder extraer agua de este aire. No te preocupes por la contaminación; el cuerpo es un superviviente nato capaz de adaptarse a cualquier medio y los mecanismos con los que cuenta son de la más alta tecnología. Confía y hazlo si lo deseas. Recuerda que todo está en tu mente, y que cada célula de tu organismo está a tu servicio. Solo tienes que dar la orden para que así sea.

### Una nueva frecuencia

Hasta la fecha vivíamos en una era que nos conectaba con el agua; desde el propio nacimiento e incluso pasando por la medicina, donde los remedios se diluyen

Solamente con una alta vibración de amor creamos una frecuencia sin límite que nos conecta a todos con el todo. De esta forma podemos desprendernos de todo apego e incluso de algo tan primario como los alimentos.



en este medio, donde la vibración se transmite a través de fluidos.

Pero el espíritu anhela su estado de origen, el cuerpo suspira por ser más ligero, más volátil. Los meditadores saben que la energía en movimiento hace desaparecer la materia. En el futuro la medicina será vibracional: no será transmitida por el agua sino que, con el mero hecho de olerla o acercarla a nuestro campo, conscientemente la integraremos. Este también sería un paso previo a la posibilidad de dejar de comer.

En nuestros días la gente es capaz de entender que somos seres de luz de una forma científica, ya que generamos un campo magnético a partir del componente principal de nuestra sangre, que serían los glóbulos rojos. Estos tienen una carga negativa en su superficie que les da el carácter de repelerse y crear un movimiento continuo. Sabemos que los glóbulos rojos contienen hierro: pues bien, estos cuerpos férricos al moverse generan un campo magnético que, contemplado conscientemente, hace que nuestro cuerpo sea cada vez más ligero, separándonos y conectándonos a su vez con el Todo. Sería como una nebulosa a nuestro alrededor que absorbe frecuencias emitidas por el resto de entidades que a su vez generan un campo magnético, pudiendo ser personas, plantas, animales, el mar, la tierra e incluso planetas y el propio Universo. Todos participamos del Todo y estamos en con-

tacto recibiendo e intercambiando información. Sería como el Google que nos conecta a todos y que nos da acceso a la información de unos y de otros.

Así adquirimos conciencia de que por nuestras venas 'corre luz'. Es de esta forma de intercomunicarnos y de captar información de absolutamente todo que creamos esta nueva conciencia que nos permite empezar a dejar de comer.

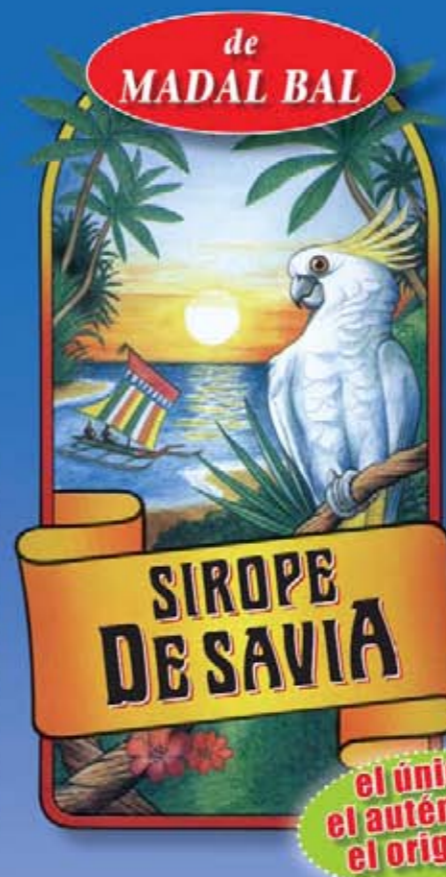
Solamente con una alta vibración de amor creamos una frecuencia sin límite que nos conecta a todos con el todo. De esta forma los humanos que sean capaces de rendirse a la vibración de su propia esencia podrán desprenderse de todo apego e incluso de algo tan primario como los alimentos.

*Durante todo el proceso se recomienda la supervisión de un especialista. No me hago responsable del mal uso de las indicaciones citadas en el texto anterior. Toda recomendación requiere que sea personalizada.*

*\*Lidia Blánquez es terapeuta en Medicina Tradicional China, naturopatía y terapias energéticas. Contacto: lidiahlo@gmail.com*



## Pruebe el Sirope de Savia



Mezcla especial de los mejores siropes de palma y de arce 100% biológico. Sin conservantes - Sin colorantes.



TEL. 93 665 76 06  
WWW.EVICRO.NET

### LA CURA DE SAVIA Y ZUMO DE LIMÓN



La cura de savia y zumo de limón es el tratamiento ideal para desintoxicar el organismo. No se trata ni de un medicamento ni de una forma de alimentación, sino de una cura a base de limón y sirope de savia que le proporciona al cuerpo la posibilidad de reponerse, de regenerarse, de renovarse y crear anticuerpos propios. A partir del 2º día de tratamiento no es habitual tener sensación de hambre. Desintoxicamos todo nuestro organismo y eliminamos grasas sin efectos secundarios. Los ingredientes básicos son limones frescos y el sirope de savia, mezcla de savia de arce y de la savia de palma, un edulcorante natural muy rico en oligoelementos y otros nutrientes. La savia y el zumo de limón equilibran y sanan tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tu corazón.

Editorial Obelisco Barcelona

## Cursos de VISIÓN AURAL

Cursos impartidos por Cristian Salado

CURSOS EN BARCELONA  
600 072 289 - 648 009 757  
cursosbarcelona@yahoo.es  
www.visionaural.com

## NUESTRAS NOVEDADES DE MANDALAS

www.mandalasmtm.com

EXTRAEMOS LO MEJOR DE LA NATURALEZA  
PARA TU BELLEZA Y BIENESTAR  
COSMÉTICA NATURAL, AROMATERAPIA, ESENCIAS  
MINERALES Y FLORALES



**GOLDEN PYRAMIDE®**  
Os Desea un Feliz Año 2010

**GOLDEN PYRAMIDE®**  
CUIDADO NATURAL DE BELLEZA Y BIENESTAR EMOCIONAL

Pedidos servidos a toda España en 24h. **Tel. 934538442**

**VENTAS AL MAYOR Y PÚBLICO**  
PROMOCIONES Y PRECIOS ESPECIALES PARA PROFESIONALES Y TERAPEUTAS

EN NUESTRA TIENDA TAMBIÉN ENCONTRARÁS:

- ESENCIAS MINERALES
- ESENCIAS FLORALES (FLORES DE BACH)
- ACEITES ESENCIALES ENERGÉTICOS
- FLUIDOS CORPORALES PARA TRATAMIENTOS DE CHAKRAS
- CREMAS PARA CONTRACTURAS Y MOLESTIAS FÍSICAS
- CREMAS FACIALES Y CORPORALES
- CREMAS Y ACEITES ANTIESTRÉS
- PACKS (TRATAMIENTOS EMOCIONALES)

**PACKS REGALO GOLDEN**  
Regala belleza, regala bienestar, regala sensaciones...  
Regala GOLDEN PYRAMIDE.  
Descubre los pack de regalo Golden como una forma diferente y especial de sorprender, con excelentes productos naturales para la belleza y el bienestar. Cada pack lleva un producto de regalo. Hay existencias limitadas. ¡Informatel!

TIENDA: Aribau, 52 bajos 08011 BCN (Spain) • info@goldenpyramide.net • goldenpyramide.net

**Terapia de Polaridad**  
Formación dirigida a terapeutas y a la autoayuda personal

**nuclio**  
Centre de Teràpies Alternatives

Formación autorizada por la AETP (Asociación Española de terapia de Polaridad)

**Inicio curso: 23 de Enero en Mataró (Barcelona)**

www.terapiadepolaridad.com  
www.yogaterapiadepolaridad.com

Formador: Josep Estrada i Soler  
Tel: 649 184 112

Camí Ral, 453, 2º, 1ª  
08301 MATARÓ (Barcelona)  
Tel. 93 790 66 91 - 671 52 88 57  
nuclio2009@gmail.com - www.nuclio.es

**Actividades Grupales y Sesiones Individuales**  
**Cursos - Talleres Conferencias**

Reflexología Podal  
Masajes (diferentes disciplinas)  
Crecimiento personal  
Ayurveda / Mandalas de Lana  
Meditación  
Yoga / Nutrición / Reiki

**ALQUILER DE SALAS PARA PROFESIONALES**

**GEOCROMOTERAPIA**  
salud integral y evolución psicoespiritual

Cursos regulares de formación profesional en el Sistema Geocrom y las aplicaciones de los 77 arquetipos de la Geometría Sagrada en medicina energética, psicología, codificación prenatal e infantil, desintoxicación psíquica, hábitat, geopatías, iconografía y cromatismo ambiental.

Barcelona: 93 3171451 - mail: instituto@geocrom.com  
Centro de Retiro en La Cerdanya, Pirineo: 973 293020  
www.geocromoterapia.com / www.fengshui-integral.com  
www.centrecerdanya.net / www.harmonias.net



**REFLEXOTERAPIA MASAJE METAMÓRFICO**  
EQUILIBRIO FÍSICO Y EMOCIONAL  
Recupere su salud mediante un relajante masaje en los pies

**Elvira Luján**  
www.lujille.com

**J E E L**  
Puntallana, 20 - 9º 3  
91 375 94 02  
630 012 054



**PIENSOS NATURALES PARA PERROS**  
y complementos terapéuticos para perros, gatos y caballos

Envíos en 18 - 24 h

Representación exclusiva y directa de Alemania:  
www.luposan-iberica.com - tel.: 96 6405035



**ARA** Psicología  
Psicoterapia  
Anatheóresis  
Constelaciones Familiares  
El 'Bebé Emocional'

Consell de Cent, 322, 5º A www.ara-terapia.com  
Barcelona - Tel. 934 879 302 angela@ara-terapia.com



**El emerger de Maitreya: ¿Qué nos depara el futuro?**

IMAGINAD un mundo libre de guerras, pobreza e injusticia, donde el compartir y la cooperación han reemplazado a la codicia y la competencia. Estamos ante el nacimiento de una nueva y brillante civilización. Se acerca el momento en el que Maitreya pueda emerger y hablar directamente a los hombres. Él abogará por la libertad, la justicia y la paz. El mensaje de Maitreya, el Instructor del Mundo, es simple: "Compartid y salvad el mundo". DURANTE MÁS DE 30 AÑOS el escritor británico Benjamin Creme ha viajado por todo el mundo preparando el camino para este histórico suceso. Las incontables señales - milagros que tienen lugar en todas partes - confirman su 'mensaje de esperanza' mientras Maitreya y Su grupo, los Maestros de Sabiduría, emergen. Ellos mostrarán a la humanidad una forma nueva y más sana de vivir para todos. Su emerger público es ahora inminente.

**CONFERENCIA Y MEDITACIÓN DE TRANSMISIÓN A CARGO DE BENJAMIN CREME**  
Traducción del inglés al castellano  
Entrada libre

**BARCELONA**  
Conferencia: Sábado 27 de Febrero - 19 hs  
Meditación: Domingo 28 de Febrero - 19 hs  
Lugar: Hotel Tryp Apolo - c./ Avda. Paral·lel, 57-59 - (Metro: Paral·lel)



Benjamin Creme

Share International y Share Ediciones son ONG sin ánimo de lucro, respaldadas por una red mundial de voluntarios.  
Más información:  
Apartado de Correos 149 - 08171 Sant Cugat Vallés - (Barcelona) - España  
Tel./Fax: (93) 5891968 - Web en Internet: http://www.share-es.org

**LA RECONEXIÓN®**

"Es hora de saber que somos luz y de permitir que la sabiduría que creó el cuerpo fluya por él." Doctor Eric Pearl. ¿Es hora para ti?  
La Reconexión® activa las líneas axiatonales que están en nuestro cuerpo y van más allá de él, uniéndonos con el Universo. A través de estas líneas recibimos la Luz, Información y Energía que necesitamos en estos momentos para nuestra evolución.  
La Reconexión® acelera tu proceso evolutivo, ya que te permite acceder a quien realmente eres, despertando progresivamente el ADN y el cerebro. Incrementa la Conexión con la Tierra y con el Universo. Eleva la vibración y te abre a la multidimensionalidad, lo que posibilita que los milagros y las sincronicidades aumenten en tu vida. Clarifica tu Propósito de vida y te ayuda a realizarlo.

**LA SANACIÓN RECONNECTIVA®**

La Sanación Reconnectiva® es el regalo que el Universo nos hace a la humanidad, en este momento evolutivo tan importante, para que el Ser Humano pueda sanarse a nivel físico, emocional, mental y espiritual a medida que se va reconectando con su verdadera naturaleza y va despertando todos sus potenciales, incluida la capacidad de autosanarse.

Para ampliar información, recibir una Sanación Reconnectiva® o La Reconexión® personal, llama a uno de los siguientes Practicantes:

**MONTSE ISIDRO**  
GRANOLLERS  
montse.isidro@hotmail.com  
938 499 226 - 637 758 600  
Healing Practitioner Level III

**RAVI RAMONEDA**  
SANT CUGAT - BARCELONA - MONTSENY  
ravireconexio@hotmail.com  
630 407 887  
Healing Practitioner Level III

**JOAN CONDAL**  
BARCELONA  
fascinerosing@hotmail.com  
646 737 437  
Healing Practitioner Level III

**CARME MONEGAL**  
TARRAGONA  
cmonegal@tinet.org  
977 207 596 - 619 141 595  
Healing Practitioner Level III

**SANDRINE BORJA**  
SANT CELONI - GRANOLLERS - BARCELONA  
sandrinerborja@hotmail.com  
630 277 085 - 938 675 445  
Healing Practitioner Level III



**PSICOTERAPIA**  
COSMOS Y CONSCIENCIA

el conflicto psicológico y el espiritual van de la mano

**Armando Rey**  
psicólogo clínico y psicoterapeuta

problemas de pareja  
depresión y trastornos de ansiedad  
drogodependencias  
crisis vocacionales...

Primera visita sin coste ni compromiso  
www.cielointerior.com  
630 485 403  
Barcelona - Terrasa



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

**Centro alternativo**



**BUFFET LIBRE Vegetariano**

**Habitaciones con baño**

**SALAS GRATIS**

**Inmejorables comunicaciones**

ALUENDA (Zaragoza) Tel. 976609334-625547050  
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euzkadi y Valencia. AVE en 1 hora. Autovía A-2 salida 243

**Ángeles de Atlantis**

Curso de iniciación, liberación de energías negativas del pasado y sanación. Aprenderás a limpiar tu aura, a pedir deseos a través de los sellos sagrados... Los ángeles siempre están a nuestro lado, ¡date la oportunidad de conocerlos!

Curso homologado por la RAI (Reiki Association International)

Reservas: Elisenda - 649 810 360



**integral** Desde 1985  
centro médico de salud

**ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL**

MEDICINA NATURISTA: Josep Lluís Berdeanos y Pedro Ródenas (médicos) • MEDICINA ANTROPOSÓFICA DEL ADULTO Y DE LA INFANCIA: Noel García (médico) • IRIDIOLÓGICO: Josep Lluís Berdeanos (médico) • HOMEOPATÍA DEL ADULTO Y DE LA INFANCIA: Mª Teresa Bruno (médica) • HOMEOPATÍA Y GINECOLOGÍA: Mónica Puga (médica) • OSTEOPATÍA: Louise Barrow (osteopata) Ainhoa Conongo y Diego Potes (osteopatas y osteopata) • MEDICINA TRADICIONAL CHINA, ACUPUNTURA: Cristina Domingo y Clara Ferrás (médicas) • PSICOLOGÍA INFANTIL, ORIENTACIÓN A PADRES: Roger Jover y Alicia Vallés (psicólogos) • PSICOLOGÍA ADULTOS: M. Dolores Pañaris (psicóloga) y Ignacio Preciado (médico psicoterapeuta) • FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA Y REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL (R.P.G.): Hiramio García (fisioterapeuta) • QUIROMASAJE, REFLEJOTERAPIA PODAL, DRENAJE LINFÁTICO Y ESTÉTICA NATURAL: Aneia Gómez (diputada) • YOGA: Lorena Maragón (profesora) • RELAJACIÓN: M. Dolores Pañaris (psicóloga) • CRECIMIENTO PERSONAL: Rosalinda Sicart (pedagoga, psicoanalista) • NORDIC WALKING: Hiramio García (fisioterapeuta) • ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA EN FERTILIDAD: Mónica Puga (médica) • TALLERES • CONFERENCIAS

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:**  
[www.integralcentremedic.com](http://www.integralcentremedic.com)  
Teléfono: 934 677 420  
C/ Diputación, 321, 1º 1ª, 08009 Barcelona  
[info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com)

Libera tu cuerpo de tensiones posturales y gana vitalidad y bienestar!

**MÉTODO ROLF**  
Integración Estructural

Julia Zatta / Terapeuta de Integración Estructural  
Centre Cos / Gran de Gracia 77, principal 1a / T 93 217 61 36  
[www.juliazatta.com](http://www.juliazatta.com) / Hora a convenir.



**Neuro Training**

Formación profesional, personal y/o sesiones individuales visita  
[www.neuro-training.com/sistemas](http://www.neuro-training.com/sistemas)  
Teléfonos: 677 603 973 - 922 560 123

**¿Qué es el Neuro-Training?**

Es una disciplina nueva e innovativa que integra un conjunto de técnicas simples y eficaces provenientes de los principios básicos que ya vienen funcionando en otras especialidades como son la Homeopatía, Medicina Tradicional China, Naturopatía, Kinesiología, Iridiología y Personología Aplicada.

**¿Qué son los Sistemas Innatos?**

Los Sistemas Innatos se forman durante el desarrollo fetal y son responsables del buen funcionamiento de nuestro organismo, dando soporte a otros sistemas mayores como el sistema digestivo, respiratorio, circulatorio etc.

**Beneficios de los Sistemas Innatos**

- \* Recuperar el bienestar físico, emocional, mental y energético
- \* Fortalecer el sistema inmunológico
- \* Conseguir un estado de claridad mental, concentración, coordinación y tranquilidad
- \* Mayor vitalidad y energía para hacer las cosas
- \* Aumento del tono, fuerza y flexibilidad de los músculos

Formación profesional, personal y/o sesiones individuales



**Un Toque Humano**  
Orientación en tiempos de cambio

Te proponemos cursos-viaje que te ayudarán a encontrar respuestas a las situaciones y desafíos cotidianos y activar nuevas perspectivas. ¡Ya hemos realizado más de 50!

**SUR DE MARRUECOS**  
Curso "La Conciencia del Presente"  
Del 27 de marzo al 3 de abril de 2010  
Experiencia mágica y transformadora en tierra bereber.

**Curso "De la Inmensidad a la Esencia"**  
Del 4 al 11 de abril de 2010  
El desierto impregna el alma y la desnuda de elementos superfluos.

**SUR LA INDIA**  
Curso "Mas allá de la Diversidad"  
Del 22 de agosto al 5 de septiembre de 2010  
Mosaico impresionante de creencias, lenguas y religiones...  
¿Qué se oculta detrás de esta sorprendente explosión de contrastes?

Mª Rosa Plans, responsable de Un Toque Humano, dará una **charla explicativa sobre nuestros cursos-viaje el lunes día 8 de febrero de 2010 a las 20 h en la "Casa Asia" Diagonal 373, Palau Baró de Quadras, 08008 Barcelona.**

**Cursos de fin de semana: consultar web [www.untoquehumano.com](http://www.untoquehumano.com)**  
Un Toque Humano: 93 207 42 47, calle Valencia 345 1º 2ª, 08009 Barcelona, [untoquehumano@gmail.com](mailto:untoquehumano@gmail.com)




**"Veintitrés maestros, de corazón - un salto cuántico en la enseñanza -"**

Un maestro decide crear un ambiente mágico en su clase para empoderar a sus alumnos adolescentes. Les revela un mundo más allá de la mente programada y de las creencias. Para llevar a cabo su proyecto el profesor emplea curiosos trucos...

Obtén gratis la versión digital del libro, solicitándola al correo: [arcoirisdan@yahoo.es](mailto:arcoirisdan@yahoo.es) o descargándola en la página: [www.ladanzadelavida12.blogspot.com](http://www.ladanzadelavida12.blogspot.com)



**INSTITUTO CRANEO-SACRAL ALBERTO PANIZO**

**FORMACIÓN CRÁNEO SACRAL SEMANA SANTA, NIVEL 1º:**  
2 AL 5 ABRIL.  
Residencial en plena naturaleza en Parc Natural de la Calderona: abierto profesionales y no profesionales. (con meditación Osho)

**CURSOS**  
en Castelldefels:  
13 y 14 marzo y País Vasco: 1 y 2 mayo

**CRÁNEO SACRAL - REBALANCING:**  
sesiones

Todos los cursos en [www.craneosacral-panizo.com](http://www.craneosacral-panizo.com)  
689 786 519 - 977 851 640 / Barcelona - Reus - Valencia - Donostia



**CONVIVENCIAS DE AUTOCRECIMIENTO**

Las convivencias de Arcadia se componen de una serie de talleres independientes pero relacionados entre sí. Es posible asistir a cada uno de ellos por separado o experimentar la serie completa a lo largo de un año. ¡¡¡INFORMATE!!

ARCADIA ESTÁ ABIERTA A GRUPOS QUE REQUIERAN DESARROLLAR SUS PROPIOS PROGRAMAS DE TRABAJO Y A PERSONAS A TÍTULO INDIVIDUAL.

Acogedora sala de actividades de 120 m², sauna, piscina. La cocina es rica y original.

Arcadia está situada cerca de Banyoles (Girona). Puedes contactar en el 972 190 435 o en [info@arcadia.cat](mailto:info@arcadia.cat) - [www.arcadia.cat](http://www.arcadia.cat)




# CURSO - TALLER DE PRÁCTICAS

Propiedades y cualidades de los CRISTALES DE SANACIÓN

INICIO PRÓXIMOS CURSOS DE CRISTALOTERAPIA DE *Nina Llinares* EN:



TARRAGONA: Organiza CENTRO YEHA NOHA

BARCELONA: en CENTRO AUREAS, Centro POBLE NOU, Centro SANTS

Reserva de plaza para Barcelona:  
Montse Balada:  
tels.: 934325573 y 696431053

[www.ninallinares.net](http://www.ninallinares.net)  
ninallinares@hotmail.com



**bio**  
**SPACE**  
SUPERMERCADO ECOLÓGICO

10

celebramos nuestro 10º aniversario con descuentos de hasta el 30%



C/ València 186 · 08011 Barcelona  
Tel. 93 453 15 73  
info@bioespacio.com

Lunes a viernes de 8:30 a 20:30h.  
Sábados de 8:30 a 14:30h.

Parking

Servicio a domicilio

Tarjeta exclusiva de clientes

Se admiten tarjetas

ALIMENTACIÓN BIOLÓGICA - Líderes en productos frescos: Carnes al corte, frutas y verduras, lácteos, quesos y derivados, congelados, panes, proteínas vegetales - COMIDA PREPARADA: Platos precocinados - EL SUPER-BIO: Todo tipo de alimentos biológicos envasados - Higiene y cosmética biológica - Discos, libros y papelería - Ropa y calzado - Utensilios de cocina - Objetos de regalo y decoración - COMPLEMENTOS DIETÉTICOS - BELLEZA: Peluquería natural, bioestética y masajes - ACTIVIDADES: Cursos de cocina y nutrición.

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



**CAN CASETA**  
Olzinelles (Sant Celoni)

**TALLERES TERAPÉUTICOS:** Meditaciones Guiadas - Danza del Vientre - Evolución Consciente - Metafísica - Prácticas de REIKI - Taller de Ángeles - Seminarios de Feng Shui - Flores de Bach - Taller de jabones.

**CURSOS:** REIKI I - II - III - Maestría

**TERAPIAS:** Reflexología podal con Flores de Bach - Terapia Floral - REIKI - Equilibrio energético.

Visitas en Barcelona, Sant Celoni y Olzinelles.

Sábado día 20 de marzo 2010

PUERTAS ABIERTAS - 16h - Entrada gratuita - Confirmar asistencia

Información y reservas: Marta Vigas - Tel. 680 227 397

[www.talleresflordeloto.blogspot.com](http://www.talleresflordeloto.blogspot.com)

## ¿Diets tristes?



Asesoramiento Nutricional y Deportivo  
Doctor en Bioquímica **David Meléndez**

Información y pedidos:

608 55 49 69 [www.citricdiet.com](http://www.citricdiet.com) [citricdiet@citricdiet.com](mailto:citricdiet@citricdiet.com)



## Terapias Alternativas

1. OSTEOPATIA
2. VACUM PLUS
3. SCANNER INTERSTICIAL ( STECK)
4. REDUCCION DE LA HERNIA DE HIATUS SIN CIRUGIA
5. INTOLERANCIA ALIMENTARIA + DE 40 ALIMENTOS
6. TERAPIA CRANEOSACRAL
7. HIPERTERMIA SUPERFICIAL
8. CONSULTA SOBRE ORTOPANTOMOGRAFIAS
9. SESION DE MS-DETOX: SISTEMA DE DETOXIFICACION INTEGRAL
10. SESION DE OXIGENACION BIOCATALITICA
11. FISIOTERAPIA
12. ACUPUNTURA
13. CAMPO MAGNETICO
14. ANALISIS DE MINERALES Y DE METALES PESADOS
15. PROGRAMA ESPECIALIZADO DE EJERCICIO FISICO SEGUN NECESIDAD DEL PACIENTE ( UNION DE PILATES CON OSTEOPATIA)
16. PSICOLOGIA Y NEUROPSICOLOGIA
17. ANALITICA CELULAR

Pau Claris 79, 1º 2ª puerta B  
08010 Barcelona  
Tel.: 93 118 70 22  
Fax: 93 118 70 21  
[info@arvila.net](mailto:info@arvila.net)  
[www.arvila.net](http://www.arvila.net)

PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS ESPECIALIZADOS, DE LA UNIÓN DE LA OSTEOPATÍA Y DEL PILATES SURGE ESTE  
**PROGRAMA ÚNICO EN ESPAÑA**



8 CLASES MENSUALES  
POR **50€**  
GRUPOS REDUCIDOS

EN ARVILÁ SOMOS CENTRO HOMOLOGADO DE **MÉTODO DR. MICHEL STÉPHAN**



- LA FUNCIÓN GOBIERNA LA ESTRUCTURA
- SOLUCIÓN A LA HERNIA DISCAL SIN QUIRÓFANO
- MÁS DE 22000 CASOS HAN EVITADO EL QUIRÓFANO
- SOLUCIÓN AL ASMA BRONQUIAL DESDE LA 1ª VISITA
- SOLUCIÓN AL DOLOR ARTICULAR Y A LA FIBROMIALGIA Y A LA MIGRAÑA

## ES-TECK COMPLEX



SISTEMA DE MONITORIZACIÓN CAPAZ DE DARNOS UN ESTADO DETALLADO DE TU SALUD EN TAN SOLO UNOS MINUTOS.

**Bio-sensor de última generación que nos permite identificar las causas etiopatológicas de los desequilibrios del cuerpo**

1. Incorpora el **sistema EIS**, uno de los mejores logros tecnológicos de los últimos años, es un sistema de referencia indispensable para la monitorización de los tratamientos.
2. Incorpora la variabilidad cardiovascular, a partir de ECG determina la variabilidad de la frecuencia cardiaca y estado de regularización del SNV ( simpaticotomía-vagotomía)
3. **PTG ( plestismografía SPO2 )** mediante puloximetría nos aporta información de la situación cardiovascular.
4. **BIA ( body index análisis )** valoración de la composición corporal por sistema tetrapolar que incorpora valor de ángulo de fase, como indicador de salud de las membranas celulares



ORGANIZADO POR EL DR RAYMOND HILU 1º CURSO NACIONAL DE TERAPIA MULTIDISCIPLINAR

CON LAS TÉCNICAS MAS NOVEDOSAS PARA EL TRATAMIENTO DE CUALQUIER ENFERMEDAD. CON LA PARTICIPACION DE 10 PONENTES DE MAXIMO PRESTIGIO

Consultar Programa [www.institutohilu.com](http://www.institutohilu.com)  
Telf. 93 118 70 22 y 95 205 71 71



TERÀPIA,  
CREIXEMENT PERSONAL  
i COACHING

Terapia individual, grupal, de parella i de família, Coaching  
Grups de Creixement Personal i Treball Corporal

CONFÈRENCIES, PRESENTACIONS DE LLIBRES...

VERDI 94, BAJOS - 08012 BARCELONA - TEL. 93 237 28 15 - FAX 93 217 87 80 - ig@institutgestalt.com - www.institutgestalt.com

FORMACIÓ I RECICLATGE PROFESSIONAL

Programació Neurolingüística [PNL]  
Coaching Transformacional  
Teràpia Gestalt  
Constel·lacions Familiars i Pedagogia Sistèmica  
Teràpia Corporal  
Teràpia Breu Estratègica

**"Soy Sanergista. Obtengo 100% de buenos resultados."**

Sintonizarse con el Universo 'SANERGÍA' Un Salto Cuántico en Concienciación

Sanergista licencia n° 186  
Tel. 626 662312  
E-mail: dani\_kobudo74@hotmail.com  
www.sanergista.com

**La Conexión Sanergética®**

Sanergista n° licencia 155

Mar Bellido Sanergista

*Constitución en Original*

- Flores de Bach - Varios Sistemas
- CraneoSacral
- Bioenergética Celular
- Liberación del Pericardio (Corazón)

Barcelona (Estación de Sants)  
www.marbellido.com - 667 61 88 41

**Elige tu propio destino**

Shangai, Brocelandia, Avalon, Sedona, Perú

**AVALON en Beltane**  
Del 28 de Abril al 3 de Mayo  
Visita la programación de 2010 en nuestra página web o llámanos al 914 685 914.

**VIAJES SAGRADOS**  
www.viajessagrados.com

Conexiones con vidas pasadas, sin regresiones ni hipnosis, para encontrar soluciones a enfermedades kármicas.

627 23 20 12  
shalangen53@gmail.com

**SEMINARIO VIVENCIAL DE AUTOESTIMA**

**JUEGO, LUEGO EXISTO.**

CON MARIA LUISA BECERRA Y CAROLINE DREAM

13 Y 14 DE MARZO 2010  
HOTEL GALLERY (BARCELONA) C/ ROSELLÓN 249  
(DE 10 A 14 Y DE 16 A 20H)  
CHARLA INTRODUCTORIA GRATUITA  
03 DE MARZO A LAS 20H (HOTEL GALLERY)

INFORMACION E INSCRIPCIONES:  
MÓNICA SUÑER: 676333179 MONICASOY@GMX.DE  
BEATRIZ BECERRA: 609828825 BEATRIZ@BECERRA.INFO

# LA RECONEXIÓN®

Explorando el próximo nivel de Sanación para la Humanidad - 1ª parte

por M. Darren Gregor

Cedido por The Reconnection. Prohibida la reproducción parcial o total del mismo sin autorización previa.

Está emergiendo una nueva ciencia que cambia nuestro concepto tradicional de salud y sanación. La última investigación científica se está centrando en los experimentos que están cuantificando los efectos de la energía, de la luz y de la información en los seres humanos. Algunos científicos mundialmente reconocidos, como el Dr. William Tiller y el Dr. Gary Schwartz, están llevando a cabo estudios sobre las frecuencias de Sanación Reconnectiva, descubiertas por el Dr. Eric Pearl.

Los profundos y potentes resultados de esta investigación, cuya publicación está prevista para este año, atraen la atención de la élite de la comunidad científica. El Dr. W. Tiller, profesor emérito de la Universidad de Stanford, autor de ocho libros y de 250 informes científicos, ha basado su investigación en la forma en que las propiedades físicas cambian en un sitio o espacio como resultado de la energía de las frecuencias sanadoras entrantes en este lugar.

La primera vez que el Dr. Tiller realizó su experimento sobre las frecuencias de Sanación Reconnectiva fue en el 2006 durante una conferencia de Eric Pearl en Sedona.

Encontró unos resultados tan extraordinarios que repitió el estudio en el 2007 en Los Angeles, continuando dicha investigación en La Mastery Conference de Los Angeles en septiembre del 2008.

Según el Dr. Tiller, las frecuencias de la Sanación Reconnectiva llevan la "sanación" más allá de lo conocido tradicionalmente como energía sanadora, en un espectro más amplio de energía, de luz y de información.

Lo que el Dr. Tiller encontró es que estas frecuencias inteligentes empiezan a cambiar los efectos del campo de quantum de la sala o "condicionando el espacio" incluso 36 horas antes de empezar un seminario, aumentando considerablemente la energía termodinámica libre excesiva en la habitación. Es otros términos, si fuera simplemente energía lo que encontramos en la energía sanadora, la temperatura de la sala habría aumentado en 300 grados centígrados. Con la Sanación Reconnectiva, mientras que la temperatura real no cambia, la cantidad de energía, luz e información cargada en la sala se hace netamente evidente...

**Como parte del equipo del Dr. Eric Pearl, viajo por todo el mundo, me siento feliz enseñando y compartiendo esta luz e información.**

Empecé a trabajar con estas frecuencias de sanación en el 2006, con asombro y gratitud por los maravillosos resultados obtenidos. En junio del 2008, hice en Hamburgo mi Nivel IV Profesor Adjunto/Mentor. Mi primer Seminario como Profesor Adjunto fue en Octubre de ese mismo año en México DF.

Para mí la Sanación Reconnectiva y La Reconexión no son tan sólo un método de sanación y un camino de evolución, sino una nueva y extraordinaria manera de vida. Agradezco cada día lo que La Reconexión ha aportado y sigue aportando a mi vida.



Eric Pearl y Gemma Sellarés.

Facilito: Sanación Reconnectiva presencial y a distancia. La Reconexión, Tutorías y Clases de Repaso a Practicantes de Nivel I-II y III.

**Próximas Clases de Repaso: Nivel I-II-III**  
Barcelona, Febrero del 2010. Grupos reducidos  
Madrid, Marzo del 2010. Grupos reducidos

**Seminarios Madrid 2010**  
Del 23 al 25 de Julio- Nivel I-II, Sanación Reconnectiva, impartido por Eric Pearl  
Del 26 al 27 de Julio-Nivel III, La Reconexión, impartido por un Instructor Asociado

**Gemma Sellarés**  
Nivel IV Profesor Adjunto/Mentor  
Representante de The Reconnection® en España  
info@gemmasellares.com  
www.gemmasellares.com  
Tel. 937 902 608 - 666 551 874  
Despacho en Barcelona y Madrid

### TERAPIA DE INTEGRACIÓN PSICO-CORPORAL

Se trata de una psicoterapia que busca profundizar en la persona, en sus conflictos y en las relaciones que establece (padres-hijos, con la pareja, en el trabajo, amigos...). Para ello se trabaja con la mente, el cuerpo y las emociones con el fin de que la persona encuentre respuestas y caminos nuevos y distintos a los habituales.

Terapia individual para adultos y adolescentes.  
Área Barcelona

Brigitte Burchartz Tel.: 687 243 753



**TEROS-15**, cartilago de Tiburón más complejo mineral y vitamínico. Una respuesta óptima a los problemas óseos, articulares y reumáticos.

Fórmula magníficamente equilibrada de elementos nutricionales necesarios para el sostenimiento y regeneración de los tejidos óseos y cartilagosos.

Antiinflamatorio natural que aporta excelente y equilibrada cantidad de minerales y oligoelementos.

Importante en el mantenimiento y la reparación de huesos, cartilagos, ligamentos y tendones.

Espectacular efecto positivo en piel, cabello y uñas.

Avda. de la Libertad, 73  
03201 ELCHE (Alicante)  
Tel. 966 660 726  
info@lumensaludnatural.com  
www.lumensaludnatural.com



**LUMEN**  
Tratamientos Naturales S.L.

## ARTE DE DESPERTAR - Maestra, guía y conductora

- El despertar a través del yoga
- Masaje-terapia ayurvédica
- Programas anti-estrés para empresas
- Clases regulares, cursos y talleres vivenciales
- Consultas y terapias individuales

Ana Cabanas. Tel. 616 551 409 · [www.artededespertar.com](http://www.artededespertar.com)

CONNECTING BY DESIGN

La relación hombre-mujer  
Esta no es una web de contactos tradicional!!!

En Connecting by Design te ofrecemos una posibilidad diferente de conocer gente.

Utilizamos el Sistema de Neo Diseño Humano para conocer tu mapa energético y te conectamos con personas potencialmente compatibles contigo para formar una pareja, desde esta perspectiva.

Si lo deseas y para hacer el recorrido más completo puedes venir a los Encuentros, reuniones donde seguir explorando con Constelaciones Familiares y Estructuras Meditativas...

Conoce tu lectura breve de NeoDiseño Humano de forma gratuita!!!  
conócenos conectándote en  
[www.connectingbydesign.net](http://www.connectingbydesign.net)



### Alternativa de Futuro

Alimentación Ecológica y Complementos  
PRODUCTOS BIOLÓGICOS

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

Avd. M<sup>a</sup> Garcini, 16 Pol. Ind. Paracuellos de Jarama (Madrid)  
Telf. 902 18 07 93 - email: info@elgranero.com



Rector Triadó, 15 - 08014 Barcelona  
Tel.: 902 252 900 [www.aguapur.com](http://www.aguapur.com)

Si compra agua envasada, filtrarla en casa supone:

- 1 Agua de alta calidad para beber y cocinar
- 2 Directamente en el grifo sin tenerla que cargar
- 3 Dejar de contaminar el planeta con plásticos
- 4 Un ahorro importante al cabo del año



Desde 1986

BIO


Nutrición Ecológica

CALIDAD Y COMPROMISO



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

Mas Montserrat - 08183 Castellcir Tel. 93 866 61 61



CURSO BIOMAGNETISMO CIENCIA Y ESPIRITUALIDAD EN GERONA

TERAPIA MAGNÉTICA.  
EL MODELO PARADIGMA SISTÉMICO INTEGRATIVO (P.S.I.)

IMPARTIDO POR EL DIRECTOR DE BIOMAGNÉTICA,  
ANTONIO SALAS

Una idea firme en Biomagnética, mediante su propuesta del modelo Paradigma Sistémico Integrativo (PSI), es no formar solamente técnicos en la imposición de imanes, sino biomagnetistas que acompañen al paciente en todas las fases del proceso.

El modelo PSI se compone de varios niveles de exploración y acción:

1. Patógeno: se detecta y erradica virus, bacterias, riketsias, parásitos, etc. que pueden invadir al sistema humano y que existen tanto a nivel subclínico (asintomático; incluso no detectables por algún instrumento de medición) o de manera manifiesta y sintomática.
2. Psicológico: se exploran y corrigen las fuentes emocionales y relacionales que crean disturbio en los pacientes. Todo esto a través de un método de comunicación y tareas específicas entre el biomagnetista y el paciente.
3. Espiritual: La metodología propone que la relación con un paciente es un proceso universal trascendental y divino. Se vivencia y se conciencia la naturaleza esencial de las relaciones con nuestro entorno tanto tangible como intangible para negociar y determinar nuevos rumbos, reconociendo las relaciones con nuestra parte espiritual.

PARA INSCRIPCIÓN O MÁS INFORMACIÓN CONTACTAR CON:  
PILAR; móvil: 660 211 615, E-mail: [mapiteo@hotmail.com](mailto:mapiteo@hotmail.com)  
BIOMAGNÉTICA [www.biomagnetica.com.mx](http://www.biomagnetica.com.mx)

## ROSER PIQUÉ

Homeópata, nutricionista y psicoterapeuta desde 1987.

Especializada en personas con cáncer y enfermedades degenerativas.

Se visita también a domicilio.



Tels.: 667 078823  
931 863 492

E-mail: [rosermontse@hotmail.com](mailto:rosermontse@hotmail.com)



YOGA (horaris: mati, migdia i tarda)  
Chi - Kung / Katsugen  
Un curso de milagros  
Teràpies - Psicologia

CONCERT de FREQUÈNCIES HARMÒNIQUES grup NUMÚ  
29 de Gener i 26 de Febrer a les 21h. Aportació 12€

LLOGUER DE SALA PER A CURSOS DE CAP DE SETMANA

TALLER MEDITACIÓ: teoria i pràctica de la meditació  
Diumenge 7 de Febrer de 9'30 a 14'00

OBERT AL MITGDIA Casp, 46 4<sup>e</sup> BCN Tlf.: 626 88 16 59  
Lloguer de sala 50 m2 [info@espaienblanc.es](mailto:info@espaienblanc.es)

## ¡EL FUTURO DE LA MEDICINA YA ESTÁ AQUÍ!

YA A LA VENTA EN DVD

# LA MATRIZ DE LA VIDA

UNA PELÍCULA SOBRE LA NUEVA CIENCIA DE LA CURACIÓN





**Eric Pearl**  
(La Reconexión)



**Bruce Lipton**  
(La Biología de la Creencia)



**Lynne McTaggart**  
(El Experimento de la Intención)



**Marilyn Schlitz**  
(Instituto de Ciencias Noéticas)

**sabaj MEDIA** Información: Tel. 933 684 517 [info@sabajmedia.com](mailto:info@sabajmedia.com) [www.sabajmedia.com](http://www.sabajmedia.com)

Distribución y ventas: Tel. 933 208 608 [ventas@t-sunami.com](mailto:ventas@t-sunami.com) 



ASOCIACIÓN  
CENTRO AJNA  
DE ARTISTAS Y AYUDAS

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

Escuela de terapias alternativas y movimientos de  
Energía para la ayuda del ser humano.



**Sahaja Yoga: Una Experiencia Única**

Cursos y talleres gratuitos de meditación  
Más información:  
**690 242 935**

[www.sahajayoga.es](http://www.sahajayoga.es)

**Taller**  
**Desde la periferia al alma  
y del alma a la periferia**

Con el DFA, Reconocimiento de Patrones Somáticos, vamos amablemente y con respeto, atravesando capas de tensión muscular y sistemas de creencias que hemos entretejido durante toda nuestra vida por muchos diferentes motivos, en busca de la esencia.

La propuesta es sintonizarte de nuevo con lo que eres, observando lo que obstaculiza ese fluido y decidir conscientemente por nosotros mismos, dejando de lado hábitos, condicionamientos, creencias...

**FECHA DEL TALLER**  
sábado 23 y domingo 24 de enero de 2010 en Sala Aditi  
Sábado 27 y Domingo 28 de marzo de 2010 en Can Benet Vives ([www.canbenetvives.org](http://www.canbenetvives.org))  
En régimen de estancia desde el viernes noche.

**Horarios**  
Sábado de 11h a 14h y de 16h a 19h Domingo de 11h a 14h

**Precio taller**  
En Sala Aditi 100€ hasta el 10 de enero. Después 120€  
En Can Benet Vives 250€ hasta el 10 de marzo. Después 270€

**Forma de inscripción**  
E-mail: [info@salaaditi.eu](mailto:info@salaaditi.eu) o llamar al 627 330 491

Possibilidad de constelar individualmente el domingo por la tarde  
Precio sesión individual 50€

**Sala Aditi**  
Avinyó 31 3º2º - [info@SalaAditi.eu](mailto:info@SalaAditi.eu) - [yoga@SalaAditi.eu](mailto:yoga@SalaAditi.eu)  
[www.SalaAditi.eu](http://www.SalaAditi.eu) - Tel. 933 101 676 / 627 330 491  
Directora: Claudia Andrea Faimberg

**CUENCOS DE CUARZO  
Y NUEVA SERIE ALQUÍMICA  
CON MINERALES**

MEDITACIÓN Y ARMONÍA A TRAVÉS DEL ORIGEN DEL SONIDO

**ANIMA : QUARZ**



**CONCIERTOS DE MEDITACIÓN**  
15 de enero  
12 de febrero

**CURSOS DE FORMACIÓN**  
23 y 24 de enero  
en Barcelona

**VENTA Y DISTRIBUCIÓN**  
CUARZO BLANCO · ORO · CUARZO ROSA · AMATISTA  
MOLDAVITA · CUARZO AHUMADO · ÍNDIGO EGIPCIO  
...y el resto de la serie Alquímica

ENTRA EN NUESTRA WEB PARA MÁS INFORMACIÓN  
[www.antarsinapsis.com](http://www.antarsinapsis.com)

ANTAR,  
SEDE DE ANIMAQUARZ  
C/ Provenza, 240  
Barcelona - Spain  
TEL. 0034 934530537  
[antar@athanor.es](mailto:antar@athanor.es)

# Todo es vibración



Frases extraídas de las conferencias y cursos de Alessandro Di Masi:

*"Todo es vibración. Somos diapasones; vibramos como nuestro entorno o definimos la vibración de nuestro entorno (casa, pareja, niños). Vibrando optimismo, ilusión, felicidad, gozo, belleza, enamoramiento, bienestar, esta vibración vuelve triplicada. Lo que envías recibes."*

*"Afirmar todas las religiones y culturas del mundo que Dios te creó a su imagen. Tu destino es crear. No puedes crear nada en el pasado. Tu futuro es lo que crees ahora. Lo que crees, creas."*

"Deja a los médicos ocuparse de tus enfermedades; yo me ocupo de tu salud."

"Un hombre sin objetivo es un hombre muerto."

"Un buen proyecto es la mejor medicina."

"El hombre debe buscar lo que es espiritualmente y no lo que los demás le dijeron que es". "La Mente no está en el cerebro. La Mente está en el campo etérico del planeta. Todos pueden conectarse directamente con cualquier individuo de este planeta."

"La fuente más grande de información es el silencio. La verdad está en la Conexión con tu Mente, tu Diseño Original, lo que estaba previsto para ti."

"Vibración es energía. Tus pensamientos generan energía. Lo que piensas crea una dinámica destructora o creadora. Es la misma energía que destruye o crea." **Alessandro Di Masi**

"La energía no se crea (siempre existe) y no se destruye; solamente se transforma por medio del pensamiento o voluntad de quien la maneja."

**Albert Einstein**

"Tu cuerpo experimenta dos clases de vibraciones: una es la sensación del bienestar, y la otra es la sensación del malestar. En el momento en que tomas una decisión consciente, pon atención a tu cuerpo y pregúntale: "Si tomo esta decisión, ¿qué pasará?" Si tu cuerpo te manda señales de bienestar, es la decisión correcta. Si tu cuerpo te envía señales de malestar, entonces no es la decisión apropiada. Esta es la Conexión."

**Deepak Chopra**

"Todo vibra, todo está siempre en movimiento."

**Hermes Trismegisto**



**Sanergia:**  
elevant la vibración del planeta.

Se terminó en diciembre el tour de Sanergia 2006-2009. 25 ciudades de España acogieron a Alessandro y la filosofía curativa de la Sanergia. Se formaron más de 400 Sanergistas.

El 'Racó de la Natura' (Premià de Mar) ofrece a todos una última oportunidad de ver al maestro Di Masi en su divertida conferencia en Barcelona, el viernes 5 de marzo, y sus cursos nivel 1-2-3 del 6 al 9 de marzo de 2010.

Reservar plazas al 636 072 158

La CONEXIÓN:

¡VIBRAR A UN NIVEL SUPERIOR!

La Conexión conecta a cada uno con su frecuencia vibratoria autocurativa. Es una decisión importante. Se hace una sola vez en la vida en 2 sesiones, en 2 días consecutivos.

**CONFERENCIA con TALLER GRATUITO** a cargo de Alessandro Di Masi  
Creador de Sanergia, director del Centro de Investigación Bioenergética

**APRENDER LA PROFESIÓN:**  
Conexión y cursos con Alessandro Di Masi:  
Infórmate al 628 889 628

**Racó de la Natura:**  
[www.racodenaturahata111.com](http://www.racodenaturahata111.com)

Todo sobre Sanergia, La Conexión, sanaciones, sintonizaciones,  
Listado Sanergistas de España:  
**WWW.SANERGIA.COM**

# ¿Qué es Sanergia?

Visita: [www.sanergia.com](http://www.sanergia.com)



Todos los Sanergistas han sido formados personalmente por Alessandro Di Masi, Director del Centro de Investigación Bioenergética. Todo sobre Sanergia, la Sintonización, la Conexión Sanérgica y el contenido de los cursos de formación se puede leer en la página oficial de Sanergia:

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

Info.: [joanabuenasuerte@yahoo.es](mailto:joanabuenasuerte@yahoo.es) - 636 072 158

## Sanergistas

### ALICANTE – MADRID – BILBAO

Gotzone Camiruaga Peña - TORREVIEJA  
650 971 745 - [www.sanergia.es](http://www.sanergia.es)

ASTURIAS - Antonio Pintado Martín - Antonaya  
GIJÓN - 616 252 676 - [pintacup@hotmail.com](mailto:pintacup@hotmail.com)

BARCELONA - Ma. Carmen Ruano González - BCN  
600 594 661 - [mcarmeruano@yahoo.es](mailto:mcarmeruano@yahoo.es)  
[www.saludalternativa.es](http://www.saludalternativa.es)

BARCELONA - Pere Catafal - GRANOLLERS  
93 879 4431 - [info@terapiasmassandra.com](mailto:info@terapiasmassandra.com)  
[www.terapiasmassandra.com](http://www.terapiasmassandra.com)

BARCELONA - Mar Bellido Morera - BARCELONA  
667 618 841 - [mar080572@hotmail.com](mailto:mar080572@hotmail.com)  
[www.marbellido.com](http://www.marbellido.com)

BARCELONA - Belén Gabriel - BARCELONA  
659 312 381 - [belengabriel60@gmail.com](mailto:belengabriel60@gmail.com)

BARCELONA - María del Carmen López - TEIÀ - MARESME  
686 985 480 - [maricarmenlopeza@hotmail.com](mailto:maricarmenlopeza@hotmail.com)

BARCELONA - Ester Llorà Almeda - VIC  
626 403 292 - [esterlloraalmeda@hotmail.com](mailto:esterlloraalmeda@hotmail.com)

BARCELONA - José Manuel Lata Paris - VIC  
93 889 2622 - 649 486 499 - [sald.ness@hotmail.com](mailto:sald.ness@hotmail.com)

BARCELONA - Nuria Escudé - TERRASSA  
937802097 - [nuriae7@hotmail.com](mailto:nuriae7@hotmail.com)

BILBAO - Jon Diez - BILBAO  
687885211 - [jo.diez@hotmail.com](mailto:jo.diez@hotmail.com)

BILBAO - Ana Velasco Rojo - BILBAO  
607 480 630 - [anavelascoarjo@gmail.com](mailto:anavelascoarjo@gmail.com)

BURGOS - Ana María Álvarez - BURGOS  
600 200 478 - [farebene@yahoo.es](mailto:farebene@yahoo.es)  
[www.sanergia-anna333.com](http://www.sanergia-anna333.com)

CORUÑA - Mercedes Rodríguez - SANTIAGO DE COMPOSTELA  
981 580 007 - 619 329 144  
[MARIAMERCEDES@telefonica.net](mailto:MARIAMERCEDES@telefonica.net)

GIJON - Tomas Jimenez Villalta - ASTURIAS  
985340295 - [tjvillalta@yahoo.es](mailto:tjvillalta@yahoo.es)

GIRONA - Joana Planas - FIGUERES  
636 619 068 - [joanabuenasuerte@yahoo.es](mailto:joanabuenasuerte@yahoo.es)

GIRONA - Anna Plana - OLOT  
699 072 093 - [annabundancia@yahoo.es](mailto:annabundancia@yahoo.es)

GIRONA - Àngel Serra Solà - SALT  
630 207 245 - [angel.sanergia@yahoo.es](mailto:angel.sanergia@yahoo.es)

GIRONA - Lola Anacleto Medero - Roses/Llançà  
669 305 829 - [lolasanergia@yahoo.es](mailto:lolasanergia@yahoo.es)

GIRONA - Marina Carles Velázquez - EL FAR D'EMPORDÀ  
666 001 921 - 636 537 365  
[marina\\_car\\_vel@yahoo.es](mailto:marina_car_vel@yahoo.es)

GIRONA - Montserrat de Jaime Colom - VILABLAREIX  
660 847 049 - [montse202@msn.com](mailto:montse202@msn.com)

GIRONA - Ester Rubio Abril - GIRONA  
609 557 116 - [esterrubio41@yahoo.es](mailto:esterrubio41@yahoo.es)

GIRONA - Consol Ayats - GIRONA  
657 102 945 - [consolay@gmail.com](mailto:consolay@gmail.com)

GIRONA - Ferran Frigola Artero - ULLASTRET  
669 359 764 - [ferranfrigolavuit@gmail.com](mailto:ferranfrigolavuit@gmail.com)

GIRONA - María Sierra Uruñuela - BANYOLES Y CENTENYS  
972 597 200 - 685 008 785  
[mariasierra@conexionsanergia.com](mailto:mariasierra@conexionsanergia.com)  
[www.conexionsanergia.com](http://www.conexionsanergia.com)

GIRONA - Joana Benet Gimenez - BELLCAIRE D'EMPORDA  
972 788 736 - 686 258 935 - [joanabenet@hotmail.com](mailto:joanabenet@hotmail.com)  
<http://sanergia-joanabenet.es.tl>

GIRONA - Consol Morales - GIRONA  
972 103 162 - [consolmorales28@hotmail.com](mailto:consolmorales28@hotmail.com)

GUIPÚZCOA - Margarita Gaztañaga Lecuona  
OÍARTZUN - 645 717 842 - [gaztanaga.m@hotmail.com](mailto:gaztanaga.m@hotmail.com)



MADRID - Iscarlete Almeida - ZAMORA/GIJON  
665721038 /696470372 - [bievenida@hotmail.com](mailto:bievenida@hotmail.com)  
[www.hazdeluz.com.es](http://www.hazdeluz.com.es) / - <http://Iscarlete.blogspot.com>

MADRID - María Antonia Murillo Ramos - MADRID  
646246597 - [naturopata@pluvia.es](mailto:naturopata@pluvia.es)

MADRID - Susan Cristina - TENERIFE  
91 571 12 13 - [susancris@screiki.com](mailto:susancris@screiki.com)  
[www.screiki.com](http://www.screiki.com)

MADRID - Eva Palacios Lopez - MADRID  
605 064 332 - [akieva@hotmail.es](mailto:akieva@hotmail.es)

MADRID - Susana Garcia Gil - MADRID  
914642039 - 659009661 - [sgarciagil@gmail.com](mailto:sgarciagil@gmail.com)

NAVARRA - Maribel Sierra Mesa - PAMPLONA  
948350061 - 675 910525  
[maribelsierramesa@yahoo.es](mailto:maribelsierramesa@yahoo.es)  
[www.sanergiapamplona.com](http://www.sanergiapamplona.com)

NAVARRA - Carlos Royo Isiegas - PAMPLONA  
616957007 - 948 31 15 81 [carlos.royo@financar.es](mailto:carlos.royo@financar.es)  
[www.sanergiapamplona.com](http://www.sanergiapamplona.com)

OVIEDO - Ladis García del Río - OVIEDO  
696351088 - [ladisgr2@hotmail.com](mailto:ladisgr2@hotmail.com)

OVIEDO - Flor María Regueiro - ASTURIAS  
607601762 - [florrema@hotmail.com](mailto:florrema@hotmail.com)

PATERNA - Carmen Morell - VALENCIA  
961371266 - 626 034 550 - [morellserver@yahoo.es](mailto:morellserver@yahoo.es)

PONTEVEDRA - Ramón Hernández - POIO  
691 846 777 - [ramontxu39@hotmail.com](mailto:ramontxu39@hotmail.com)

SAN SEBASTIAN - Miren Agurtzane Calderon Subillaga - GIPÚZCOA  
943 316 548 - 650410523 - [sanergiadonosti@gmail.com](mailto:sanergiadonosti@gmail.com)

TERRASSA - Pere Armengol Pueyo - BARCELONA  
93 784 33 49 - 658 18 13 94 - [pere.armengol@yahoo.es](mailto:pere.armengol@yahoo.es)

VALLADOLID - Félix Xarzosa Espina - VALLADOLID  
696 175 021 - [felixza7@hotmail.com](mailto:felixza7@hotmail.com)  
<http://43cernunnos.iespana.es/>

VALLADOLID - Noemí Esteban Rodríguez - VALLADOLID  
983 248 770 - 670 809 594 - [noemiestebanro@hotmail.com](mailto:noemiestebanro@hotmail.com)

VEGA DE ARRIBA-GIJON - Fatima Montero Fano - ASTURIAS  
636 680122 - [fa110363@yahoo.es](mailto:fa110363@yahoo.es)

VITORIA - José Vázquez - ÁLAVA  
688 642 155 - [josevzq@yahoo.es](mailto:josevzq@yahoo.es) - [www.jovasa.com](http://www.jovasa.com)

ZAMORA - José Luis Gato Vizán - ZAMORA  
696 765 054 - 660 587 844 - [joseluissanergista@yahoo.es](mailto:joseluissanergista@yahoo.es)

CORUÑA - Asenet Rodríguez Loureiro - CORUÑA  
664721775 - [arlarmonia@yahoo.es](mailto:arlarmonia@yahoo.es)

# ANUNCIOS CLASIFICADOS

## TERAPIAS

### SANACIÓN ESPIRITUAL Y ENERGÉTICA

Sanación física, emocional, mental, energética y espiritual. Sanación de relaciones y situaciones. Clarividencia. Experiencia y resultados excelentes. Giovanna Kobau (sanadora reactiva y sanadora espiritual). BARCELONA.  
Tel. 658 058854.

### ATARAXIAMAR

centre de teràpies naturals · Port de Mataró

Marta Arbeloa. Constelaciones Familiares. María Jesús Giménez. Sanando desde el Corazón.  
Agustí Beltran. Ataraxia.  
Ana Fajarnés. Técnica Nadeau.  
Módulo A Local 1. Puerto de Mataró.  
www.amar.cat - info@amar.cat  
93 755 0886 - 649 478 727

## PROPUESTAS

### SANACIÓN Y CURACIÓN CON ORINOTERAPIA

Conferencias gratuitas sobre orinoterapia en toda España.  
Alquivar Marín, Master en naturopatía con 25 años de experiencia.  
Autor del libro 'El jugo milagroso'.  
alquivar@hotmail.com  
www.medicinanaturaluniversal.org

## RESTAURANTES



### RESTAURANT Y SALA AMALTEA

En Amaltea proponemos una comida vegetariana elaborada casi íntegramente por nosotros, cuidada, creativa y a precios cariñosos. Tenemos también una sala de 48 m<sup>2</sup> para cursos, seminarios, reuniones o celebraciones privadas. ¡Nos vemos en Amaltea!  
Diputación, 164 (Villaruel)  
08011 Barcelona  
93 4548613  
www.govindayamaltea.com

## ALQUILERES

### CASA PARA CURSOS Y SEMINARIOS

En plena naturaleza a 18 km de Barcelona y a 10 km de la playa. Fácil acceso en transporte público. El sitio ideal para grupos y cursos residenciales. Amplias salas, jardín privado y piscina. Servicio de comidas.

Tel. 93 6388035 - 93 3302925 - 676 584495  
www.centroaurora.net



### ESPAI DOMO

Lugar único y original, a 22 km de Barcelona, en plena naturaleza, alquilamos dos Cúpulas Geodésicas (Geometría Sagrada), climatizadas, para Eventos, Talleres, Concursos. Parque al aire libre. Cocina macrobiótica.  
Parc Natural de Gallecs (Barcelona)

Tel. 656 481636 / 93 5794000  
www.espaidomo.naturaldomos.com

## TERAPIAS MANUALES



### TÉCNICA METAMÓRFICA

Descubre como a través del masaje en pies, manos y cabeza se restablece el flujo de tu energía vital bloqueada desde el momento de la concepción, produciéndose cambios a nivel físico, emocional y mental. Maribel Alonso. Terapeuta metamórfica. Personal Av. Diagonal 376 - 378, 5º 4º  
08037 Barcelona  
Tel. 93 2101144 / 670 296322  
maribel@antakaranna.com

www.  
medicinadelalma  
.com

Escuela  
de  
Medicina del Alma

Si los temas que tratamos en la revista son de tu interés y crees que sería importante que se les diera más divulgación,

**¡suscríbete y participa de forma activa!**

SUSCRIPCIÓN ANUAL 20 € (6 NÚMEROS)

SUSCRIPCIÓN DOBLE 40 €

Dos opciones:

- Suscríbete por 2 años
- Suscríbete y regala una suscripción a un familiar o amigo/a



Si realizas una suscripción doble te enviaremos un CD del grupo de música vibracional Shirai. La base de la música de Shirai la constituyen los cuencos de cristal de cuarzo, y te lleva a un viaje interior a partir del hilo conductor de la vibración pura que emiten los cuencos (www.shirai.es).

TEL. 93 3425302 - suscripcion@athanor.es - WWW.ATHANOR.ES



# BIODINÁMICA CRANEOSACRAL

CIENCIA Y MEDITACIÓN *Tocando el ritmo de la vida*

### LA BIODINÁMICA CRANEOSACRAL

Es un trabajo corporal extremadamente sutil y no intrusivo, suave y eficaz, que combina técnicas científicas con intuición y sensibilidad, en un espacio de conciencia meditativa.

### ¿PARA QUIÉN? ¿PARA QUÉ?

**BEBÉS:** Traumas del parto, toda lesión ocurrida por la compresión prolongada de los huesos del cráneo durante el pasaje por el canal de nacimiento.



En caso de parto cesáreo completa el proceso natural de masaje, compresión y expansión de huesos y órganos.

**NIÑOS:** Problemas de aprendizaje, hiperactividad, nerviosismo, autismo.

**MUJERES:** Embarazo difícil, posparto, disturbios menstruales, sintomatología de la menopausia.

**ANCIANOS:** Insomnio, depresión, dolores crónicos.

**PARA TODOS:** Secuelas de accidentes, postoperatorio, sintomatología persistente (dolores de cabeza, ciática, lumbago, escoliosis, etc.), disturbios funcionales (digestivos, nerviosos, problemas de mandíbula, de oído y de ojos). Sesiones individuales.

### FORMACIÓN

La formación en terapia Craneosacral Biodinámica se basa en desarrollar la percepción sensorial a través del contacto manual, al fin de reconocer el estado de recursos del sistema, orientarse hacia la Salud Subyacente y colaborar con ella para restablecer las condiciones que traumas, patologías y estrés han desestabilizado.

El arte de la escucha con las manos es combinado con el conocimiento de anatomía y fisiología, y provee a los estudiantes de oportunidades para la experiencia y el crecimiento personal, en un ambiente libre de estrés.

### LOS CURSOS CONSTAN DE 5 NIVELES

#### PRIMER NIVEL

De 27 a 31 de marzo y de 1 a 5 de mayo 2010

#### SEGUNDO NIVEL

De 5 a 9 de junio y de 15 a 19 de septiembre 2010

#### TERCER NIVEL

De 30 de octubre a 3 de noviembre y de 24 a 28 de noviembre 2010

#### CUARTO NIVEL

De 2 a 6 de febrero y de 6 a 10 de abril 2011

#### QUINTO NIVEL (opcional postgrado)

De 23 a 27 de noviembre y de 7 a 11 de diciembre 2011

### CURSOS POSTGRADO:

#### TRATAMIENTOS AVANZADOS

De 10 a 14 de abril 2010 (en Barcelona)

#### EL SENTIDO DE SER TERAPEUTA

De 15 a 18 de mayo 2010 (en Montserrat, por el equipo de 7 profesores)

#### LOS PROCESOS DE IGNICIÓN (en Granada)

De 16 a 20 de junio 2010

### PROFESORA: VIRAG\_CRISTINA RATTI:

Doctora en Ciencias Políticas y sociales por la Universidad de Milano (1965), donde enseñó y publicó varios textos. Terapeuta corporal entrenada en Craneosacral Balancing con Liberación Somato-Emocional. Entrenada en pediatría Craneosacral por Geraldine L. Waxkowky (USA) e Inya L'orange (Norway), en Biodinámica Craneosacral, en dinámicas del nacimiento y tratamiento de recién nacidos, bebés y niños por Bhadrana C. Tschumi Gemin y Kevin Gemin (Instituto Suizo de Craneosacral Balancing). Pertenece al Osho Craniosacral Institute desde 1992. Socia fundadora de la Asociación de Equilibrio Craneosacral Biodinámico (Barcelona). Profesora del International Institute for Craniosacral Balancing y de la Asociación Española de Terapia Craneosacral. Imparte cursos de formación en Italia, España y América.



## INSTITUTO ESPAÑOL DE EQUILIBRIO CRANEOSACRAL

Av. Diagonal, 329, entlo. 1 - 08009 BCN · Tels. 678 454 931 - 93 459 10 69

www.craneosacral.info · E-mail: cristinaratti@craneosacral.info

El Viernes 19 y sábado 20 de marzo 2010 en Madrid  
Ven a rendir tu mente, a tu alma

# TANTRA YOGA BLANCO

El evento de meditación más grande de Madrid, (desde 1994)  
Con el Mahan Tántrico, Yogui Bhajan, en video  
Una experiencia única de meditación en pareja  
Información y reservas: www.yogakundalini.com y 657201047 - Patrocinat: www.aeky.es

"No eres un humano teniendo una experiencia espiritual, eres un espíritu teniendo una experiencia humana."  
Yogui Bhajan

# TÉCNICA NADEAU

## MÉTODO DE SALUD Y REJUVENECIMIENTO CORPORAL

**Integración cuerpo-mente-espíritu  
GANA SALUD Y VITALIDAD CON SOLO 3 EJERCICIOS EN 20 minutos**



Para mantenerse en forma y eliminar problemas físicos como dolor de espalda, estreñimiento, artrosis, circulación, sobrepeso, migrañas... También elimina estrés, ansiedad, depresión. Mejora la autoestima, aumenta la energía sexual... Con la TN la persona consigue hacer fluir nuevamente la energía paralizada, recobrando en breve su salud física, emocional y mental de una forma sencilla y agradable.

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

## SALUD - ENERGÍA - SANACIÓN

- Sanaciones y Conexiones Sanenergéticas
- Reflexoterapia podal
- Auriculoterapia
- Hipnosis: dejar de fumar en 1 sesión
- Tratamiento de adelgazamiento:
  - Sin pastillas, ansiedad ni hambre
- Masajes

**CENTRO TERAPIAS SANERGIJA DONOSTI**  
Donostia- S. Sebastián (Zona Lorea)  
Sanergista Profesional Lic. 057  
943 316548 650 410523  
sanergiadonosti@gmail.com



Son los códigos Primordiales reconectados, activados y manifestados en el ahora. Este método es adecuado tanto para las personas que se acercan en la búsqueda de respuestas, dado que su vida actual ha perdido todo significado y el anhelo de su alma les guía a buscar una comprensión superior de la vida, como para las personas que están en un nivel de comprensión/sentimiento profundo y requieren ser impulsadas a dar ese paso Ascensional.

**LLAVE ASCENSIONAL  
Cristal & Solar  
UNIFICADO**

**NUEVAS CONVOCATORIAS**  
MADRID 6 de marzo 2010  
BI LBAO 13 de marzo 2010

**APORTACIÓN por MÓDULO 70€  
INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**  
Madrid: info@activacioncristalsolar.com - 606 42 35 05  
Bilbao: zuri1212@euskalnet.net - 615 59 50 33

**LA LLAVE ASCENSIONAL  
TIENE LA SIGUIENTE ESTRUCTURA:**  
Módulos 1,2,3  
Módulo de Integración  
Profesión&Misión

**ALGUNOS DE LOS CONTENIDOS DE LOS MÓDULOS:**  
Primera Activación: *Integrando mi unidad*  
Segunda Activación: *Unión con todo lo que es*  
Tercera activación: *Yo Soy el Uno*  
Cuarta activación: *El vacío en el Todo crea el Uno*  
Acelerador de la Luz Primordial y su práctica  
Laser Espectral Cristal Solar  
El péndulo interno, tu energía te contesta  
Los contratos del alma y los contratos del Ser

Consultar resto de contenidos en la Web  
[www.activacioncristalsolar.com](http://www.activacioncristalsolar.com)

**Acelerador de la Luz Primordial**



# Gestalt ZENTROA

Zapatería, 64. Vitoria- Gasteiz - Tel. 945 201 004 - 646 957 167

### PRÓXIMOS TALLERES

**Taller 'TEATRO ENEATÍPICO'**  
Avalado por el Dr. Claudio Naranjo

Este taller es el resultado de una extensa conversación que mantuve con el Dr. Claudio Naranjo. Yo le conté de qué manera deseaba incluir el engrama al teatro terapéutico que vengo desarrollando desde hace años y él me manifestó su confianza y entusiasmo en que hiciera este tipo de Teatro Eneatípico. De ahí el título del taller. Gracias a su exquisita generosidad, el encuentro fue tan fructífero que allí mismo elaboramos entre los dos gran parte de los contenidos del mismo. Agradezco al Dr. Claudio Naranjo su apoyo, sus enseñanzas y, sobre todo, la fuente de crecimiento e inspiración en que devino para mí su sólida presencia.

**Imparte:** Claudia Fres  
**Día/hora:** Sábado 6 y domingo 7 de febrero  
Sábado 6 y domingo 7 de marzo  
Sábado 27 y domingo 28 de marzo  
**Inversión:** 200€ de matrícula  
140€ el 6 de febrero  
140€ el 6 de marzo

Plazas limitadas a 16 personas

**Taller de Autoestima**  
**Imparte:** Virginia Espin  
**Día/hora:** Sábado 30 de enero de 10.00h a 14.00h y de 16.00h a 20.00h  
Domingo 31 de enero de 10.00h a 14.00h  
**Inversión:** 160€

**Taller de Constelaciones Sistémicas aplicadas al ámbito profesional y organizacional**  
**Imparte:** Nice Lazpita  
**Día/hora:** Miércoles 20 de enero de 19.00h a 22.00h  
**Inversión:** 60€

### PRÓXIMAS FORMACIONES

**Inscripciones abiertas**

**Formación en Constelaciones Familiares**  
**Dirige:** Joan Garriga  
**Fecha:** enero 2010

**Formación en PNL (Programación Neurolingüística)**  
**Modalidad un fin de semana al mes. Matrícula abierta. Plazas limitadas.**

### ACTIVIDADES PERMANENTES

**Grupo de Crecimiento Personal**  
**Imparte:** Virginia Espin  
**Día/hora:** 3 martes al mes/ 20.30h a 22.00h (horario de tarde)  
**Día/hora:** 3 miércoles al mes/ 10.00h a 11.30h (horario de mañana)

**Grupo de Sensibilización Corporal**  
**Imparte:** Isabel Ramírez  
**Día/hora:** Martes/ 10.00h a 12.00h

**Masaje Terapéutico Energético**  
**Imparte:** Isabel Ramírez  
**Día/hora:** todos los días de 8.00h a 13.00h

**Biodanza**  
**Imparte:** Rakel Ampudia  
**Día/hora:** miércoles 10.00h a 12.00h

**Yoga**  
**Imparte:** Usue López de Luzuriaga  
**Día/hora:** martes y jueves/ 19.00h a 20.30h

**Meditación**  
**Imparte:** Cesca del Olmo  
**Día/hora:** Jueves (entrada libre) / 18.00h - 18.45h  
Se ruega puntualidad.

### SERVICIOS DEL CENTRO

- Terapia individual
- Terapia de pareja
- Terapia de grupo
- Terapia para adolescentes

Para más información puedes llamar al centro o consultar en la web:  
[www.gestaltzentroa.com](http://www.gestaltzentroa.com)

## EXISTEN TODAS LAS POSIBILIDADES. ¡SALTA TUS LÍMITES!

MUCHAS SITUACIONES PUEDEN SER ARMONIZADAS Y ADQUIRIR SU ESTADO ÓPTIMO A TRAVÉS DEL ORDENAMIENTO CUÁNTICO.

- PERSONAS: EQUILIBRIO INTEGRAL, ENCUENTRO DEL SENTIDO PROFUNDO DE LA VIDA, ESTRÉS...
- EMPRESAS: ARMONIZACIÓN DE LAS RELACIONES, ELIMINACIÓN DE CONFLICTOS Y DIFICULTADES, GENERACIÓN DE BENEFICIOS...
- LIMPIEZA Y EQUILIBRIO DE ESPACIOS FÍSICOS: CARGAS PSÍQUICAS, GEOPATÍAS.
- FAMILIAS, GRUPOS, EQUIPOS...

**onixquantic**  
TEL. 972 190 435 ó onix@sinapsis.cat

## MEDITACIÓN PARA VAGOS NUEVOS CDs HEMI-SYNC®

Sonidos especiales de Hemi-Sync® del prestigioso Instituto Monroe, USA - comprobado en laboratorios y universidades. Usar como música ambiental o con auriculares, para meditar a tocar un botón.






**Timeless (Eterno)**  
El compositor español Pablo Peláez nos brinda preciosa música de piano para relajar o meditar. 63 minutos. 23€.

**Eternal Now (Eterno ahora)**  
Libera tu conciencia de la ilusión del tiempo mientras te mueves al estado de Ser. 55 minutos. 23€.

**Wisdom of the Heart (Sabiduría del corazón)**  
Abre el corazón y entra en meditación profunda. 59 minutos. 23€.

**Waves of Love (Olas de amor)**  
Voces de delfines y sonidos del océano te ayudan a reconectar con quien tú eres. 60 minutos. 23€.

**Precio especial: 4 CDs = 79€**  
CDs para aprendizaje acelerado: comprando 3 sin gastos envío  
Ver todos en [www.biotono.es](http://www.biotono.es)  
Tel: 949 205 718 o [ana@biotono.es](mailto:ana@biotono.es)

**MARTIN NATUR**  
VENTA POR CATALOGO

EL CALZADO DE LA SALUD  
... para un mejor caminar

Calzado fabricado con pieles vacunas, curtidas con extractos vegetales, sin cromo ni metales pesados.

**MARTIN NATUR S.L.**  
Apartado correos 3191  
E-03202 Elche - Alicante  
Tef. 96 5451639 - Fax 96 6612802  
Móvil: 647441465 - 619702299  
E-Mail: martin-natur@naturalshoes.es  
Web: www.naturalshoes.es

SOLICITE GRATIS SU CATALOGO



**RODRIGO ROMO**  
Abril 2010

Nuevo método **Rometría (Bilbao)**  
**Cura Cuántica Estelar (Barcelona)**

Para más información:  
[www.shinkara.es](http://www.shinkara.es)  
Zorione 665 708 634 (info@shinkara.es)  
Montse 670 671 387 (almaluzcristal@hotmail.es)



**FRANCESC CLAVERO GÓMEZ**

**Terapias:**

- Reflexoterapia podal
- Reiki
- Masaje metamórfico
- Reiki con gemas
- Iniciaciones sistemas usui tibetanos, usui japonés, karuna
- Gemoterapia
- y elixires minerales

C/ Industria, 212, 5º 2º  
08026 Barcelona  
Tel. 93 3473246  
Móvil: 657 674156



**Nekane**

Terapeuta energètica.

Ajuda personal mitjançant diferents tècniques

Tel. 934 570 396 · Mòbil 625 553 291  
nekane@cmail.cat



**LUMEN**  
Tratamientos Naturales S.L.

**STEVIA**  
Salud, dulce salud



La Stevia es una hierba procedente del Paraguay, usada desde tiempos ancestrales por los nativos en sus preparados medicinales. Es un edulcorante 300 veces más dulce que el azúcar y con un agradable sabor a regaliz, pudiéndose usar como sustituto del azúcar refinado. Contiene más de 100 elementos y aceites volátiles identificados y viene siendo utilizada desde hace más de 1.500 años para prevenir y tratar diversas afecciones. Entre ellas, ayuda a evitar las caries debido a su alto poder antibacteriano, su uso tópico trata el acné y otras enfermedades de la piel, evitando el envejecimiento prematuro. Mejora la función intestinal. Función saciante. Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre (recomendable para diabéticos). También es destacable su función como suave hipotensivo.

**LUMEN TRATAMIENTOS NATURALES**

Avda. de la Libertad, 73 - 03201 ELCHE - Tel. 966 660 726 - Fax 965 469 783  
info@lumensaludnatural.com - www.lumensaludnatural.com  
- www.athanor.es/suscripciones/reportajes/Dulce-Revolucion-75.pdf -

**FORMACION INTENSIVA de PROFESORES KUNDALINI YOGA**  
Según las enseñanzas e instituciones de Yogui Bhajan (Diploma oficial)

Está dirigido tanto a aquellos que quieran dedicarse profesionalmente como para los que simplemente quieran beneficiarse de las enseñanzas del yoga para mejorar su bienestar y auto-conocimiento. Un formato de tres convivencias en régimen residencial.

*Siente la llamada de tu destino y sé feliz ayudando a otros en su progreso.*

**GOLDEN TEMPLE**  
yoga kundalini  
20º Aniversario

[www.YogaKundalini.net](http://www.YogaKundalini.net)  
Tel. 679 835 800



**NOVA VISIO**

**CURSOS**

Abre los ojos y ¡mira!

**SANA TU VISTA, SANA TU VIDA**

CONFERENCIAS GRATUITAS:  
13 DE ENERO EN LEPANT CENTRE - MATARÓ  
15 DE ENERO EN NOVA VISIÓ - SABADELL  
04 DE MARZO EN NOVA VISIÓ - SABADELL

PRÓXIMOS CURSOS:  
16 Y 17 DE ENERO EN NOVA VISIÓ - SABADELL  
23 DE ENERO EN LEPANT CENTRE - MATARÓ  
30 Y 31 DE ENERO EN TARRAGONA  
06 Y 07 DE FEBRERO EN LOS GIRASOLES - ZARAGOZA  
27 Y 28 DE FEBRERO EN LEPANT CENTRE - MATARÓ  
13 Y 14 DE MARZO EN NOVA VISIÓ - SABADELL  
24 Y 25 DE ABRIL EN NOVA VISIÓ - SABADELL

MÁS INFORMACIÓN: CARME LLIMARGAS  
Tel. 93 780.36.86 · Móvil. 636 42.31.97 · [www.novavisio.org](http://www.novavisio.org)



**SPAZIO MASAJES** Masaje Californiano  
Esalen con Sujati

1ª Escuela Especializada en España  
Aprenderás a tocar con consciencia y a dar un masaje innovador con sus olas de movimientos rítmicos como una danza que liberan el estrés e integran Cuerpo-Mente-Emociones.

Formación en Masaje Californiano HappyGracia

- Curso Introdutorio: 20/21 de Febrero
- Formación Básica en Barcelona: Módulo I: 13/14 de Marzo. Módulo II: 10/11 de Abril. Módulo III: 8/9 de Mayo.

Tel. 685.378.001 - [www.masajecaliforniano.com](http://www.masajecaliforniano.com)

**CAN PLANAS ROCABRUNA**

Casa de Seminarios Vacaciones Ayurveda:  
"la ciencia de la vida"  
talleres prácticos fines de semana saludables masajes

Tel. 972 740 963  
[www.trespetalos.com](http://www.trespetalos.com)



**TIAN GONG**

Jornadas de Transmisión de Energía con Letian Shi Fu

Barcelona, 13 de febrero de 2010  
Centre de Cultura Contemporània de Barcelona - CCCB sala 1 - C/ Montalegre, 5

Zaragoza, 14 de febrero de 2010  
Lugar por determinar

Única sesión (10h-14h); excelente oportunidad para ajustar las energías de cuerpo y alma: estabilizar emociones, desintoxicar, regular el peso, disolver bloqueos energéticos asociados a quistes u otras disfunciones orgánicas, encontrar y resolver problemas con raíz en el alma, sentimientos de culpa, depresiones, fobias, regular relaciones interpersonales, controlar hábitos insanos...

Barcelona, tel. 615 783 233 - Zaragoza, tel. 669 928 692  
Abierto a todos. Precio: 40€ / 20€ menores de 15 años. Aforo limitado; reservar con antelación.

**ENERO 2010 / Cursos Básicos**

- 'Campana de Bronce' (A1.1 & B1.1): Lleida (día 10, domingo) / Madrid (día 16, sábado) / Zaragoza (día 23, sábado) - Horario: 10h - 14h / 16h - 19h
- 'Curso para Fortalecer el Sistema Riñón' (A1.3) Barcelona (día 24, domingo) - Horario: 10h - 14h (formato intensivo)
- 'Curso para desintoxicar y/o adelgazar' (A1.1 & A1.2) ¡Especial para después de fiestas! Incluye la 'Campana de Bronce' Barcelona (días 5, 12, 19 y 26, de 19h a 21h)

Más Info.: Carmina o Esther Roura - [info@fundaciontiangong.com](mailto:info@fundaciontiangong.com) / tel. 615 783 233 - [www.fundaciontiangong.com](http://www.fundaciontiangong.com)



**Mer Ka Ba** 19-20-21 de Febrero  
Taller de Activación 23-24-25 de Abril  
Barcelona (Montserrat)



Quando la meditación Mer-Ka-Ba se realiza correctamente, integra fluidamente los aspectos femeninos (intuitivo, receptivos) y los masculinos (activos, dinámicos) de nuestra mente y espíritu. Pero lo más importante podrías experimentar y recordar tu conexión íntima con Dios-Vida-Creación.

93 513 04 90 - 636 24 00 73  
www.spaemocional.com - info@spaemocional.com

**TIENDA ON LINE**



**incensos**

www.incensos.net info@incensos.net  
Movil 666 98 33 84

**CURSO DE REGRESIONES DE CRISTINA SAN MIGUEL**

Enfoque global de las escuelas: Dr. Brian Weiss, Netherton, etc.  
Con técnicas hipnóticas y no hipnóticas

**¿TE GUSTARÍA SOLUCIONAR COMPORTAMIENTOS O EMOCIONES QUE NO SABES POR QUÉ SE PRODUCEN?**

Curso práctico y vivencial, con demostraciones en directo de un proceso terapéutico completo, y documentado con filmaciones de casos clínicos.

**CURSOS EN BARCELONA**

**TALLER PRÁCTICO DE REGRESIONES**  
con ejercicios y demostraciones prácticas de regresión.  
- 20 febrero de 10.00 h a 14.00 h - 20 €

**CURSO DE REGRESIONES INTENSIVO**  
- del 17 al 21 de marzo de 2010

**CONFERENCIAS INFORMATIVAS GRATUITAS**  
- 25 febrero a las 20.00 h. en ELSA (C/ Manna, 132, Barcelona)  
- 17 febrero a las 21.00 h CONFERENCIA ONLINE que podrá seguir desde su propio ordenador a través de www.regresiones.com


**OTROS CURSOS**  
- 6 y 7 febrero: Monográfico de TÉCNICAS DE PROTECCIÓN ENERGÉTICA, por Víctor Fernández.  
- 13 y 14 marzo: Monográfico CÓMO ENFRENTAR LA PROPIA MUERTE Y APRENDER A ACOMPAÑAR EN PROCESOS TERMINALES, por Mercè Castro.

Para informarse de otros cursos e inscripciones, llamar o visitar [www.regresiones.com](http://www.regresiones.com)

**INSTITUTO ESPAÑOL DE TERAPIA REGRESIVA**  
TEL.: 934 512 473 / 902 106 889 / 652 209 328  
[www.regresiones.com](http://www.regresiones.com) / [infocursos@regresiones.com](mailto:infocursos@regresiones.com)  
**TERAPIA REGRESIVA EN TODA ESPAÑA**

**CURSOS ATARAXIA**

Info.: 93 755 08 86 - 649 47 87 27 - info@amar.cat - www.amar.cat



Ataraxia es el estado natural de bienestar del ser humano cuando no está dominado por ningún miedo o insatisfacción.

También llamamos 'Ataraxia' a un completo sistema de aprendizaje cuyo fin es ayudarnos a avanzar hacia dicho estado natural de bienestar, equilibrando nuestra parte emocional y mental y potenciando nuestras capacidades.

El Curso de Ataraxia es muy práctico y vivencial. En él aprenderemos a utilizar una estudiada combinación de herramientas y procedimientos, tanto para nuestro uso personal como para su uso como técnica natural avanzada para ayudar a restablecer el bienestar en otras personas. Entre estas herramientas destacaremos los Cuarzos y las Gemas (como amonizadores emocionales), los Campos Reticulares, Esencias, Símbolos Emocionales, Visualización, Utilización del Color y del Sonido y Técnicas de Liberación de Criterios Limitantes.

**PRÓXIMOS CURSOS**

MADRID	Fin de semana	13-14 Febrero
BARCELONA	Fin de semana	27-28 Febrero
BARCELONA	Los viernes tarde	5 Febrero
LLEIDA	Fin de semana	16-17 Enero
ZARAGOZA	Fin de semana	13-14 Marzo
DENIA	Puente San José	19-20-21 Marzo
TARRAGONA	Fin de semana	27-28 Marzo
MATARÓ	Lu. y mié. (20 a 22h)	25-27 Enero
MATARÓ	Fin de semana	23-24 Enero

**ATARAXIAMAR**  
centre de teràpies naturals . Port de Mataró

Centro ATARAXIAMAR. Port de Mataró (frente estación RENFE)  
**PARA CURSOS EN OTRAS CIUDADES POR FAVOR CONSULTAR.**

**ELENA FERNANDEZ**

**BAYO**

ARTISTA GRAFICA

ILUSTRACION, DISEÑO GRAFICO  
COMIC, ANIMACION, GRAFFITI,  
ARTE DIGITAL...

E-MAIL: [artesybayo@gmail.com](mailto:artesybayo@gmail.com)  
Tlf: 628 512935

**CENTRO DE YOGA GLAUM**



Ortigosa 14-16, 2º piso, puerta 11  
Barcelona (Metro Urquinaona)  
Tel. 609 97 04 04 (Gemma)

[www.glaumyoga.com](http://www.glaumyoga.com)  
[glaumyoga@gmail.com](mailto:glaumyoga@gmail.com)  
[info@glaumyoga.com](mailto:info@glaumyoga.com)

Hatha yoga  
Yoga para embarazadas  
Yoga para niños

**EJERCICIOS DE SÍNTESIS Y JUEGOS DE CONCIENCIA**

Metodología de creación consciente, a través de un sistema lúdico y profundo a la vez. (Laberintos, simbología y Geometría Sagrada, Caligrafía, Morfosinergia, danza grupal, etc.)

Desarrolla el estudio y la comprensión práctica de estrategias y herramientas para comprender los conflictos cotidianos, dominar el cambio y adaptarse al medio. Mediante la disciplina marcial, accede al conocimiento del Centro, donde se unifican la mente y la acción del cuerpo.

Estos Ejercicios te permiten experimentar la coherencia global, refinando la visión y la percepción interna a través del cultivo de la energía sanadora, acorde con cada persona.

**AIAM INSTITUT**  
AIKIDO - TAI CHI - QI GONG




**JORDI CALVET BANCHS** imparte la enseñanza del Tai chi, el Qi gong y el Aikido desde 1987, instructor del Healing Tao según el método del maestro Mantak Chia.

Su búsqueda personal le ha llevado a estudiar con diferentes maestros y vías de conocimiento, tanto con prácticas de meditación y sanación como de ciencias esotéricas y disciplinas marciales.

Profesor de 'HARA' en la escuela de expresión dramática 'Laboratorio' de Jessica Walter, impulsor y creador del Gest de la Pau y l'Associació AIAM. Bionergetica y sintergetica con el Dr. Carvajal. Astrología y Filosofía con Giuseppe Avesani. Geometría sagrada, Psicología y Simbología esotérica.

**INFORMACIÓN:**  
933 511 857 - [www.aiam-institut.org](http://www.aiam-institut.org)

**RAHASYA**

IMPORTADORES DIRECTOS. VENTA AL MAYOR EN TODA EUROPA.

**PÉNDULOS**

**BISTURÍS ENERGÉTICOS ATLANTES**

**SIMBOLOGÍA ENERGÉTICA**

**REIKI Y GEOMETRÍA SAGRADA**

**VARIEDAD DE COLGANTES EN PIEDRAS CABUJÓN Y TALLA**



TEL. 676 383 468 - [RAHASYA60@HOTMAIL.COM](mailto:RAHASYA60@HOTMAIL.COM)  
[WWW.RAHASYANEWAGE.COM](http://WWW.RAHASYANEWAGE.COM)



por Teresa Versyp Ducaju\*

# EL L.H.C. Un coloso polémico



Cavidad para la superconducción de las radiofrecuencias del LHC, en el túnel del LHC.

**P**uede hacerse difícil separar la imaginación de la ciencia en el caso del LHC, el Gran Colisionador de Hadrones, por las múltiples incógnitas que están asociadas a esta tecnología. Este artículo pretende un acercamiento con el fin de despejar algunas dudas. Para despejar muchas otras, habrá que esperar...

## ¿Secretismo?

El LHC (Large Hadron Collider - Gran Colisionador de Hadrones) nos induce a la contemplación del Cosmos en toda su amplitud y responde a la fascinación humana por el Universo. Ubicado cerca de Ginebra (Suiza) y coordinado por el CERN, la Organización Europea para la Investigación Nuclear, es el proyecto más ambicioso de la física actual. Es el acelerador de partículas más potente del mundo. Pero el gran colisionador además está de moda por dos razones. La primera indiscutiblemente por el tema principal de la película *Ángeles y Demonios*, dirigida por Ron Howard e interpretada por la estrella principal, Tom Hanks, en que una antigua hermandad secreta, los *Illuminati*, quiere destruir el Vaticano utilizando antimateria robada del CERN. La segunda, fruto de un infortunio, cuando nueve días después de hacer la primera prueba el 10 de septiembre del 2008 se produjo un fallo técnico, una fuga de helio debida a una conexión defectuosa entre dos imanes.



**María Rosa Casanovas**  
**LOUISE L. HAY TEACHER TRAINING**  
Formación para facilitar cursos de autoestima. Se entregan manuales de cursos y talleres.  
Coordina: **María Rosa Casanovas**, acreditada por Louise L. Hay.  
Consultar próximas fechas Formación y taller 'Tú Puedes Sanar Tu Vida'  
[www.mariarosacasanovas.com](http://www.mariarosacasanovas.com)  
Tel. 653 370455

*Agua Dialítica*  
**H**idratación **20**  
**SLACKSTONE II**  
*Usted no está enfermo, usted tiene sed*

Consiga gratis el Libro  
**"Cuerpos Cristalinos en el Organismo"**  
en la página web [www.litiasis.com](http://www.litiasis.com)

**SLACKSTONE II**  
*la solución natural*  
para preparar *Agua Dialítica*

**LAB YBORRA, S.L.**  
Laboratorio de Adicciones Biológicas  
Luis I, nº 70 - 28031 MADRID (España)  
Telf (+34) 913.803.285 Fax (+34) 913.803.302  
[www.litiasis.com](http://www.litiasis.com) [labyborra@slackstone.com](mailto:labyborra@slackstone.com)

**El Silencio de Dios**  
Historias de Luz y Sabiduría

En esta web podrás leer gratuitamente historias de crecimiento personal. Y además recibirlas en tu e-mail.  
[www.luzysabiduria.com](http://www.luzysabiduria.com)

## ¡AVISO IMPORTANTE!

La **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA DE POLARIDAD DEL Dr. STONE** es la única asociación en España reconocida en su fundación por la Asociación Americana de Terapia de Polaridad y que tiene como objetivo, expresado en sus estatutos, la promoción de la salud y el bienestar integral del ser humano, basándose en la visión holística de salud que desarrolló con su experiencia y estudio el Dr. Randolph Stone... Para poder garantizar la alta calidad de la formación y para que esta sea reconocida, deberá ser impartida por un instructor autorizado por la Asociación Española de Terapia de Polaridad. Por el bien de la formación y de todos los que la aplicamos, asegúrate de que así sea.

Para más información consulta nuestra web:  
[www.terapiadepolaridad.org.es](http://www.terapiadepolaridad.org.es)

**Asociación Española de Terapia de Polaridad**



*El LHC es el proyecto más ambicioso de la física actual. Es el acelerador de partículas más potente del mundo.*

Ambos frentes, uno ficticio y otro real, dispararon las opiniones no solo del mundo científico, sino también de la opinión pública, atónita ante dicho proyecto, sorprendida ante la complejidad y el aparente secretismo. Aquello hacía surgir las preguntas: ¿qué realiza el CERN? ¿Existe la antimateria? ¿Hace investigación secreta el CERN? ¿Fabrica agujeros negros por los cuales puede verse atrapada la Tierra?

Todo aquello llevaba a ideas preconcebidas y prejuicios, según unos patrones poco sólidos y rigurosos, incluso a amenazas y denuncias ante un posible fin apocalíptico de nuestro planeta. Los científicos Walter Wagner y Luis Sancho presentaron al respecto

*¿Puede el LHC provocar agujeros negros por los cuales puede verse atrapada la Tierra? A tenor de los datos científicos disponibles, no.*

una denuncia, advirtiendo que los experimentos realizados por el LHC supondrían una grave amenaza para nuestro planeta, al haber una probabilidad del 75% de que el LHC acabara con la Tierra. Si bien estos temores, como veremos a lo largo de este artículo, son infundados si nos valemos de los argumentos científicos disponibles en torno a los experimentos, no debemos descartar posibles intereses militares y gubernamentales detrás de las colisiones del CERN, obviamente omitidos, como sucede en todos los ámbitos que están regidos por intereses económicos, de poder y de control.

## Pero ¿qué es el LHC?

El LHC es un acelerador de partículas circular de 27 km de perímetro, situado a unos 100 metros bajo el suelo, de energía y complejidad sin precedentes. Es fruto de un proyecto a gran escala de colaboración internacional con un presupuesto que ronda los 6.000 millones de euros y que cuenta con la participación de 20 estados miembros, entre ellos España. Toda esta construcción 'faraónica' para estudiar los constituyentes elementales de la materia y de las fuerzas que los unen se centra en la búsqueda de cuestiones fundamentales sobre el Universo tales como ¿de qué está constituido y cómo ha evolucionado?

En los aceleradores de partículas se aceleran partículas subatómicas hasta velocidades cercanas a la de la luz, para después hacerlas chocar. En dicho proceso se utilizan campos eléctricos elevados para

acelerar los haces de partículas y campos magnéticos para guiarlos en su recorrido. Los detectores ATLAS, ALICE, LHC-B y CMS registran lo que pasa cuando las partículas entran en colisión.

Nadie sabe de momento qué es lo que decide que un fotón (la partícula de luz) no tenga masa y las partículas como los bosones W y Z (intermediarios de la fuerza nuclear débil) tengan tanta. Se piensa que debe de haber otra partícula, llamada por algunos 'la partícula de Dios' o 'bosón de Higgs', responsable de la diferencia entre el fotón que no tiene masa y los pe-

sados W y Z. Su detección sería fundamental de cara a completar el rompecabezas cósmico. Si no aparece, toda la teoría que los físicos de partículas han estado construyendo en estos últimos años (el llamado Modelo Estándar) quedaría en entredicho.

El LHC también podría encontrar las partículas predichas por la Teoría Supersimétrica. La supersimetría duplica la materia existente. Para cada partícula que conocemos hasta el momento existiría su 'compañero' correspondiente, pero de una masa mucho mayor. Si no se detectaran este tipo de partículas en las colisiones futuras del CERN está claro que las teorías de unificación de la física actuales se habrían de retocar.

*Aproximadamente el 95% de nuestro Universo es desconocido. El CERN intentará en las próximas colisiones arrojar algo de luz sobre este asunto.*



Preparando secciones rectas del LHC para ensamblarlas.

## ¿Agujeros negros?

En relación a algunas denuncias recibidas, como he dicho al principio, se habla acerca de la creación de miniagujeros negros en las colisiones de los pares de protones, debido a la alta densidad de energía creada en el proceso. No todos los científicos coinciden en este punto; sin embargo, Stephen Hawking predice la creación de dichos agujeros negros, denominados 'microscópicos' o 'cuánticos'. Dicha noticia a favor de la creación de estos agujeros llamados 'negros' hizo saltar la alarma en torno al proyecto, ya que se sabe que los agujeros negros en el cosmos, debido a su ingente campo gravitatorio, atrapan la luz y cualquier forma de materia que entre en su horizonte de sucesos (el límite sobre el cual la materia/radiación no puede escapar). De ahí se especuló con el fin de nuestro planeta al ser supuestamente engullido por estos 'monstruos' predichos por la física teórica y comprobados posteriormente por la cosmología experimental. Vale recordar que en el centro de nuestra galaxia hay un agujero negro de una masa equivalente a cuatro millones de soles.

Volviendo a los miniagujeros negros, según los estudios del físico teórico Hawking estos se evaporarían inmediatamente después de formarse, y no supondrían pues ningún peligro a primera vista.

Ello es debido a la *radiación de Hawking*, pérdida de energía constante sufrida por el agujero negro en cuestión. Cuanto más pequeño es el agujero negro, mayor es la energía que pierde, y viceversa. La conclusión a que llegó Hawking sobre la radiación de los agujeros negros ha sido confirmada por otros investigadores y se puede argumentar de la siguiente forma sencilla: si bien es cierto que toda la radiación situada dentro del horizonte de sucesos no puede escapar, lo que queda justo fuera, en las cercanías del borde, sí puede hacerlo. Sabemos que el potente campo gravitatorio colindante con el horizonte puede crear espontáneamente una partícula y su antipartícula según la teoría cuántica de cam-

pos, siempre en concordancia con el Principio de Incertidumbre. La partícula creada en el interior del borde cae en el agujero y se pierde para siempre; la otra situada fuera del horizonte se escapa y puede aniquilarse en su fuga con su posible antipartícula y generar radiación electromagnética, llamada *radiación de Hawking*. Por tanto, un agujero negro está perdiendo energía de forma constante, y en el caso de los agujeros negros cuánticos estos perderían energía a un ritmo tan frenético que acabarían esfumándose instantáneamente.

Hablando de la aniquilación entre materia y antimateria, es el momento de volver al argumento de la película *Ángeles y Demonios*. La antimateria es la imagen especular de la materia: en esencia son iguales, pero de carga eléctrica opuesta. Así, por ejemplo, electrones (carga eléctrica negativa) y positrones (carga eléctrica positiva), protones y antiprotones, poseen la misma masa, pero tienen carga eléctrica de diferente signo. A efectos prácticos esto tiene mucho interés. Materia y antimateria pueden aniquilarse mutuamente y producir una cantidad elevada de energía. La energía radiante puede ser utilizada posteriormente para crear variedades de partículas nuevas. De hecho esta es la





Para el transporte cuidadoso de los imanes dipolares del LHC fue construido expresamente un robot, llamado 'el cangrejo'.

forma habitual de crear y estudiar variedades de materia que no abundan aquí en la Tierra. Respecto a la pregunta de si la antimateria puede ser utilizada como fuente de energía o ser utilizada como arma destructiva, la respuesta es negativa, al menos con la tecnología actual disponible. La producción de antimateria es mínima: en el caso de que todos los aceleradores del CERN fueran destinados a crear exclusivamente antimateria, se necesitaría un billón de años para fabricar un solo gramo. El caso es que la cantidad total de materia producida en la historia del CERN es menor que 10 nanogramos, significando esto una cantidad de energía equivalente a encender una bombilla de 60 vatios durante 4 horas (según datos del CERN). Asimismo el almacenamiento de antimateria requiere una cantidad ingente de energía, lo que hace más difícil todavía la anterior posibilidad. Todas ellas razones para no preocuparse, al menos de momento, para una supuesta bomba hecha de antimateria, tal como aparece en el libro de Dan Brown.

## Misterios sin resolver

Pero las investigaciones del CERN no se acaban ahí. Sabemos que aproximadamente el 95% de nuestro

Universo es desconocido. Además de toda la materia luminosa y no luminosa conocidas, que constituyen aproximadamente el 5% del Universo, el ingrediente mayoritario se lo lleva una especie de energía exótica invisible (70-75%) que impregna el Universo observable y, en segundo lugar, la materia oscura, que ocupa entre un 20 y un 25% de todo el 'pastel cósmico'. Un misterio fundamental por resolver, sin duda. El CERN intentará en las próximas colisiones arrojar algo de luz sobre este asunto. ¿Qué tipo de partículas misteriosas constituirá este mar fantástico energético pero que es invisible?

Y, por si no es poco, se habla de la existencia de dimensiones invisibles; es más, según la Teoría de las Supercuerdas (la teoría de unificación más aceptada actualmente y que sostiene que todos los componentes

básicos de la materia son como cuerdas que vibran a diferentes frecuencias), el Universo contiene 11 dimensiones (tres espaciales conocidas, una temporal y siete espaciales invisibles en el marco general de la teoría M, que engloba las diferentes versiones de teorías de supercuerdas). ¿Dónde se ubicarían estas siete dimensiones restantes? A finales del siglo pasado todo parecía apuntar a la existencia de dimensiones minúsculas, enrolladas en unas distancias muy pequeñas e inalcanzables hoy en día. Sin embargo, investigaciones recientes apuntan a posibles dimen-

*Explorar las dimensiones adicionales, controlar la gravitación o generar una fuente de energía hasta ahora desconocida podrían ser posibilidades no tan lejanas.*

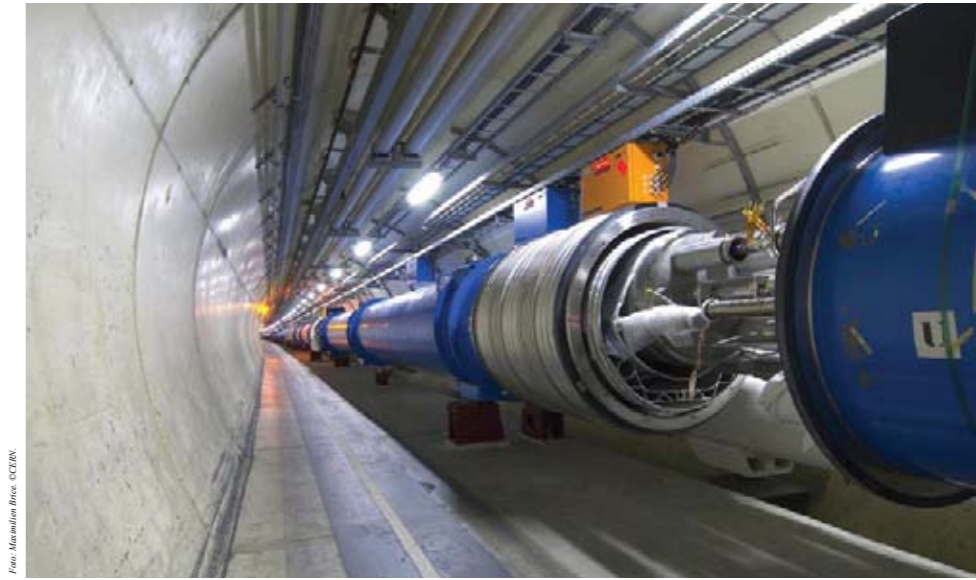
*No debemos descartar posibles intereses militares y gubernamentales detrás de las colisiones del CERN, obviamente omitidos.*

siones tan extensas como las que conocemos, a lo mejor situadas en un universo paralelo. Precisamente las colisiones previstas entre protones podrán provocar la aparición de gravitones que serían capaces de transitar y escaparse hacia las dimensiones adicionales, al menos según las teorías más recientes de la física. Detectar el escape de dichos gravitones será básico para determinar la existencia de estas dimensiones fantasmagóricas. Quizá en un futuro no lejano se puedan utilizar estas dimensiones para viajar por el espacio profundo y transitar las enormes distancias años-luz en tan solo unos meses, haciendo factible la colonización del espacio fuera de nuestro sistema solar y que nos convirtamos en auténticos navegantes galácticos.

## Aplicaciones prácticas

¿Qué aplicaciones prácticas tiene toda esta construcción gigantesca, en la que se han invertido miles de millones de euros? Es cierto que las aplicaciones prácticas cuestan más de palpar en contraposición a toda la parte teórica-científica del proyecto LHC. En primer lugar cabe destacar las aplicaciones médicas que han surgido gracias a los experimentos en física de altas energías, de las cuales podemos destacar la resonancia magnética, la tomografía por emisión de positrones (para la mejora en el tratamiento de enfermedades como el cáncer) y la radiación sincrotrón (para el estudio de virus) entre otras.

De los experimentos del LHC surgirán técnicas para mejorar la precisión y calidad de las imágenes de los escáneres. También las aplicaciones tecnológicas en la industria son importantes, entre ellas la mejora en la calidad de los productos manufacturados, la esterilización de alimentos, la construcción de semiconductores para la industria informática, y por supuesto las aplicaciones en la transmisión de información, como la *World Wide Web* (www). El CERN será la institución



Vista de dos imanes del LHC antes de ser ensamblados. Los imanes son enfriados con helio hasta una temperatura de  $-271,3$  °C, y así se vuelven superconductores.

que más volumen de datos genere en el mundo y para gestionar toda esta información ha desarrollado la tecnología GRID, el sistema de computación más grande del mundo.

Todos los descubrimientos que se vayan realizando en el CERN durante los próximos años implicarán seguramente nuevas e ingeniosas aplicaciones. ¿Se convertirá el LHC en *maestro alquímico del siglo XXI*? Explorar las dimensiones adicionales, controlar la gravitación o generar una fuente de energía hasta ahora desconocida podrían ser posibilidades no tan lejanas, aunque ahora nos puedan parecer altamente especulativas. ¿Quién sabe si una inversión tan costosa, un despliegue tecnológico de tal magnitud, la máquina más potente del mundo, no guardará un as en la manga?

De momento sí podemos afirmar que con los hallazgos del nuevo colisionador aparecerá una nueva era de la física, una nueva visión del mundo que dará respuestas a muchas cuestiones pendientes. Confiamos que estos avances vayan en consonancia con nuestro valor auténtico como seres humanos. Como ya he dicho en otra ocasión, quizá se tenga que modificar nuestra historia sobre el Universo o quizá tengamos que cambiar drásticamente nuestro concepto del cosmos circundante. Lo importante es dar un salto cuántico en nuestra comprensión de la Magia de la Vida.

\*Teresa Versyp Ducaju es licenciada en Ciencias Físicas por la Universitat Autònoma de Barcelona, y autora del libro *La Dimensión Cuántica*, de la Física Cuántica a la Conciencia.





Entrevista a Anne Givaudan sobre el cambio de ciclo

# ¿A PUNTO PARA EL SALTO?



**H**ablamos con la prolífica autora Anne Givaudan, 'reportera de los mundos sutiles', acerca del cambio de ciclo y cómo deberíamos prepararnos internamente para afrontarlo. Anne Givaudan acaba de presentar en España su último libro, titulado *Alianza* y publicado por Ithar Luna-Sol.

**-Anne, ¿qué significa para ti el 2012?**

-El final coincidente de dos grandes ciclos, uno de 12.000 y otro de 25.000 años. La Tierra está preparada para pasar a otro nivel vibratorio. El planeta Tierra tiene que hallar su lugar dentro del Sistema Solar, donde está emitiendo una falsa nota; no está en sintonía con el resto de los planetas. La Tierra va a dar el salto de la 3ª a la 4ª y la 5ª dimensión.

**-Este salto ¿tiene que ver con el a veces anunciado fin del mundo?**

-No tiene sentido hablar del fin del mundo, pero sí que lo tiene hablar del final de un mundo. Para las personas que permanezcan ancladas en antiguas estructuras será el fin de su mundo, hasta el punto de que preferirán morir. Porque lo nuevo que aguarda será radicalmente distinto de lo conocido hasta ahora.

**-¿De qué depende el cambio de nivel que tendrá lugar en el planeta? ¿Será algo automático, que viene determinado por las fechas, o va a depender lo que hagamos los humanos?**

-Aquí hay dos aspectos diferentes. Por una parte están las acciones humanas, de los pueblos de la Tierra. Si los pueblos de la Tierra aumentan su nivel vibratorio, es evidente que esto permitirá al planeta hacer el paso de un modo más suave. Pero este paso va a tener lugar de cualquier modo, de la misma manera que no se puede impedir a un niño que

se convierta en adolescente y después en adulto. Así pues, este paso puede hacerse con más o menos armonía y suavidad. Y esto sí que dependerá de la manera como se comporten los seres humanos que están sobre la Tierra. Es como cuando vas en coche y tomas una curva; puedes tomarla a 50 km por hora o a 110... En el segundo caso habrá un riesgo de accidente.

**-Y ¿qué podemos hacer los seres humanos para aumentar nuestra vibración?**

-Podemos limpiarnos más físicamente, ingiriendo alimentos de calidad y que estén vivos. Esto es, huir de los pesticidas y de los transgénicos, y también de los alimentos de origen animal. Y es muy importante que conservemos la atención sobre nuestras emociones. Y que vivamos dentro de la gratitud, agradeciendo cada momento. Permanezcamos conscientes y llenémosnos de energía positiva. Tenemos que empezar por nosotros mismos, porque lo que consigamos limpiar en nosotros va a ser lo que podremos limpiar fuera. Tenemos que estar convencidos de que tenemos en nosotros la luz y las capacidades para hacer que este mundo sea de otra manera. Paremos de dar nuestro poder a los demás, ya sea el gobierno, los médicos, los profesores... Las capacidades están en nuestro interior. Vayamos al encuentro de lo bello dentro de nosotros. Tenemos que salir de la letargia, y hacer actos concretos en la vida cotidiana; acciones positivas que acompañen un aumento del amor y la armonía en el planeta Tierra.

**-No sé si me imagino a una gran mayoría apostando por ello, a estas alturas...**

-Se necesita de un pequeño número suficientemente luminoso de humanos, abiertos a lo nuevo, para que la balanza bascule para bien. El resto de algún modo seguirá por el camino que estos habrán trazado.

**-Dices que pasaremos a la 4ª y a la 5ª dimensiones, lo cual me confunde un poco, porque debería ser a la 4ª 'o' a la 5ª. ¿Cómo puede ser que saltemos a las dos a la vez?**

-Son las dos dimensiones del espacio y del tiempo las que serán diferentes cuando la Tierra pase a la 4ª y a la 5ª dimensiones. La cuarta es como una encrucijada en que en lugar de pensar y comportarnos a partir de las emociones empezaremos a pensar y actuar a partir del chakra del corazón. A la vez, el espacio y el tiempo van a ser completamente diferentes a lo que ahora conocemos sobre la Tierra. Por ejemplo, podríamos encontrarnos en otro lugar nada más pensarlo, en una milésima de segundo.

**-¿Qué repercusión va a tener esto sobre los cuerpos físicos y la tercera dimensión?**

-Vamos a volvernos cada vez más sutiles. Pero esto ya ha empezado. Nuestros sentidos sutiles están ya mucho más activos. Por ejemplo, cada vez hay más personas que pueden ver a los seres que se hallan en el mundo invisible; otras oyen mensajes o son canales; otras descubren dones para la curación... Esto forma parte del cambio en el nivel vibratorio del planeta. Hay niños que nacen con unas capacidades que no estaban presentes en la generación precedente, y tienen una gran facilidad para captar conceptos que antes tardaban muchos años en poder ser comprendidos. Ellos ya nacen con esta evidencia.

**-Pero incluso las personas que nacen con estas capacidades especiales tienen de momento sólidos cuerpos físicos en la tercera dimensión...**

-Porque todavía estamos en la tercera dimensión. Pero no hay que creer que este cambio dimensional va a implicar que de pronto el mundo desaparecerá y que los cuerpos van a disolverse completamente. Cuando

*“El planeta Tierra tiene que hallar su lugar dentro del Sistema Solar, donde está emitiendo una falsa nota.”*

hago viajes astrales y voy a otros mundos, allí también hay materia. Lo que ocurra con esta dimensión de la materia va a depender también de cómo tomemos la curva, en relación con el ejemplo que antes he puesto. Existe la posibilidad de que pasemos a otro estado vibratorio sin habernos dado cuenta de un cambio radical en nuestro cuerpo físico. Lo que tendremos serán capacidades sutiles mucho más grandes.

**-¿Es necesario un entrenamiento para utilizar el cuerpo?**

-Diría que sí y no. Porque el hecho de entrenarse a pensar de otra manera, es decir de considerar que no somos solo un cuerpo físico, y empezar a tener en cuenta lo que antes se llamaba que pertenecía al dominio de lo invisible, este entrenamiento permite poner otra mirada, obliga a ver de un modo distinto las cosas. Esto es lo que enseñamos a nuestros estudiantes, a mirar de un modo distinto. Les enseñamos a que vean partículas de prana; partículas que eran invisibles a sus ojos y que de pronto se vuelven visibles cuando prestan atención a ellas. Se trata de desplazar la mirada hacia algo diferente y empezar a pensar que aquello que consideramos real en este mundo físico

*“No tiene sentido hablar del fin del mundo, pero sí que lo tiene hablar del final de un mundo. Lo nuevo que aguarda será radicalmente distinto de lo conocido hasta ahora.”*

no es más real que los mundos sutiles. Entonces, en este momento, el mundo puede cambiar. Tomemos por ejemplo una silla. Es simplemente un conjunto de partículas de prana que todos asumimos que adoptan esa forma. Pero es suficiente con que nuestro mental deje de creer en esa forma para que esta desaparezca. Hay que comprender que el mundo exterior que vemos es el reflejo de lo que pensamos y creemos. Cuando los grandes maestros dicen que este mundo es ilusión es verdad en este sentido. Existe porque lo imaginamos así, lo hacemos así. Imaginarlo de otra manera puede conllevar un entrenamiento.

**–Aunque esté naciendo gente con facultades especiales, la mayoría continuamos siendo muy mentales y limitados en nuestras percepciones. Y podemos admitir filosóficamente la naturaleza de realidades sutiles, como has expuesto. Pero ¿cómo podemos convertirlo en una vivencia?**

–Nuestro mental inferior es el que va a dudar, el que va a separar, el que nos va a hacer dudar de nosotros. Se trata de poder pasar del mental inferior al mental superior. El mental superior es el que permite hacer conceptos, proyectos... Poco a poco se trata de transformar el mental que nos impide concebir la vida en el momento presente, estar aquí y ahora, y que crea toda esta división entre nosotros y también de nosotros con el resto del mundo exterior. Si estuviéramos verdaderamente en el momento presente tendríamos mucho menos estrés y nos haríamos muchas menos preguntas; no porque seríamos estúpidos de no hacerlas, sino porque encontraríamos las respuestas a otro nivel distinto del intelectual.

**–¿Esto es sobre todo una actitud interna o hay unas prácticas, meditativas por ejemplo, que pueden ayudar?**

–Ahí también hay un entrenamiento, aunque se podría hacer instantáneamente. Hay algunas meditaciones activas diría, de visualización, que permiten que poco a poco se aparte el velo del mental inferior para que uno pueda oír el mental superior. También hay ejercicios muy simples que permiten estar en el momento

presente. Por ejemplo, poner nuestra atención en nuestra respiración, sentir el ritmo de nuestra respiración, o mirar las partículas de prana, escucharlas, escuchar la circulación interior sutil. Esto nos recentra; es como un momento de reposo dentro de nosotros. Eso sí que nos puede ayudar a escuchar cada vez más a nuestros sentidos sutiles. Entonces, en esos momentos

el mental hace una pausa. Además están los ejercicios clásicos de meditación, que también permiten hacer una pausa al mental; permiten poco a poco tomar distancia respecto a nuestros pensamientos.

“Ver el prana por ejemplo es extremadamente fácil, y hay muchas personas que lo ven sin saber que se trata de eso, del prana. Hay ejercicios en mi libro *Lectura de auras y cuidados esenios*, así como en un pequeño libro de prácticas que he editado, y en mi CD de meditaciones guiadas *Viaje hacia sí mismo*. Para ver estas manifestaciones de la energía en el exterior hay que estar en calma dentro de uno mismo.

**–¿Nos podrías describir alguno de los ejercicios?**

–Uno por ejemplo es tumbarse en silencio, hacer una relajación completa y empezar a escuchar ya no los ruidos exteriores sino lo que ocurre dentro de nosotros. Entonces pueden oírse como ruiditos de campanitas, o también zumbidos como de abejas, o como el soplo del viento... Cuando empezamos a oír todo esto realmente estamos en el interior de nosotros mismos.

*“Si los pueblos de la Tierra aumentan su nivel vibratorio, es evidente que esto permitirá al planeta hacer el paso de un modo más suave.”*

Es la circulación sutil que recorre todo nuestro cuerpo sutil. Cuando conseguimos oírlo ya no estamos en el mental. Esto crea también un descanso interior importante.

**–¿Cómo te preparas, cómo desarrollas tus viajes astrales?**

–En mi caso tuvo lugar de manera natural. No tuve que desarrollarlo. Un día, cuando era estudiante, estaba tumbada en mi cama y de pronto vi que estaba fuera de mi cuerpo. Esta primera experiencia duró unos segundos. Después volví a intentar encontrar el estado en el que en aquella ocasión me encontraba. Poco a

poco fui capaz de volver a ese estado, en el que no sentía el cuerpo físico. Es un estado de relajación total. De modo que fui capaz de tener algunas otras experiencias, hasta que para mí se volvió algo fácil. No seguí una técnica especial. Hay que encontrar un estado de relajación profunda en que no estás durmiendo pero tampoco sientes el cuerpo físico. Pero seguramente que habrá técnicas. Aunque no será el libro de técnicas lo que va a hacer que la persona salga de su cuerpo. Saldremos del cuerpo cuando haya llegado el momento y si hay una razón para ello.

**–Así pues, no es algo voluntario...**

–Sí que es voluntario si forma parte de nuestro trabajo. Pero hay personas que tienen la experiencia una sola vez y eso ya las marca para toda la vida; incluso puede permitirles cambiar completamente su vida. Entonces no necesitarán hacerlo más veces. Una persona por ejemplo como yo necesitará hacerlo muchos años porque esto me permite ser como una periodista de los planos sutiles.

**–¿Cómo podemos asegurarnos de que lo que vemos en desdoblamiento es objetivo?**

–Porque vamos a percibir que es tan nítido como en el plano físico, e incluso más vivo. Será diferente que en el sueño, donde la experiencia a veces es más turbia. Ahí es todo lo contrario; todos los sentidos se multiplican. Si miro la silla desde la descorporeización voy a verla mucho más viva; voy a ver el baile de sus átomos y sus partículas. Y voy a tener un oído que va a escuchar sonidos muy lejanos. Y voy a tener una visión de 180 grados, muy nítida y muy amplia. Entonces no hay ninguna duda sobre la veracidad de lo que experimentas.

“Al principio, para ponerme a prueba hice mis propios ejercicios. Por ejemplo iba en viaje astral a un lugar que no conocía, no muy lejano, y al día siguiente iba en coche para verificarlo. También establecía citas con mis amigos en el astral; después confirmábamos nuestras experiencias. Un día fui a ver en astral, a los Estados Unidos, una película sobre tiburones; todavía



## MEDITACIÓN POR EL PLANETA

Relájate y cierra los ojos. Visualiza ante ti un gran diente de león, con sus semillas blancas. En cada una de ellas vas a poner una cualidad que te gustaría que abundase más en el planeta: amor, alegría...

El diente de león se ilumina. Entonces soplas, y las semillas se van volando por todo el planeta. Van a caer a los lugares del planeta más oscuros, donde más se necesita. Estas semillas están dispuestas para crecer y dar su energía.

Termina sintiendo gratitud por este planeta que te está dando tanto.

no había salido en Francia. Cuando la película llegó a Francia pude verificar que ya la había visto. Hice estas pruebas al principio para estar tranquila acerca de la veracidad de mis experiencias. Más adelante ya no lo he necesitado.

**–Si estamos soñando y nos damos cuenta de que estamos dentro del sueño ¿qué nos puedes recomendar hacer?**

–Hay sueños que son viajes astrales. Porque cada noche todos salimos de nuestro cuerpo físico y hacemos cosas completamente diferentes, que pueden ser extraordinarias u ordinarias. Y a veces hay mezclas entre los diferentes planos. Por ejemplo hay sueños en que nuestro psiquismo va a presentarnos muchas imágenes que hemos creado y se va a mezclar también con los planos de los viajes astrales, donde vamos a encontrar personas y a hacer ciertas cosas. Cuando sabemos que soñamos una parte de nosotros está consciente, de modo que el viaje astral y el sueño se pueden mezclar.

Entrevista por Francesc Prims.



por Pedro Molina Guevara\*

# CREA TU PROPIO MANDALA

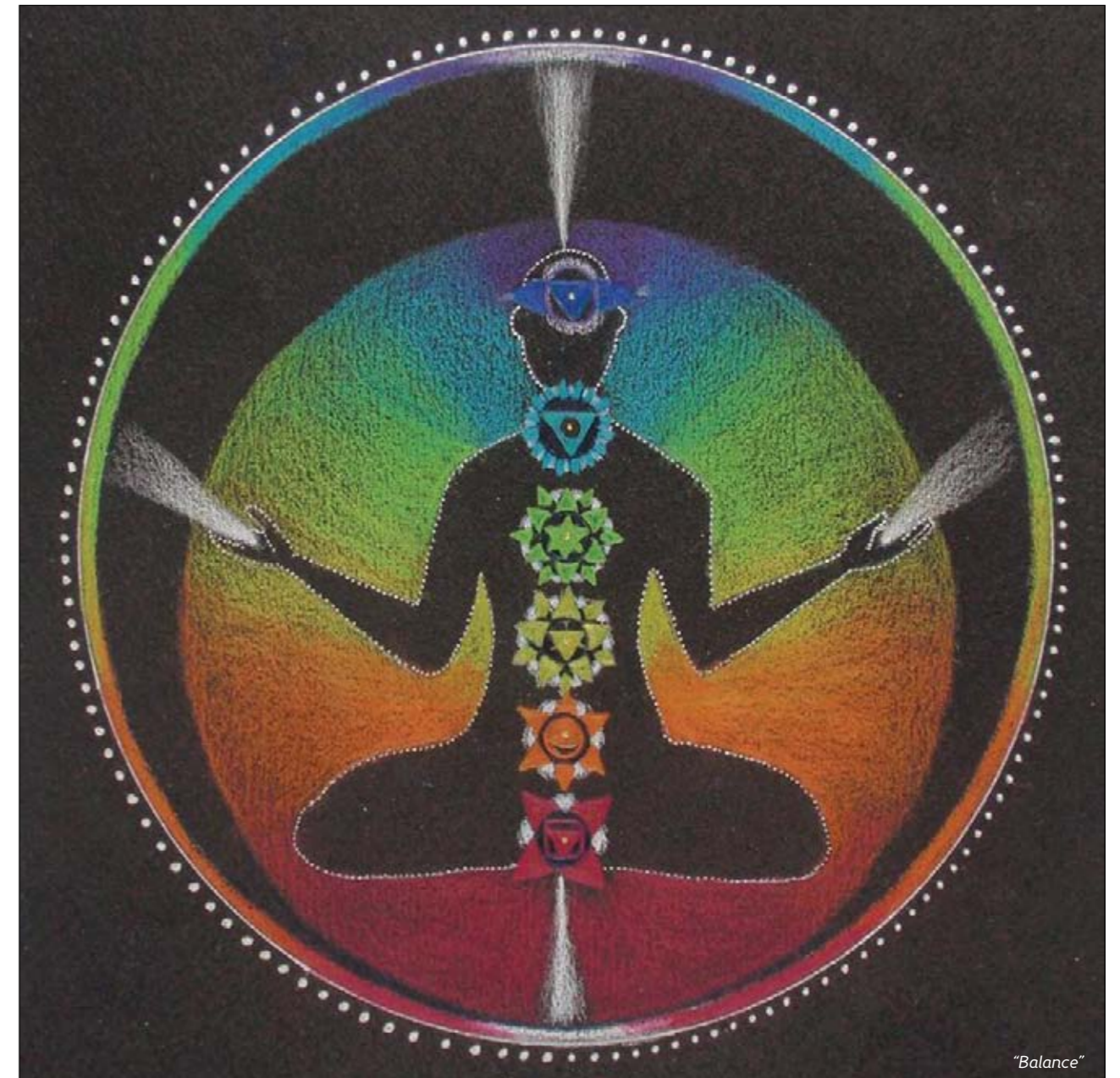
Cada vez encontramos más libros, revistas, vídeos o publicaciones electrónicas que nos hablan de los múltiples beneficios de los mandalas, o que nos invitan a serenar nuestra mente coloreando algunos hermosos diseños de mandalas. Asimismo ha surgido una nueva corriente que rescata el proceso de crear nuestros propios mandalas como una poderosa herramienta de trabajo personal y espiritual que nos permite una experiencia única. La fuerza de este arte milenario tiene mucho que aportarnos en cuanto a nuestras propias potencialidades y nuestra esencia. Solo nos hace falta un poco de silencio para captar sus mensajes.

**Desde hace algunos años se ha registrado un renovado interés en Occidente por los mandalas como herramientas para potenciar la concentración, la relajación y el equilibrio emocional, entre otras muchas cosas.**

## ¿Qué es un mandala?

Mandala en sánscrito significa 'círculo', o 'círculo sagrado'. En sentido general, se podrían definir como dibujos con formas geométricas e imágenes simbólicas contenidas dentro de un círculo. En la Alquimia, el círculo es un símbolo asociado a la *prima materia*, la sustancia primordial a partir de la cual se origina toda la creación. Asimismo, en la mayoría de las culturas el círculo y el cielo están indisolublemente vinculados; y este se relaciona a su vez con el paraíso, los ángeles y los dioses. Por ello, existe una asociación simbólica evidente entre círculo, mandala y Divinidad.

Quizá por este motivo, a través del desarrollo de la humanidad, los mandalas hayan sido utilizados como símbo-



"Balance"

**Desde sus orígenes la práctica de crear mandalas se ha considerado un arte sagrado, una ciencia espiritual de conexión con la conciencia.**

los sagrados por varias tradiciones, lo cual se refleja en los diferentes estilos en los cuales se presentan: los mandalas de piedra y dibujos rupestres circulares de nuestros antepasados del neolítico, los detallados mandalas budistas tibetanos, los geométricos yantras hindúes, los simples mandalas de los indígenas americanos, los inspiradores mandalas cristianos en forma de rosetones presentes en iglesias y catedrales, etc.

Desde sus orígenes (en la India) hace miles de años, la práctica de crear mandalas se ha considerado un arte sagrado, una ciencia espiritual de conexión con la conciencia. Este enfoque se ha mantenido en casi todas las culturas que han desarrollado e incluido de alguna forma el simbolismo de los mandalas en sus rituales místicos para experimentar sus realidades internas. Y aunque estas prácticas sagradas puedan diferir en cuanto a su apariencia, la verdad mística subyacente que revelan es la misma: conexión con la sabiduría universal a partir de una inmensa sensación de unidad y totalidad. Espiritualmente están considerados como centros de energía, equilibrio, purificación, inclusión, aceptación, potencialidad y sanación.

El intenso trabajo de Carl Jung con los mandalas en el ámbito de la psicología ha sido sin duda de gran trascendencia para la difusión de este término en el mun-



"Totalidad"

Espiritualmente los mandalas están considerados como centros de energía, equilibrio, purificación, inclusión, aceptación, potencialidad y sanación.

sus condicionamientos negativos, etc. Esto es realmente muy válido, pero también es importante conectar, desarrollar e incorporar en su vida diaria aspectos como la alegría, el entusiasmo, la empatía, la apertura, la claridad, la integridad y la dedicación a la verdad. Estos no solo son estados de ánimo o cualidades psicológicas, sino que constituyen vehículos para que la Luz del Espíritu brille con intensidad: son las Fuerzas de Iluminación del Alma. Cultivarlas no es solamente una forma de pulir nuestra naturaleza psicológica sino que constituye al mismo tiempo un trabajo de transformación personal, entendiéndose por transformación el trabajo espiritual con el propósito de evolucionar experimentando la Divinidad en nuestra existencia. Y durante esa particular incursión hacia nuestro interior que constituye el proceso de creación de mandalas podemos conectar y cultivar las Fuerzas de Iluminación del Alma.

Al conectarnos con nuestro ser interior, los mandalas provocan que se manifieste de forma consciente la información procedente de nuestro inconsciente, lo cual se expresa mediante un lenguaje totalmente simbólico. El mismo, si bien puede parecer difícil de comprender al inicio, una vez que lo entendemos es sin duda de gran ayuda para el análisis de nuestras opciones personales desde otra perspectiva no contaminada por la mente. Esto nos permite alinearnos con nuestra sabiduría innata, depurar la mente, crear equilibrio interno y centrarnos.

Existen múltiples formas de describir el proceso de creación de mandalas, dependiendo cada una de ellas de la experiencia, la formación y el origen de quien

do occidental; y hoy en día existe en el mercado una gran oferta de libros para colorear mandalas.

Es cierto que podemos tener una experiencia enriquecedora mientras coloreamos los hermosos patrones de mandalas disponibles en muchísimos libros dedicados al tema, cuando leemos e investigamos sobre ellos, al admirar mandalas creados por artistas consagrados, cuando apreciamos cualquiera de los espectaculares mandalas que nos ofrece la naturaleza en sus múltiples variantes (flores, frutos o conchas de animales) o al disfrutar de los hermosos e inspiradores rosetones de cualquier catedral.

Sin embargo, nada de lo descrito anteriormente es comparable a la experiencia personal de crear nuestros propios mandalas. Esto se debe a que mediante el proceso de creación de mandalas aprendemos a concentrar nuestra energía creativa en una actividad que nos permite centrarnos y explorar imágenes para la reconexión con nuestra esencia, con la fuente primaria de nuestra propia luz, esa que nos sana y nos transforma y nos lleva a experimentar sensaciones de paz, belleza, armonía y sanación.

Muchos buscadores espirituales y personas interesadas en su crecimiento personal se concentran en descubrir, analizar y superar sus bloqueos emocionales,

orienta o facilita este proceso: un tibetano, un hindú, un psicólogo, etc.

## ¿Dispuesto/a a crear tu mandala?

Muchos creen que se necesita algún tipo de experiencia artística para ello, o alguna preparación religiosa en particular. En realidad, basta con querer descubrir quiénes somos realmente y estar dispuestos a ampliar nuestra conciencia.

Por ejemplo, sabemos que todo el Universo está formado por energía, y la física cuántica ha demostrado que aunque los objetos (y nosotros mismos) parezcamos sólidos, en realidad no somos más que energía en movimiento, en constante vibración. Por ello, cuando vayas a crear tus mandalas no pienses que usas lápices de colores: en realidad estás empleando vibraciones de color, pura luz. Solo con este pequeño cambio de percepción notarás un cambio notable en tu creación.

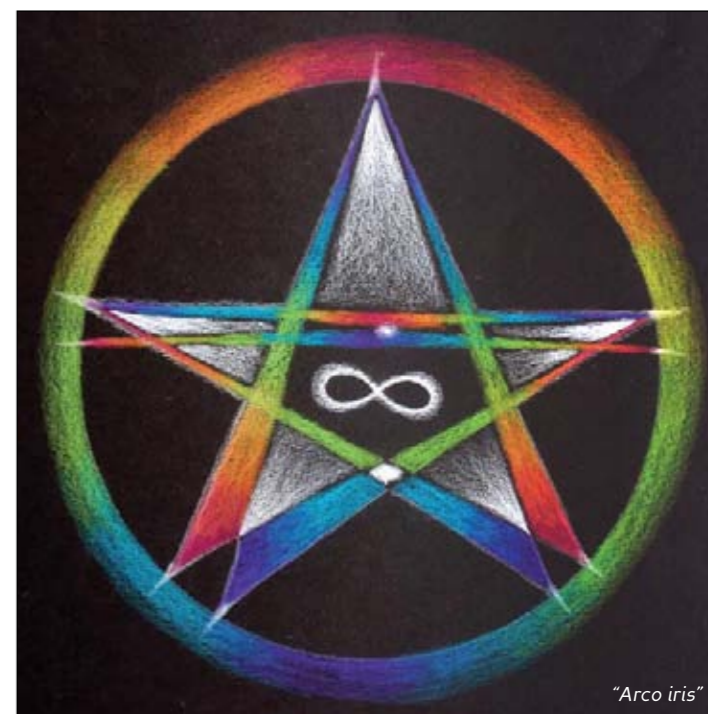
## Durante el proceso de creación de mandalas podemos conectar y cultivar las Fuerzas de Iluminación del Alma.

Otro punto importante a considerar es no permitir de ninguna manera que la mente juzgue el trabajo que vas realizando, o que lo compare con ejemplos que has visto en libros. Es imprescindible que te mantengas abierto/a a recibir durante el proceso y que no tengas expectativas sobre los resultados. No vas a crear un mandala para una exposición o un museo; vas a crear algo que para ti es importante expresar. La idea inicial o el bosquejo es solo una pauta para comenzar. Este proceso creativo, si estás en conexión contigo mismo/a, te llevará a un estado de fluidez en el cual tú y el mandala seréis uno con el todo.

Si puedes, considera la posibilidad de crear un espacio sagrado para el trabajo con los mandalas, pues ello proporciona un receptáculo seguro para acoger y congregar las energías de transforma-



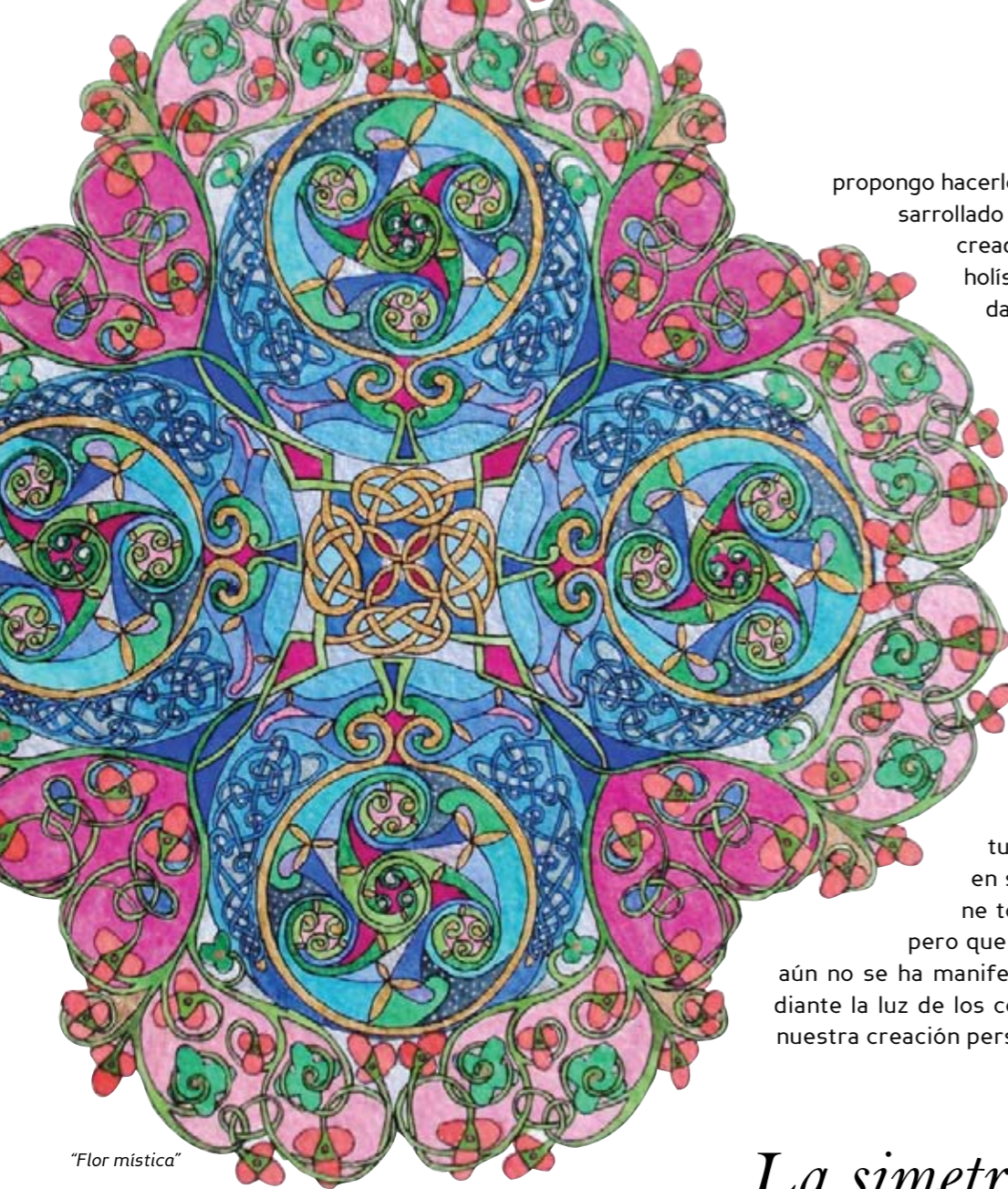
"El Guía"



"Arco iris"



"Mi Esencia"



"Flor mística"

Los mandalas provocan que se manifieste de forma consciente la información procedente de nuestro inconsciente, lo cual se expresa mediante un lenguaje totalmente simbólico.

ción y sanación. Te permitirá relajarte con el solo hecho de estar allí y con el paso del tiempo se volverá un lugar donde podrás sentir la silente presencia divina.

Aunque se pueden realizar mandalas usando cualquier tipo de medio artístico y diferentes materiales,

propongo hacerlos empleando el proceso desarrollado por la doctora Judith Cornell, creadora de un original sistema holístico del empleo de los mandalas en procesos de sanación y autora galardonada por sus libros relacionados con este tema.

Usaremos papel o cartulina negra y siete lápices de colores: blanco, rojo, naranja, amarillo, verde, azul, violeta. Luego podéis incorporar otros colores o geles metálicos. Para muchos, trabajar sobre papel negro puede parecer 'raro'. Sin embargo, piensa en la cartulina negra como el universo en sus inicios: algo que contiene todo lo que es posible crear pero que aún no ha sido creado, que aún no se ha manifestado. A partir de ahí, mediante la luz de los colores, vamos a manifestar nuestra creación personal.

## La simetría

Al contemplar un mandala, una de las cosas que más nos atrae es su simetría, una característica con la cual es imposible no sentirse fascinado.

¿A qué se debe esto? Si analizamos la inmensa mayoría de los ejemplos de mandalas en la naturaleza (la distribución de pétalos en una flor, los anillos concéntricos del tronco de los árboles, las espirales de los caracoles, el crecimiento de las plantas, los copos de nieve, el iris del ojo, etc.), veremos que en todos ellos subyace algún patrón geométrico.

La geometría sagrada tiene un gran papel en la creación del universo físico y espiritual. Por ello, los mandalas ilustran algunos principios geométricos y matemáticos básicos. Se basan en dos tipos de simetría: la circular y la radial. La simetría circular está presente en los patrones circulares concéntricos, que pueden ir en sentido expansivo desde el centro o concentrarse hacia el interior. Este patrón circular puede darse de dos maneras: con elemen-

tos estructurales diferentes o por el uso de colores. Por su parte, la simetría radial depende de cómo se divide el círculo: cero o uno, dos, tres, doce, etc. Las radiaciones crean el marco de trabajo para desarrollar nuestro diseño y determinan cómo se irradia la energía. Pocas radiaciones permiten incorporar pocas imágenes pero de mayor tamaño, mientras que un mayor número de radiaciones permiten repetir modelos o figuras más pequeñas, creando una mayor complejidad.

El máximo exponente de los mandalas geométricos son los yantras, un tipo de mandalas desarrollados en la India que expresan el gran simbolismo místico de la cultura védica. En ellos, las formas geométricas que contienen son en realidad formas de pensamiento que representan patrones energéticos liberados por los sabios durante la meditación. Por ello, en la creación de este tipo de mandalas, así como de los complejos mandalas budistas tibetanos, no hay espacio para la improvisación: deben realizarse con un profundo respeto, siguiendo pautas muy estrictas y bajo la supervisión de un maestro.

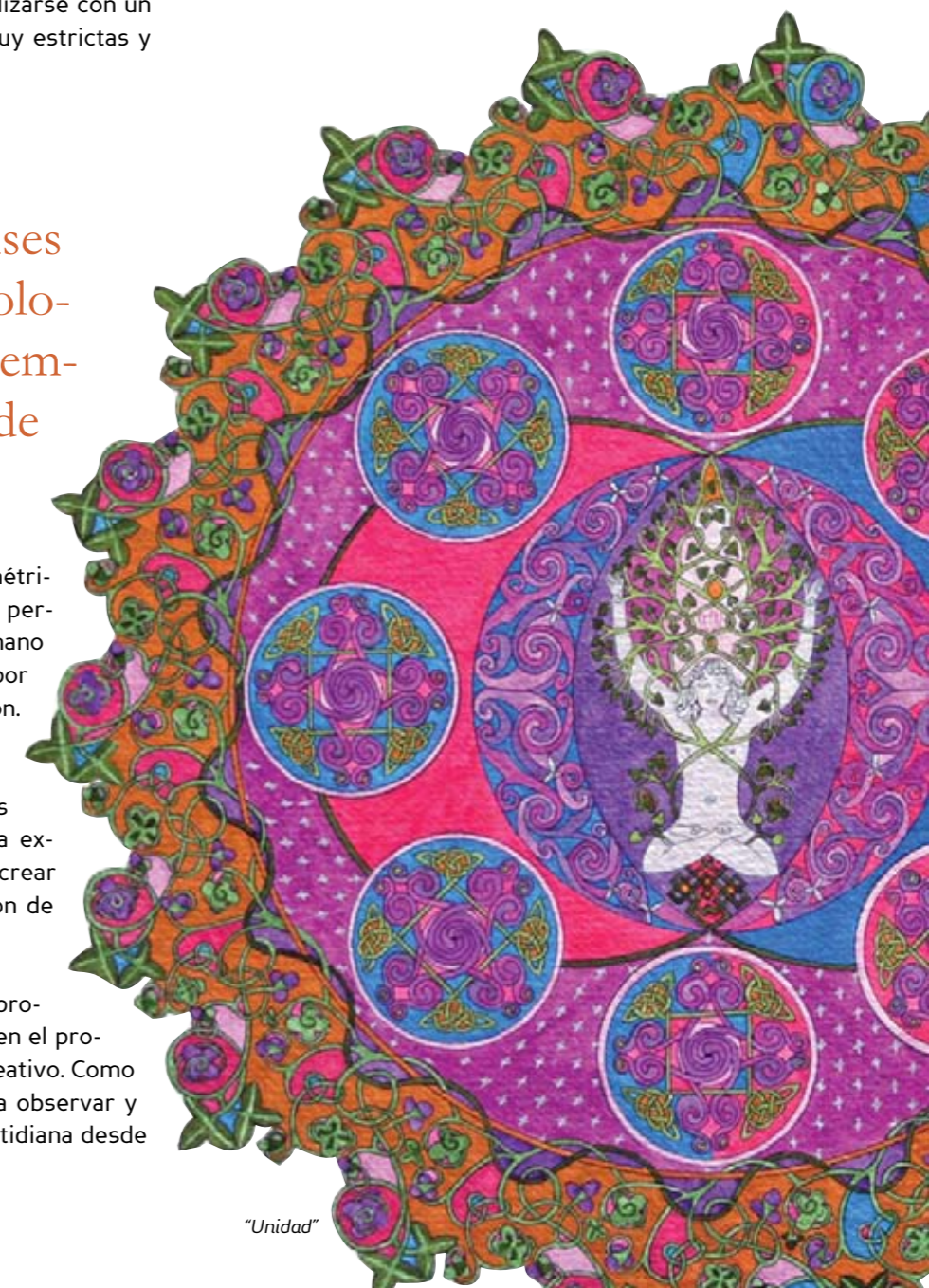
Cuando vayas a crear tus mandalas no pienses que usas lápices de colores: en realidad estás empleando vibraciones de color, pura luz.

Nosotros podemos crear mandalas simétricos a partir de nuestras experiencias personales. Para ello, basta con tener a mano un compás, una regla y dejarse llevar por lo experimentado durante la meditación. Puede ser que predominen los círculos, los radios, o una combinación de ambos, incluyendo figuras geométricas o símbolos. Dejarse fluir y disfrutar la experiencia es lo más importante para crear un mandala que sea una representación de nuestro yo, aquí y ahora.

Recuerda siempre esto: el énfasis del proceso de creación de mandalas no está en el producto final sino en el propio proceso creativo. Como resultado directo de éste se aprende a observar y a responder a los eventos de la vida cotidiana desde

No permitas de ninguna manera que la mente juzgue el trabajo que vas realizando, o que lo compare.

nuestro centro de calma interior, en lugar de reaccionar a los mismos desde la mente ordinaria. Cuando estamos centrados y conectados con nuestra esencia, nuestro corazón es como un mandala multicolor completamente radiante y abierto que nos permite avanzar decididamente y sin miedos en nuestro camino personal, y crecer espiritualmente.



"Unidad"



Pedro Molina trabajando en uno de sus mandalas.

-Facilita el descubrimiento de bloqueos internos, dificultades y limitaciones, y al hacerlos conscientes propicia su superación.

-Permite desarrollar las capacidades del hemisferio derecho del cerebro: intuición, la expresión creativa, conexión, integración... Ello propicia estados inspirados de creatividad.

-Ayuda en el proceso de identificar, plasmar y manifestar intenciones personales.

-El propio proceso de creación de mandalas puede ser considerado una meditación activa.

## Beneficios del proceso de creación

-El proceso de creación de un mandala te ayuda a lograr una profunda relajación de la mente. Esto permite que haya una reorganización energética en ti que contribuye a eliminar la fragmentación psíquica, restableciendo la armonía innata y despertando sensaciones de serenidad, plenitud y bienestar general (físico, mental y espiritual).

-Al calmar la mente propicia la atención, incrementa la paciencia y mejora el nivel de concentración en general, por lo que podremos expresarnos e interactuar mejor con el mundo exterior.

-Nos permite conectarnos con nuestra verdadera esencia. Por ello, constituye una herramienta muy útil para el crecimiento personal.

-Induce la expansión de la conciencia, despertando los sentidos y cambiando nuestra percepción sobre las cosas y situaciones que nos rodean.

Los mandalas ilustran algunos principios geométricos y matemáticos básicos. Se basan en dos tipos de simetría: la circular y la radial.

## Pautas generales

Antes de pasar al trabajo creativo en sí, considero fundamental que tomemos conciencia de la necesidad de alimentar este proceso con un estado meditativo, con un poco de silencio, inspirándonos en esa fabulosa frase de Swami Omkarananda que dice: "Orar es cuando tú hablas y Dios escucha. Meditar es cuando Dios habla y tú escuchas."

## Materiales de trabajo

- Papel o cartulina de color negro.
- Lápices de colores: blanco, rojo, naranja, amarillo, verde, azul, violeta (Policromos, Faber Castell).
- Bolígrafos de gel: dorado, plateado o varios colores.
- Un compás o algo circular que sirva como molde para el mandala.
- Regla para trazos precisos.
- Sacapuntas.

## Preparación inicial

- En primer lugar, es importante que te asegures de disponer de al menos un par de horas libres sin interrupciones.
- Desconecta el teléfono.
- Coloca cerca todos los materiales que necesites: lápices de colores, compás, regla, sacapuntas, papel, etc. Esto te evita distracciones al no tener que levantarte del lugar.



"Puerta de entrada"

-Selecciona una música que te agrade (la música sacra es especialmente adecuada).

## Proceso de creación del mandala

-Siéntate confortablemente, manteniendo una posición cómoda pero con la columna vertebral lo más recta posible.

-Con los ojos cerrados, realiza tres respiraciones profundas poniendo atención a las mismas, sobre todo durante la exhalación.

-Continúa respirando pausadamente manteniendo la atención en el área del pecho. Siente el palpitar de tu corazón, percibiendo como los sonidos del exterior se van haciendo cada vez menos intensos para dar paso a los sonidos internos. Poco a poco conecta con la paz que te rodea. Permítete fluir, estando atento/a a las sensaciones y emociones que aparecen. Permanece en este proceso unos 15-20 minutos como mínimo, atento/a a cualquier símbolo, imagen o idea que aparezca durante la meditación.

-Cuando te sientas listo/a, respirando profundamente varias veces, abre lentamente los ojos y ubícate en una posición cómoda para dibujar. Déjate llevar por lo que has sentido durante la meditación y trasládalo al papel. Recuerda que el dibujo será solamente una expresión física de un símbolo que refleja un patrón particular de pensamiento, una idea, o un mensaje que ha surgido desde tu propio centro.

Recuerda siempre esto: el énfasis del proceso de creación de mandalas no está en el producto final sino en el propio proceso creativo.

-Durante el proceso de creación del mandala, deja que brille su propia Luz. Cambia el trazo, el tamaño, las formas, guiándote por tu intuición. Intenta, sin esfuerzos, crear un sentido de iluminación en el dibujo.

-Mientras dibujas, mantén el silencio y la concentración, para poder conectar y sentir lo que te refleja el mandala. Tómame el tiempo necesario para crearlo e iluminarlo.

-Cuando sientas que has terminado, cierra los ojos y toma varias respiraciones para conectar nuevamente con tu centro. Repite el sonido Aum tres veces.

## Meditación con el mandala

-Coloca el mandala creado a la altura de sus ojos, y a una distancia no mayor que el largo de tus brazos.

-Cierra los ojos por unos instantes, respirando lenta y profundamente.

-Abre los ojos cuando estés listo/a. Observa por un rato el mandala que has creado. Déjate llevar por los colores, las formas, los símbolos, el flujo de energía impresa en el mismo y percibe el mandala con todo tu cuerpo, no solo con la vista. Comunícate con su luz. Disfruta este símbolo que se ha manifestado e intenta comprenderlo desde el corazón. No juzgues lo que ves, no lo compares con nada; solamente siéntelo.

-Anota las cosas que te vienen a la mente, los sentimientos que te genera el mandala, lo que te transmite. He ahí una fuente de sabiduría que brota de tu propio ser luminoso.

\*Pedro Molina Guevara realiza talleres de creación de mandalas para grupos de adultos y niños. Las ilustraciones de este artículo corresponden a mandalas elaborados por el autor. Contacto: [astromandalas@yahoo.com](mailto:astromandalas@yahoo.com)

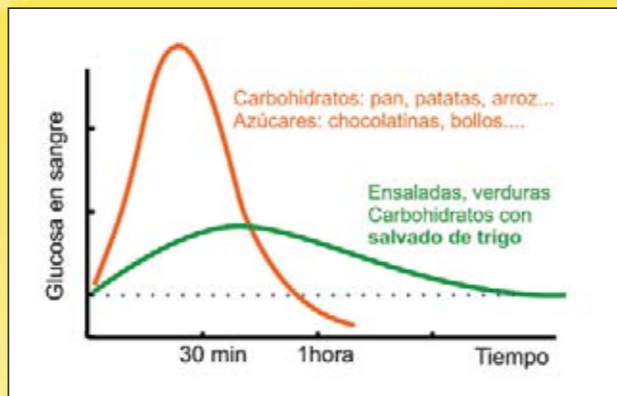


# DIETA Y REGENERACIÓN OSTEOARTICULAR

## El programa CitricDiet

**Vamos a explicar cómo podemos evitar el sobrepeso de una manera natural, a la vez que gozar de un sistema mecánico (huesos, cartílagos y tendones) lo más sano posible.**

La glucosa en los alimentos puede estar como azúcares simples o formando estructuras complejas de almidón, y su velocidad de asimilación se conoce como índice glucémico. El índice glucémico es alto en hari-



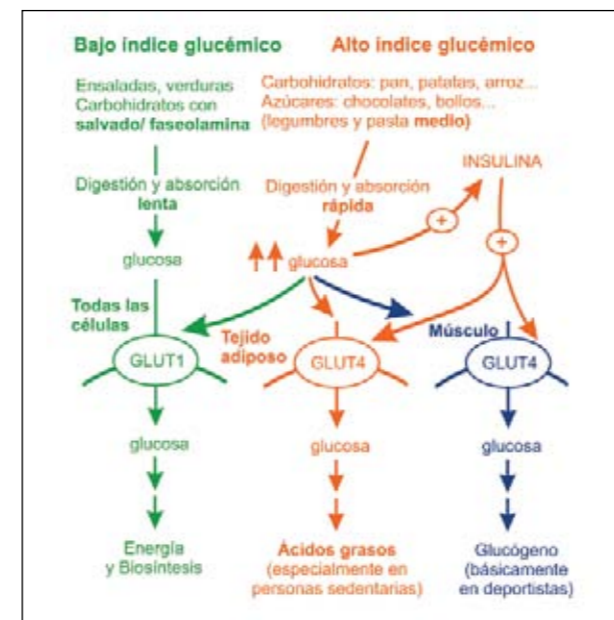
Los carbohidratos deben clasificarse por su velocidad de asimilación, no por su contenido total en glucosa, debido a la respuesta que producen en nuestro metabolismo.

### 1) ÍNDICE GLUCÉMICO Y DIETAS

El sobrepeso es un desorden alimenticio cada vez más frecuente en la sociedad actual, siendo un peligroso factor de riesgo en muchas enfermedades metabólicas como la obesidad, la hipertensión o la diabetes. La principal causa del sobrepeso está en el exceso de carbohidratos de asimilación rápida (tanto azúcares como almidón de fácil digestión), problema que se agrava cuando se combinan con grasas saturadas (tocino, mantequilla) e hidrogenadas (margarina, bollería industrial), así como con la falta de ejercicio físico.

nas refinadas, pan blanco, patatas, arroz y postres con azúcar; medio en legumbres, pasta y verduras muy cocidas; y bajo en hortalizas, verduras *al dente* y cereales con alto contenido en salvado (30% fibra). Los alimentos con bajo índice glucémico (como una ensalada) aportan glucosa de asimilación lenta que llega a través de la sangre a todas las células, que la absorben por los transportadores de glucosa independientes de insulina GLUT1. Por el contrario, los carbohidratos de asimilación rápida (ya sean azúcares o harinas refinadas) aumentan bruscamente la concentración de glucosa en sangre, desencadenando la secreción

de la hormona insulina. Esta hormona va a activar los transportadores de glucosa GLUT4 en músculo y tejido adiposo, con la peculiaridad de que el músculo básicamente responde a la insulina en deportistas como una *demanda de glucosa* que almacena como glucógeno para el ejercicio; mientras que en personas sedentarias es el adiposo el tejido que actúa como un *sumidero de glucosa*, metabolizándola a ácidos grasos que almacena como triglicéridos. El ejercicio físico, por lo tanto, no es solo una forma de generar gasto calórico, sino que estimula la respuesta a la glucosa en nuestros músculos.



La glucosa de asimilación rápida induce la secreción de insulina, hormona que activa la rápida evacuación del exceso de glucosa en sangre. Mientras que los deportistas la almacenan como glucógeno, las personas con poca actividad física la transforman en grasa.

La insulina también estimula que el hígado metabolice el exceso de glucosa, primero generando glucógeno y luego ácidos grasos y colesterol. La principal función de la insulina es quitar el exceso de glucosa en sangre, ya sea almacenándola como glucógeno o transformándola en triglicéridos y colesterol. Esta hormona, en personas con poca actividad física, es la que relaciona las dietas hiperglucémicas con el sobrepeso, algo que supone un peligroso factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares. Cuando los mecanismos para limpiar el exceso de glucosa en sangre se saturan

*La degradación de los ácidos grasos se interrumpe en el ciclo de Krebs porque tenemos dificultades para producir los cebadores de esta ruta metabólica. Estos cebadores abundan especialmente en el limón.*

*La clave del sobrepeso no está en la cantidad de carbohidratos que se comen al día, sino en la velocidad con la que los asimilamos. Usaremos el extracto de faseolamina para ralentizar la digestión y absorción de los carbohidratos.*

(ni músculo, ni hígado, ni adiposo responden correctamente a la insulina), llegamos a una desregulación de la glucemia, como ocurre en la diabetes adquirida (tipo 2), que es la más frecuente. La genética de cada persona representa únicamente una predisposición mayor o menor a desarrollar enfermedades de este tipo, siendo generalmente los hábitos alimenticios y la actividad física los que determinan la degeneración y desregulación de nuestro metabolismo.



La glucosa de asimilación rápida, mientras genera glucógeno para el ejercicio físico en deportistas, se transforma en grasa en personas con poca actividad física, algo que supone un peligroso factor de riesgo para el metabolismo a largo plazo.

### Dieta hipoglucémica y diabetes

Cuando pasamos de una dieta hiperglucémica (basada en patatas y cereales refinados que generan glucosa de asimilación rápida) a una dieta hipoglucémica (basada en hortalizas y verduras que generan glucosa de asimilación lenta), vamos a reducir los valores de glucosa en sangre tras la ingesta. Por esta razón las personas con diabetes bajo tratamiento médico (ya sea con antidiabéticos orales o insulina) antes de hacer un cambio en su dieta deben ponerse en contacto con su médico por si es necesario reajustar su medicación. De hecho, cada vez está más extendido el concepto de índice glucémico y ya muchos médicos establecen



cambios de dieta antes de recurrir a la medicina tradicional. La clave no está en la cantidad de carbohidratos que se comen al día, sino en la velocidad con la que los asimilamos.

### Dieta y hábitos

Debido a la relación directa del sobrepeso con los alimentos hiperglucémicos, muchas dietas lo afrontan quitando los carbohidratos de asimilación rápida (como la *dieta de La Zona* o la *dieta Southbeach*), ba-

*El colágeno es la proteína más abundante en todos los tejidos de nuestro sistema mecánico. Los aminoácidos del colágeno abundan en los hidrolizados de gelatina.*

sándose en comidas crudas o *al dente* con alto contenido en fibra. El problema que plantean estas dietas es que por motivos socioculturales y económicos es muy complicado mantenerlas durante largos periodos de tiempo. Los carbohidratos de asimilación rápida forman parte de nuestra cultura; están presentes incluso en los platos típicos de cada región, que van desde las paellas en Levante o las papas arrugadas en Canarias hasta los cachelos en Galicia, además del pan blanco que acompaña todas nuestras comidas. Por esta razón una dieta, además de buscar lo que es sano, debe ser consecuente con los hábitos alimenticios y culturales.

### Ralentizando la asimilación de la glucosa

Existen determinados inhibidores de la digestión del almidón que están en los alimentos capaces de ralentizar la velocidad de asimilación de la glucosa, como la fibra, los fitatos o la faseolamina. Están de forma natural en los alimentos con almidón (como en la piel de la patata, el salvado de los cereales o la vaina en las legumbres), pero se pierden al refinar los alimentos y

con la alta cocción a la que estamos acostumbrados. Por ejemplo, los cereales del desayuno hechos con harina refinada son de asimilación rápida, mientras que los que tienen un 80% de salvado de trigo (30% en fibra) son de asimilación lenta; de la misma forma una zanahoria cruda es un alimento de asimilación lenta, mientras que un puré de zanahoria (con la alta cocción y reducción) genera glucosa de asimilación rápida. Lo que vamos a hacer es usar el extracto de faseolamina de la vaina de la judía blanca como complemento alimenticio para ralentizar la digestión y absorción de los carbohidratos. Así, si bien es recomendable llevar una dieta basada en una fuente de glucosa de asimilación lenta como hortalizas y verduras *al dente*, tomando la faseolamina con la comida podemos tener un mayor margen de alimentos, desde verduras muy cocidas en

potajes hasta incluir un trozo de pan con las comidas *sin saltarnos la dieta*, o comer ocasionalmente arroz o patatas. Es muy difícil encontrar un restaurante donde nos pongan un pan con toda su fibra, arroz integral poco cocido y verduras *al dente* como base del menú. En cambio es muy sencillo recurrir a la faseolamina como solución para controlar el índice glucémico del menú tradicional.

## 2) AYUDANDO AL CICLO DE KREBS

Cuando quitamos bruscamente los carbohidratos de la dieta o durante el ayuno prolongado, nuestro cuerpo moviliza los ácidos grasos como fuente de energía. Sin embargo, tenemos dificultades para degradarlos totalmente, en concreto en una ruta metabólica conocida como ciclo de Krebs, lo que nos lleva a generar cuerpos cetónicos como acetona, butirato o acetoacetato. Estos productos los podemos eliminar por la orina, que es una forma de perder grasa. El problema es que los cuerpos cetónicos inhiben la filtración renal del ácido úrico, aumentando el riesgo de formación de cálculos renales. Así, es muy frecuente en estados de cetosis tener el ácido úrico alto en plasma, y al mismo tiempo una concentración baja en la orina de 24 horas.

La degradación de los ácidos grasos se interrumpe en el ciclo de Krebs porque tenemos dificultades para producir los cebadores de esta ruta metabólica. Es algo así como tener un coche con el depósito lleno de gasolina, pero sin aceite en

el motor. Sin embargo, estos cebadores abundan en los alimentos, como el ácido cítrico presente en muchas frutas, en concreto en el limón. El cítrico, en el símil del coche, es el aceite que permite que el motor funcione, pero la energía la obtenemos de la grasa acumulada, lo que sería la gasolina del depósito. El zumo de 2 ó 3 limones es una fuente natural del cítrico que necesitamos tomar a lo largo del día, algo que ya se usa desde hace muchos años como base del ayuno del jarabe de arce. Lo ideal es tomarlo entre las comidas y siempre sin azúcar, para evitar la secreción de insulina.

### Picar entre horas frente a tomar cítrico

Si por ejemplo a media mañana nos comemos un bollo o una chocolatina vamos a aportar glucosa de asimilación rápida, con la consecuente secreción de insulina. La insulina activa la degradación de azúcares y la síntesis de ácidos grasos (bloqueando su degradación). Es decir, al comer azúcares y harina refinada bloqueamos que nuestro metabolismo obtenga la energía de la grasa; únicamente la obtiene de la glucosa. Si por el contrario tomamos un zumo de limón sin azúcar aportamos cítrico. Dicho cítrico facilita la degradación de ácidos grasos como energía, y no inducimos la secreción de insulina que bloquea este proceso. En este sentido, el zumo de naranja no cumple totalmente esta función, al tener menos cítrico y más azúcares que el zumo de limón.

## 3) REFORZANDO EL SISTEMA MECÁNICO

El colágeno es la proteína más abundante en todos los tejidos de nuestro sistema mecánico, como huesos, cartilagos, tendones o piel. Algunos especialistas lo definen como el cemento o el pegamento de todos nuestros tejidos. Proporciona flexibilidad, resistencia e hidratación, así como participa en la fijación de los minerales, especialmente en los huesos. Todas las proteínas están formadas por aminoácidos, y en concreto en el colágeno la glicina representa el 33% de los aminoácidos, algo imprescindible para su estructura. Entre las fibras se forman puentes cruzados, proceso en el que la vitamina C es esencial. La arginina es otro aminoácido que tiene un papel muy importante tanto en el colágeno como en el sistema muscular. Además, intervienen otros aminoácidos como la lisina, la prolina o los ramificados.

*CitricDiet propone un conjunto de cambios en la dieta, y facilitar el aporte de nutrientes necesarios con la ayuda de complementos alimenticios.*

Los aminoácidos del colágeno abundan en los hidrolizados de gelatina (la gelatina es colágeno desnaturalizado), luego podríamos obtenerlos tomando de 25 a 50 gramos al día de gelatina macerada con papaya o piña (frutas con alto contenido en enzimas digestivas). Estos hidrolizados ya se usan desde hace muchos años con este fin, especialmente en deportistas con mucho desgaste físico.

Además, nuestro metabolismo necesita vitaminas y minerales, también presentes en los alimentos. El zumo de limón además de cítrico es una fuente natural de vitamina C, y el hígado es especialmente rico en vitamina B y minerales como el hierro. El hígado tiene que ser de producción ecológica, porque es un órgano que acumula las hormonas que llevan muchos piensos para acelerar el desarrollo y engorde de los animales de granja.

En cualquier caso, nos hemos propuesto facilitar el aporte de estos nutrientes con la ayuda de complementos alimenticios. Para ello en CitricDiet hemos desarrollado una bebida en polvo a base de ácido cítrico (que además de su importante papel en el metabolismo energético favorece la absorción del calcio); esta bebida contiene también vitamina C, glicina y calcio (nutrientes necesarios en la síntesis del colágeno). Completamos el protocolo con los aminoácidos arginina y triptófano y con amino B, zinc, hierro y magnesio, que son complementos alimenticios necesarios para nuestro sistema mecánico.

Concluyendo, proponemos un conjunto de cambios en la dieta, si bien con la faseolamina podemos ser más permisivos con los carbohidratos de asimilación rápida. Con un desayuno ligero, una comida hipoglucémica (basada en hortalizas y verduras con faseolamina; pan, patatas y arroz con moderación; consumo ocasional de pastas y legumbres, y fruta preferiblemente de postre) y tomando el cítrico entre horas, la cena dependerá de la actividad física de cada uno. En personas con poca actividad física las cenas deben ser muy ligeras.



\*David Meléndez Morales es doctor en Bioquímica y Biología Molecular, y especialista en Nutrición y Deporte.



El extracto de faseolamina obtenido de las legumbres reduce la velocidad de asimilación de la glucosa de los carbohidratos.



# Astrología de la Transformación

## AÑO NUEVO 2010 ó ¿La Bella y la Bestia por fin se besarán?

**C**omenzando con el movimiento retrógrado de Marte y de Mercurio, el año nuevo ofrece la posibilidad de una clara autoconciencia, sensibilidad hacia las necesidades de todos y la disposición seria a transformar de manera permanente lo que ya no va más.

### El mapa



#### Ascendente en Virgo

Ingenio, habilidad y paciencia para crear soluciones, aun con la pauta general de recursos, tiempo y posibilidades escasas. Evitar el agobio y la insatisfacción.



#### Saturno en Libra en Casa I

Fortaleza, integridad, disposición para ofrecer lo mejor que tenemos a los otros, que no debe convertirse en peso, sensación de incapacidad para relacionarnos, o rigor y autoexigencia excesivos.



#### Palas en Escorpio en Casa II

Excelente intuición, percepción refinada e independencia de criterio, que deberán ser tenidas en cuenta para no verse arrastrados por las corrientes colectivas de pensamiento y acción.



#### Ceres en Sagitario en Casa III

Alegría, confianza y optimismo en el pensamiento y la comunicación. Riesgo de superficialidad o ligereza para encubrir el miedo o la desesperación.



#### Plutón, Venus, Sol en Capricornio en Casa IV

Potencia y poder que, como en un parto, están abriendo paso a una forma, identidad y escala de valores nuevas, tanto en el ámbito colectivo como en el personal. La resistencia a la inexorabilidad de este movimiento puede hundirnos en una lucha sin cuartel, un combate entre la vida y la muerte y un paisaje desolador.



#### Mercurio retrógrado, Nudo Norte en Capricornio en Casa IV

Reflexión, inteligencia, sabiduría práctica y madurez para discernir y decidir. Evitar el cinismo, el sarcasmo y la negatividad.



#### Quirón, Neptuno, Júpiter en Acuario en Casa V

Compasión, empatía y deseos genuinos de ayudar. Preocupación y solidaridad con los niños. Posibilidad de soluciones novedosas y originales, que no deben ser cortinas de humo o especulaciones utópicas que nos separen cada vez más.



#### Urano en Piscis en Casa VI y VII

Cambio irrevocable en todas las relaciones, especialmente en lo laboral. Diálogo, soltura y coraje para implantar sistemas diferentes. De no realizarse provocará más conflictos, odio y rebelión.



#### Juno en Aries en Casa VII

Demanda inexcusable de compromiso y fidelidad a los acuerdos asumidos. Riesgo de enfrentamientos, discusiones y revancha para hacerlos valer.



#### Medio Cielo en Géminis

Apertura, versatilidad, diplomacia y serenidad, que no deben convertirse en especulación, cotilleo y manipulación.



#### Luna, Nudo Sur en Cáncer en Casa X

El sentido de familia y pertenencia no deben convertirse en volubilidad, nacionalismo, clasismo, proteccionismo o una postura autoindulgente en la que se espera que mamá o quien sea proporcionen lo que ya es responsabilidad individual.



#### Marte Retrógrado en Leo en Casa XI

Proyectos y actividades colectivas con atrevidos modelos innovadores. Cualquier intento de continuar con lo viejo solo aumentará las dificultades y la oposición.



#### Vesta en Virgo en Casa XII

Como una sacerdotisa en el templo, es tiempo de meditar, observar y confiar en la luz de la Conciencia que señala el camino. Pero evitando el ostracismo, la crítica y el ensimismamiento.

### El encuentro Esperado...

La configuración astrológica augura un año de fuerza, coraje y determinación, aunque pueda faltar delicadeza y plasticidad. El ingreso de Saturno en Libra (después de 29 años) y de Urano en Aries (después de 83 años), en cuadratura con Plutón, marca la inminente transformación definitiva de las formas conocidas, para que lo nuevo, donde interesa ir más allá del propio ombligo, pueda brotar. **Un ciclo de posibilidades antes nunca vistas.** La ausencia de planetas en la zona media del árbol kabalístico continúa señalando la falta de justicia, así como de confianza y entrega, para que los nobles ideales puedan encarnar. Ahora, además, casi no hay energía en Hod, lo que ciertamente habla de poca cabeza o sentido común. Si a esto se le suma Marte retrógrado, es como si el cerebro instintivo, la inteligencia práctica habitual ya no sirviera. **Hay que construir un sistema de pensamiento, de comunicación y acción diferentes.** Son tiempos duros, con muchas dificultades, falta de alegría y poca distracción. Sin embargo la promesa es enorme. Estamos forjando el carácter, y el refinamiento junto a la fortaleza interna pueden derrotar el pasado. Es como si, aunque torpe y desagradable, la bestia ya se ha ganado el amor de la bella, y por fin se están por besar. O como si de la calabaza estuviera surgiendo el carruaje mágico, con delicadas filigranas de oro y rubí.

### El Ejercicio

2010 se inicia con Mercurio retrógrado (del 27 de diciembre al 16 de enero). Propongo que hagas el siguiente ejercicio: imagina que eres una sacerdotisa, y en el templo, desde la altura que tu conciencia y sabiduría permiten, **miras neutramente dentro de ti:** por un lado, lo que aunque te lleve a la indulgencia y lo automático tú habitualmente consideras 'la bella', por ser lo conocido, conveniente,

agradable, cómodo y superficial, o sea, lo que te hace sentir seguro o te proporciona placer. Y por el otro 'la bestia', lo que niegas, escondes o te incomoda: el odio, el deseo, el hastío, el miedo, la ansiedad, la desesperación, la añoranza o lo que pugna por nacer. Observa qué se está gestando. Mira estas dos fuerzas: ¿quién o cómo es la bella? Puede tener varios rostros. ¿Qué nombre le pones? ¿Ángel, Luz, Campanilla, Belleza, Armonía, Paz? ¿Madre Superiora, El Patriarca, Salomón, la princesa, señorita Rotenmeyer, la buena, el aristócrata, el diplomático o el Patrón? Y ahora bautiza a tu bestia: Rambo, JR, el Dragón, el increíble Hulk, el loco, el alienado, el vampiro, el demonio, el niño herido o el bufón... Mira a cada uno qué le pasa. Permite que se expresen; pregúntales individualmente: ¿qué quieres? ¿Qué necesitas? ¿Qué ansías? ¿Qué te duele? ¿Cómo puedo ayudarte? Ve un poco más hondo y **descubre cuáles son sus virtudes y defectos. Haz una lista.** Recuerda que los vicios contienen la semilla de la perfección. Ahora **haz que se comuniquen entre ellos, que hablen, que se abracen y se besen.** No siempre esto es inmediato; puede tomar tiempo. Hazlo hasta encontrar la forma de que estas dos partes de ti (la luz y la sombra, el aparente bien y el mal, lo lindo y lo feo) se entiendan. Entonces, basándote en los sueños, talentos y posibilidades disponibles, **diseñarás un plan, un proyecto, algo que envuelva a ambos;** donde puedas honrar lo alto y lo bajo, a ti y a los otros, lo de adentro y lo de afuera. Para que sobre esta base rescates el enorme poder que hay en ti. Si todos hacemos esto podremos catalizar un mundo interno y externo definitivamente mejor.

Hasta la próxima.

Adriana Wortman  
www.adrianawortman.com





por Nina Llinares

# Cuarzo rosa, el mejor regalo de armonía, amistad y amor



**¿Quién no se siente atraído por esta piedra de sutil color rosado? Muchas son las bondades de este mineral, que sin embargo no está considerado como piedra preciosa. Ni falta le hace, pues cuenta con un reconocimiento tanto en belleza como en cualidades sanadoras desde hace tantos ciclos de tiempo, y desde tantos puntos distantes de todos los continentes, que esto valida por derecho propio el que se la considere una de las piedras iniciáticas más valiosas.**

## Qué es y de dónde viene

En el cuarzo rosa está presente el óxido de titanio y el manganeso, responsables de su especial color, que puede ir del lila claro hasta toda la gama del rosado; en ocasiones presenta inclusiones de rutilo dorado, y entonces parece como si en su interior contuviera diminutos rayos de sol. El cuarzo rosa más valorado es el que tiene una apariencia cristalina, transparente, siendo muy valorada su talla en delicados objetos de joyería.

El cuarzo rosa se encuentra prácticamente en todos los continentes pero es especialmente abundante en Brasil, África, Madagascar, Estados Unidos, India o Japón.

Para los romanos el cuarzo rosa era una piedra muy valorada. De ese periodo podemos encontrar objetos de museo tallados como sellos personales, camafeos, anillos y pulseras. Aunque fueron los sanadores hindúes, hombres sabios y místicos los que empezaron a divulgar sus propiedades. Llamaron al cuarzo rosa **la piedra del perdón o quema karma**, definiendo así su cualidad conciliatoria. Para ellos era y sigue siendo un mineral iniciático muy importante en el camino evolutivo de todo ser que desea liberarse de la rueda de causa y efecto, a través de la compasión.

## Cristaloterapia y uso personal

El cuarzo rosa es uno de los minerales imprescindibles para el cristaloterapeuta, tanto para imponerlo presencialmente a pacientes como para uso personal. Veamos por qué.

Desde el punto de vista cromático, **la vibración del cuarzo rosa es muy sedativa**; al sostenerla entre las manos en estado de rela-

jación transmite una casi inmediata sensación de calma interna, de relax, de bienestar, de paz y serenidad que nos ayuda en situaciones de tensión y estrés.

**El camino iniciático del cuarzo rosa es el camino de la compasión, aceptación, autoestima, comprensión y perdón, tanto de los propios errores como de los demás.**

Otra de las cualidades energéticas que nos aporta el cuarzo rosa es la de fortalecer el carácter; el rosa es la fusión equilibrada del blanco (impecabilidad) y el rojo (pasión y fuerza), cualidades propias de un carácter compasivo, altruista, capaz de empatizar con el dolor y la alegría del prójimo.

El cuarzo rosa es uno de los cristales de compañía en etapas o desafíos de la vida en las que por nuestras circunstancias personales necesitamos consuelo. Su presencia amorosa nos reconfortará y fortalecerá el ánimo, la intención y la capacidad de empezar de nuevo. **Consuelo y fuerza interior son dos de las cualidades que mejor definen sus propiedades cristaloterapéuticas.** Es uno de los minerales que **armonizan el chakra del corazón**. En sesiones de cristaloterapia lo situaremos formando un mandala sobre la zona del pecho del paciente acompañado de otros minerales rosados, verdes o dorados, ya que el cuarzo rosa, vibracionalmente, combina y armoniza con todos los demás minerales que consideremos añadir.



**sus sentimientos**; en estos casos conviene llevar el cuarzo rosa en forma de colgante, en contacto con la piel a la altura del corazón. Otro especial regalo que aporta la vibración del cuarzo rosa es **la inspiración creativa**; resulta pues una maravillosa influencia para personas que llevan a cabo tareas artísticas.

El cuarzo rosa **refuerza los lazos de amor y amistad y repara los posibles engaños**, ayudando a que sanen las heridas que un corazón defraudado haya podido experimentar. Respecto a esto he aplicado una técnica terapéutica con mucho éxito: dedica unos minutos al día a escribir en un cuaderno todo aquello que te aflige el corazón; a la vez, sostén en la otra mano un cuarzo rosado. Pasado un tiempo, después de llenar varias hojas o el cuaderno entero, podrás sentir que te has liberado.

Desde el punto de vista físico, el cuarzo rosa ha sido empleado desde tiempos remotos en la India para las **dolencias de huesos**. En este caso se aconseja que la persona lleve de manera permanente en contacto con la piel una o varias piedras de cuarzo rosa.

En el **ámbito ornamental**, disponer de grandes piezas de cuarzo rosa distribuidas por nuestro hogar o negocio aportará al ambiente una energía armonizadora, cálida y conciliadora.

## Cuidados

El cuarzo rosa, al igual que los otros miembros de la familia del cuarzo, es un mineral de gran dureza (7 en la escala de Mohs), por lo que puede ser limpiado con agua y sal. Sin embargo **tendremos precaución en cuanto a exponerlo a luz solar**, ya que por su composición química puede ir perdiendo su delicada coloración rosada.

De vez en cuando convendrá que situemos nuestras piezas de cuarzo rosado sobre un lecho de pétalos de rosa; la vibración de los pétalos aportará al cuarzo rosado una energía especialmente luminosa.

Próximo artículo: **ESMERALDA**, la piedra de las hadas.

(Más información en los libros de la autora. [www.ninallinares.net](http://www.ninallinares.net))



**Nació y vive**

Nací en Oklahoma. Mi padre estaba en el Ejército, de modo que nací en una base militar. Vivo en Nueva Jersey.

**Edad**

52 años.

**Familia**

Una mujer y dos hijas.

**Profesión**

Soy escritor (trabajo en casa); y enseño de vez en cuando.

**Religión**

No sigo ninguna religión establecida. Creo que hay un propósito grande que se está desarrollando en este planeta, pero no sé si Dios está detrás.

**Lema o filosofía**

La salvación del mundo depende de la mejora de la gente a la hora de ver y considerar los puntos de vista de las demás personas.

**Libros**

*The Evolution of God*; *Nonzero: The Logic of Human Destiny*; *The Moral Animal*; y *Three Scientists and Their Gods: Looking for Meaning in an Age of Information*.

# Robert Wright . Escritor y periodista

“Mejor que el diálogo es que las personas de diferentes creencias participen en un proyecto común.”

**–Usted acaba de publicar el libro *La evolución de Dios*, en el que desmitifica el origen religioso de muchos conflictos bélicos. ¿Cuál es su tesis?**

–Lo que denominamos conflictos religiosos en realidad no son religiosos en su origen. Por ejemplo, el conflicto entre Israel y Palestina parece que es religioso porque tenemos a judíos y musulmanes fundamentalistas luchando entre ellos, pero el origen del conflicto no era religioso; era una disputa por la tierra, era secular. También la reacción de Palestina fue secular, y se convirtió en algo nacionalista antes de convertirse en algo religioso.

**–¿Y las guerras santas medievales?**

–En el *Corán* se puede ver que incluso para Mahoma la guerra no tenía que ver con la religión. Él estaba dispuesto a aliarse con politeístas, cristianos o judíos cuando esto tenía sentido estratégicamente. Y de hecho desde Mahoma podemos ver que los musulmanes luchan contra los musulmanes muchas veces, así como naciones cristianas luchan contra naciones cristianas.

**–¿Y las cruzadas?**

–Creo que la mayoría de historiadores le contarán que las cruzadas tenían que ver con las ambiciones políticas de los líderes religiosos; no con la doctrina religiosa.

**–En cualquier caso, los combatientes sí que tenían creencias fanáticas...**

–Sí; es cierto que los líderes utilizan las ideas religiosas para motivar a la gente. Por ejemplo, la idea de que

si cometes asesinatos irás al Cielo seguro que ayuda a cometer atentados suicidas y que hace que las guerras sean peores. Pero si bien es cierto que algunas ideas religiosas pueden empeorar las guerras, otras van a favor de la paz. Yo no creo que las ideas religiosas estén en el centro de muchos conflictos. Hay otros factores en el origen de la violencia social colectiva.

**–¿Por ejemplo?**

–La diferencia en los ingresos. Si en una sociedad hay una brecha demasiado grande entre los pobres y los ricos y hay demasiados pobres esto es peligroso; puede sacar lo peor de la gente. La poligamia también es un problema.

**–¿La poligamia?**

–En una sociedad polígama, y esto ocurre por ejemplo en Arabia Saudita, algunos hombres tienen muchas mujeres y otros no tienen ninguna. Los que no tienen y las buscan son peligrosos; es más fácil que se conviertan en terroristas o que causen problemas. Está correlacionado con la religión, porque algunas sociedades musulmanas son polígamas, pero no podemos establecer un equivalente entre islamismo y poligamia.

**–Pues el terrorismo procedente del mundo musulmán nos lo asocian siempre con la religión...**

–Creo que estos terroristas sí que se sienten motivados por la religión, pero se han convertido en terroristas por motivos que no tienen que ver con la religión. Un fac-

tor puede ser que les cueste establecerse en la sociedad de una manera legítima, es decir convertirse en miembros productivos de la economía. Ello les hace más susceptibles ante la presencia de las tropas norteamericanas por ejemplo. Si no existiesen estos problemas sociales el extremismo religioso tendría dificultades en difundirse.

**–¿Usted cree que vivimos una confrontación entre civilizaciones?**

–Creo que no es una aproximación demasiado útil. Dentro del denominado mundo musulmán hay una gran variedad, así como dentro del mundo occidental, y no creo que se convierta en un choque de civilizaciones a menos que nosotros queramos convertirlo en esto.

**–¿Es básico el diálogo para que haya un encuentro entre las personas que tienen distintas visiones del mundo?**

–Estoy convencido de que lo que funciona mejor es cuando hay gente de distintas creencias implicada en un proyecto común. Si están en el mismo equipo de atletismo, o si persiguen el mismo objetivo político, o si están en el mismo equipo de trabajo, esto funciona mejor que el diálogo. Esto se inscribe dentro del concepto de evitar la suma cero.

**–¿La suma cero?**

–Cuando juegas al tenis, tu relación con la persona que está al otro lado de la red es de suma cero, porque lo que es bueno para uno es malo para el otro. Esto es el juego de suma cero. Pero si jugáis por parejas, la relación con la persona que está a tu lado sería de no suma cero, porque o bien es bueno para los dos, ganar-ganar, o bien malo para los dos, perder-perder. En un diálogo la gente no debería estar en una relación de suma cero; deberían estar en un mismo equipo, para entender los puntos de vista de unos y otros.

**–¿Más aplicaciones prácticas de esta idea?**

–En la historia esto se aprecia mucho. Por ejemplo los Estados Unidos y el Japón durante la Segunda Guerra Mundial tenían una relación de suma cero, y ahora no es una relación de suma cero, porque hacen intercambios económicos y por tanto están correlacionados. La interacción económica es un juego de no suma cero, que lleva a una comprensión y a un empoderamiento mutuos. Esta aproximación podría ser también útil en el caso del enfrentamiento entre palestinos y judíos.

**–¿...?**

–Si la gente de Gaza y los israelíes dependieran más los unos de los otros económicamente, esto ejercería una influencia que podría moderar la situación.

**–¿Otros ámbitos en los que sea aplicable el concepto de ganar-ganar?**

–Cuando hay una relación con alguien es de suma cero, o de no suma cero, o tiene elementos de ambos. Es la dinámica de la teoría del juego, y está en todos los aspectos de la vida. Hay muchas relaciones que no son de suma cero que la gente no reconoce. Por ejemplo, hay muchos americanos cristianos que no se dan cuenta de que están interrelacionados con los musulmanes de todo el mundo. Porque si los musulmanes son menos felices eso va a ser malo para los americanos a largo plazo, ya que va a haber más terrorismo. Los americanos tienen que darse cuenta de que tienen un papel a la hora de hacer sentir a los musulmanes como parte del mundo, en lugar de hacer prevalecer sus resentimientos hacia ellos.

FRANCESC PRIMS



Robert Wright es periodista y profesor universitario, ganador de premios con sus best-sellers sobre ciencia, psicología evolutiva, historia, religión y la teoría del juego. En el transcurso de la entrevista me sorprende al desmitificar el papel de Internet como el gran recurso facilitador de la comunicación en nuestra era de la información: “Normalmente Internet suele aunar a gente de un modo tribal; digamos que divide a la gente en diferentes grupos. Internet de por sí no va a establecer la unión de manera natural, pero sí que podemos utilizarlo para intentar solucionar el problema de la falta de comunicación. Yo gestiono una página web en la que huimos de la visión monocolor; lo que hacemos es mostrar en vídeo a la gente que está en desacuerdo, que tiene diferentes visiones políticas.” Este sitio web es *Blogginheads.tv*; lo crearon en el año 2005 Robert Wright y el blogger Mickey Kaus. Algunos diálogos están protagonizados por ambos. Wright y Kaus difieren en su posicionamiento político; también tienen posturas contrastadas el resto de participantes en este blog, que se erige así en un modelo de pluralidad, de apertura a la diferencia. Favorable siempre a que se intente evitar lo que él denomina ‘suma cero’, Robert Wright apuesta por la extensión de la democracia, la interdependencia económica y mejores y más amplios tratados entre los gobiernos con el fin de avanzar hacia la resolución de los conflictos.



# El Halcón del Rey



Elena Fernández Bayo

perfectamente al entrenamiento, pero que el otro no se había movido de la rama donde lo dejó desde el día de su llegada.

El rey mandó llamar a curanderos y sanadores para que vieran al halcón, pero nadie pudo hacer volar al ave. Entonces decidió encargar la misión a miembros de la corte, pero nada sucedió...

En un acto fruto de la desesperación, el rey decidió comunicar a su pueblo que ofrecería una jugosa recompensa a la persona que hiciera volar al halcón.

A la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente frente a las ventanas de su palacio. El rey dijo a su corte:

-Traedme al autor de este milagro.

Su corte rápidamente le presentó a un campesino. El rey le preguntó:

-¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres mago?

Intimidado, el campesino dijo al rey:

-No fue magia ni ciencia, mi Señor; solo corté la rama y el halcón voló. Se dio cuenta de que tenía alas y empezó a volar.

*Historia cedida por Pedro Alonso. Más historias en [www.luzysabiduria.com](http://www.luzysabiduria.com), y en los dos libros del autor (consulta la web).*

**C**uenta la leyenda que el rey de una lejana comarca un buen día recibió en obsequio dos pequeños halcones y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenase.

Al cabo de algunos meses, el rey pidió informe al maestro cetrero acerca del entrenamiento de las valiosas aves. El maestro le informó de que uno de los halcones respondía



# LABORA

SINAPSIS

## ÁREA EMPRESARIAL

### ÉTICA, RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO SOLIDARIO

Labora-Sinapsis desarrolla un modelo empresarial innovador y comprometido con los valores esenciales, en busca de una mejor justicia social, equilibrio y armonización.

**ALAMBAR** · Comunicación y eventos para un mundo consciente  
Barcelona / [comunicacion@alambarsinapsis.es](mailto:comunicacion@alambarsinapsis.es)  
Tel. 93 481 5984 - [www.alambarsinapsis.es](http://www.alambarsinapsis.es)

**HABITAL** · Servicios de diseño de interiorismo  
Concepción y dirección de obras de remodelación  
Barcelona / Tel. 93 302 3210

**LETTERA** · Libros, revistas y productos editoriales  
Barcelona y Girona / Tel. 972 190 357

**GESTA** · Servicios de gestoría  
Asesoría empresarial e información laboral  
Barcelona / Tel. 93 317 3003

**AGUAPUR**® · Cuidamos su Agua y la del Planeta  
Especialistas en el agua de su casa.  
Acondicionamiento y ahorro. Sistemas naturales y vitalización  
Barcelona / Tel. 902 252 900  
[www.aguapur.com](http://www.aguapur.com)

**ARCADIA** · Centro rural de investigación y humanidades  
Espacio para encuentros y seminarios  
Girona / Tel. 972 190 435 - [www.arcadia.cat](http://www.arcadia.cat)

**JARDÍN MARIPOSA** · Centros de crecimiento personal  
Madrid, Tenerife, Barcelona / Tel. 652 211 282  
[www.jardin-mariposa.com](http://www.jardin-mariposa.com)

**ANTAR** · Centro de terapias y tienda especializada en cuencos de cuarzo  
Barcelona / Tel. 93 453 0537 - [www.antarsinapsis.com](http://www.antarsinapsis.com)

**JOAN JANOT** · Centro de Terapias Complementarias  
Tienda especializada en herbodietética  
Olot / Tel. y fax 972 268 751 - [joanjanot@hotmail.com](mailto:joanjanot@hotmail.com)

**PLANTIS MAGISTER S.L. - LABORATORIO APSARA VITAL**  
Fabricación de cosmética natural vegetal y ecológica  
Especialistas en Aromaterapia y Fitoaromaterapia.  
Elaboración y formulación propias. Fabricación a terceros.  
Sta. Coloma de Gramenet / Tel. 93 468 3218  
[info@apsaravital.com](mailto:info@apsaravital.com) - [www.apsaravital.com](http://www.apsaravital.com)

**ROBERT ORÚS** · Vitalización del agua y jabones respetuosos con el medio ambiente  
Barcelona / Tel. 93 707 0597 y 647 533 733  
[rososiris@gmail.com](mailto:rososiris@gmail.com) - [www.vitalizacion.com](http://www.vitalizacion.com)

**MITHILA** · Tienda de alimentación ecológica y productos para la salud  
Pinturas naturales para el hogar. Centro de satsang y apoyo en el autoconocimiento. Terapias. Cursos.  
Sant Gregori (Girona) / Tel. 972 429 505 - [www.mithila.es](http://www.mithila.es)

**CA LA SALUT** · Centro de belleza y salud  
Estética Natural Ayurvédica. Tratamiento del Dolor. Reflexoterapia.  
Esencias Florales de Findhorn. Ecopsicología.  
Sils / Tel. 630 221 859 - [calasalut@gmail.com](mailto:calasalut@gmail.com)

**TIENDA YIPSOPHILIA, LAB. AURUM COSMETIC**  
Dir.: Marie Cdo. Lebourgeois  
Extraemos jugos de plantas para preservar la belleza de tu piel y del planeta.  
Barcelona / Tel. 93 435 4169 y 627 448 055  
[www.aurumcosmetic.com](http://www.aurumcosmetic.com)

**ECOSERVEIS**  
Serveis d'assessorament energètic (eficiència i renovables)  
Tel. 902 884 639 - [info@ecoserveis.net](mailto:info@ecoserveis.net)

**ALBORADA VERDA**® · Mejor que en casa  
Construye primera residencia geriátrica ecológica y holística en zona plana de Vic. Criterios modernos de antienvejecimiento y salud integral. Acepta socios que aporten capital. Gran rentabilidad y seguridad en su inversión. Posible colaboración laboral. Interesados llamar al Sr. Gil: 616 281 818

**SANAYAOM** · Por una compra consciente  
Barcelona / Venta de productos diferentes y servicios comerciales  
Tel. 686 003 107 - [sanayaom@yahoo.es](mailto:sanayaom@yahoo.es)  
<http://sanayaom.blogspot.com/>

**ROSER PIQUÉ** · Homeópata y psicoterapeuta  
Ayuda nutricional y psicológica en el tratamiento del cáncer. Desde el 87 ayudamos a los pacientes a mejorar su calidad de vida.  
Cursos de regresiones, sanación y elixires.  
Tel. 667 078 823 - [rosermontse@hotmail.com](mailto:rosermontse@hotmail.com)

**VALENTÍN OYARZÁBAL** · Psico-neuro-inmunología · Oncología psicointegrativa · Información celular · Programación neuronal  
Visita domiciliaria. Tel. 651 049 748  
[redes-oyarzabal@hotmail.com](mailto:redes-oyarzabal@hotmail.com)

**JESÚS M<sup>a</sup> REINA GÓMEZ** · Abogada ética  
Todas las especialidades del Derecho.  
Servicio en todo el territorio español.  
Tel. 91 597 01 32 / 93 117 11 26 - [reinabogado@hotmail.com](mailto:reinabogado@hotmail.com)

**SOCIEDAD TEOSÓFICA ESPAÑOLA**  
Delegación de Barcelona · Rama Arjuna  
Investigación ecléctica hacia el desarrollo espiritual. Grupos de estudio, conferencias, seminarios, cursos, etc.  
C/ Torrent de l'Olla, 218 - 220, planta 2<sup>a</sup>, puerta 3<sup>a</sup>, 08012 Barcelona  
Tel. 93 330 64 28 - [jatema52@yahoo.es](mailto:jatema52@yahoo.es) - <http://sociedadteosofica.es>

**RESTAURANTE BIOCENTER** · Alimentación natural  
La mejor relación calidad-precio en el centro de Barcelona.  
Comidas, meriendas, cenas. Abierto de las 13.00h a las 23.00h.  
C/ Pintor Fortuny, 25, Barcelona / Tel. 93 301 45 83



### PARTIR

Una película de Catherine Corsini  
Casting: Kristin Scott, Sergi López  
Festival de Cine Europeo. Sevilla. Sección oficial 2009.



Suzanne, de unos 40 años, vive la prototípica existencia, en una ciudad francesa de provincias, de la mujer aburguesada e infeliz en su matrimonio. Un alma partida en dos, una parte superficial que atiende a las obligaciones familiares y sociales y otra, invisible, que espera dormida a que una mirada, un ligero beso despierte su pasión. La protagonista es convocada por una situación arquetípica, el eterno triángulo amoroso. El marido enloquece (quizá ya estuviera loco, pero también la locura puede acechar dormida durante largo tiempo) y ella se entrega a su amante, lo que la obliga a una serie de decisiones y sacrificios que sacuden la vida entera de todos los implicados.

Excelente puesta en escena y excelente casting, el encuentro de la grácil y seductora Kristin Scott con la sensualidad natural de Sergi López procura una interacción intensa cargada de un erotismo simple y sutil a la vez.

La obra de Corsini es una gran lección anímica que ilustra sobre la fuerza del deseo y el ansia de libertad y alerta sobre un tema que hoy se ha convertido en un doloroso lugar común: la irracional locura del machismo violento y controlador con el que el marido 'vejado' reacciona y que, al mismo tiempo, le permite ignorar su propia desesperación e impotencia, y que nos obliga a simpatizar con la mirada feminista de la directora.



### THE BOX

Director y guionista: Richard Kelly (2009).  
Basada en el libro de Richard Matheson *Button, Button*.  
Casting: Cameron Díaz, James Marsden y Frank Langella.



Un delirante argumento es la excusa para reflexionar sobre los límites de la capacidad moral humana o, lo que es lo mismo, el poder de la codicia que gobierna a casi todos, en un mundo que acaba siendo puesto a prueba por unos poderes superiores que se supone que están al límite de la paciencia con la especie humana.

Un enviado de los poderes ocultos, antiguo astronauta alcanzado por un rayo, regala una enigmática caja que contiene un botón a las víctimas de turno. Se les propone un juego maquiavélico: si aprietan el botón un desconocido morirá y ellos ganarán un millón de dólares, sin más complicaciones (aparentemente, claro). Todos caen y la cadena mortal sigue su curso.

Una película demasiado supeditada a las exigencias estilístico-comerciales de Hollywood, que, en cambio, promete momentos de intensidad vital. Si hay algún mensaje en la propuesta de Kelly no es esperanzador; se pueden entrever, quizá, visos de sarcástica lucidez acerca de la condición humana, demasiado humana, de la mayoría de los mortales. La caja, con su enigmático botón, simboliza la codicia, apretar el botón sucumbir a ella y el asesinato, consecuencia del acto, puede ser equiparado a la violencia que un orden social dominado por dicha emoción tiene con respecto a sus integrantes y a los demás seres de la creación. La combinación de codicia y ausencia de valores (nihilismo) resulta fatal.



Armando Rey

armandorey@cielointerior.com



### EL REINO DEL LABERINTO Y LOS 7 SELLOS Jesús Hurtado

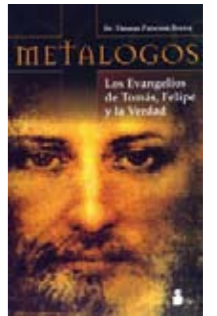


Un guerrero y su lacayo, quienes sueñan con llegar a ser algún día caballeros, se adentran en un reino secreto: el Reino del Laberinto. Allí se enfrentarán a grandes desafíos. Esta fábula es una metáfora de nuestra existencia personal y colectiva, y ha sido concebida para que el lector profundice en el conocimiento de sí mismo y obtenga el impulso para el cambio, con plena conciencia de lo que quiere y hacia dónde se dirige.

Autoedición. PVP: 13 € 220 pág. ISBN: 978-84-612-9788-7  
Puede adquirir el libro en [www.equipodifusor.com](http://www.equipodifusor.com) o en [www.laberintia.es](http://www.laberintia.es)



### METALOGOS – Los Evangelios de Tomás, Felipe y la Verdad Dr. Thomas Paterson Brown



Estos tres evangelios estuvieron guardados en paradero secreto hasta que fueron descubiertos en 1945. Según el autor, una de las más eminentes autoridades mundiales sobre el tema, estos evangelios pertenecen inequívocamente a la tradición bíblica, no siendo en absoluto gnósticos, aunque actualmente con frecuencia así se les considere. La presente edición de estos evangelios está rigurosamente revisada por distintos especialistas.

Editorial Sirio, SA PVP: 16,95€ 270 pág. ISBN: 978-84-7808-677-1



### LA MATRIZ DE LA VIDA



*La Matriz de la Vida* es un muy buen documental sobre la ciencia de la curación. Diferentes científicos, médicos y expertos nos abren nuevos caminos para entender lo que la medicina tradicional no puede explicar: los campos de energía del cuerpo humano, el efecto placebo, las curaciones espontáneas, el papel dominante de la genética en la biología humana... Aquí podrás encontrar conocimiento e inspiración para creer en ti mismo/a como agente sanador.

Distrib.: Isaan Entertainment País: USA Año: 2009 Duración: 82 min.  
Intervienen: Eric Pearl, Bruce Lipton, Lynne McTaggart, Dean Radin, Peter Fraser, Adam Dreamhealer, Arielle Essex, etc.



### WWW.LIGHTHOUSEBCN.COM

Encontrarás aquí lo más atrevido de las nuevas tendencias 'a la contra': las insólitas revelaciones de David Icke, los motivos que existen para exigir una nueva investigación acerca del 11-S, el Proyecto de Desclasificación de los archivos sobre la presencia extraterrestre en nuestro planeta, lo que no se dice sobre la actual crisis, energía libre, la nueva medicina, los chemtrails, etc. Un buen material para abrir la mente.



# MALKUTH, el Maestro



por Jordi C. Banchs

**grof** GROF TRANSPERSONAL TRAINING PRESENTA EN ESPAÑA

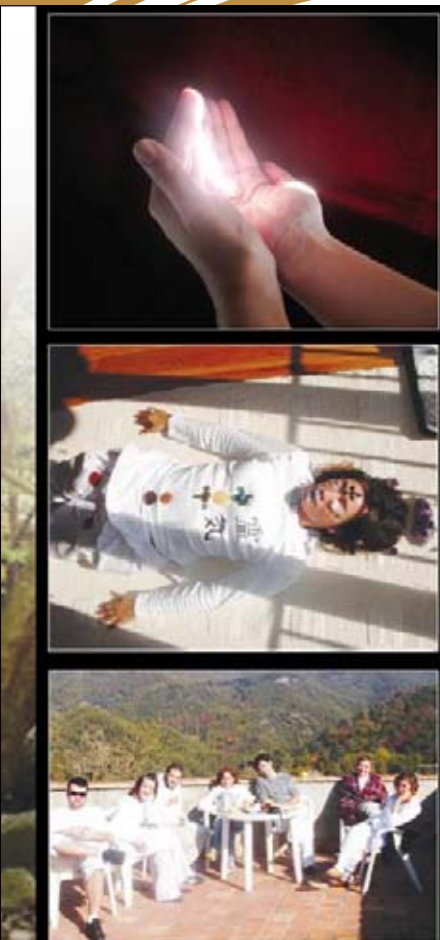
## emergencias espirituales: abrazando la transformación inesperada

con **Tav Sparks**, y el equipo de Grof Transpersonal Training

Taller residencial de 6 días integrando la práctica profunda de la Respiración Holotrópica con interesantes presentaciones teóricas.

**Del 28 de marzo al 2 de abril de 2010**  
**Semana Santa**  
Hotel Eden Roc, Costa Brava - Girona

www.holotropica.org  
tel. 607 302 727



## REIKI EN SU MÁXIMA POTENCIA REIKI CON CRISTALES

La antigua sabiduría vibracional de las piedras y cristales potenciada con Reiki. Una combinación energética que multiplicará increíblemente su efecto sanador. Solo podrán acceder a este curso los alumnos que tengan el primer nivel de Reiki como mínimo. En este curso se incluye un estuche con 83 cristales y piedras. 295 €

- REIKI CON CRISTALES - 6 Y 7 DE FEBRERO 2010 - 295€
- 1<sup>ER</sup> NIVEL DE REIKI USUI - 20 Y 21 DE FEBRERO 2010 - 195€
- 2<sup>º</sup> NIVEL DE REIKI USUI - 27 Y 28 DE FEBRERO 2010 - 195€
- 3<sup>ER</sup> NIVEL DE REIKI USUI (+ terapia regresiva) - 6 Y 7 DE MARZO 2010 - 200€
- 1<sup>ER</sup> NIVEL DE KARUNA REIKI - 16 DE OCTUBRE 2010 (INICIO) - 200€
- 2<sup>º</sup> NIVEL DE KARUNA REIKI - 13 DE FEBRERO 2010 (INICIO) - 200€
- REIKI INFANTIL - 9 DE MAYO 2010

El precio incluye: estancia, pensión completa, curso, manual y diploma. Todos nuestros cursos se realizan en fines de semana, en plena naturaleza, en espacios donde podremos disfrutar de un entorno inmejorable, con la tranquilidad, el calor humano y el vínculo especial con los compañeros y el maestro. Una experiencia que te llenará interiormente y que irá contigo para siempre.

### EL REIKI ES DE TODOS Y PARA TODOS.

Información y reservas:  
Montserrat Isidro Ortega - 93 849 92 26 - 637 758 600  
montse.isidro@hotmail.com - info@clubdelallum.com  
www.clubdelallum.com



La Gran Invocación es una plegaria mundial. No pertenece a ninguna religión secta o grupo en particular. Pertenece a toda la humanidad.

Su belleza y fuerza residen en su sencillez y en la expresión de ciertas verdades esenciales que todo ser humano acepta innata y normalmente.

Es una técnica de alineamiento, una fórmula de meditación y una invocación mántrica por Luz y Amor que evoca una respuesta.

Cuando estemos reflexionando, meditando o invocando, a través de las frases que se encuentran contenidas en la segunda estrofa de **La Gran Invocación**, podemos realizar nuestro llamado **A Aquel Que Viene** con uno de los Nombres con los que Se Le conoce desde hace más de dos mil años, en Su carácter de **Instructor del Mundo**, en las culturas: Cristiana, Budhista, Islámica, Hinduista, Judía, Tibetana y Persa, tal como se encuentran transcritos dentro de las frases que son presentadas a continuación:

- Que Cristo retorne a la Tierra - Cristiana
- Que El Bodhisattva retorne a la Tierra - Budhista
- Que El Imán Mahdi retorne a la Tierra - Islámica
- Que Krishna retorne a la Tierra - Hinduista
- Que Maitreya retorne a la Tierra - Tibetana
- Que Muntazar retorne a la Tierra - Persa

En todos los casos estamos invocando a **Ese Excelso Ser, Que Es: Maestro de Maestros, Instructor de ángeles y hombres, Conductor de la Jerarquía Espiritual del Planeta, y Guía Espiritual de toda la Humanidad.**

Más información: Mary Delicado  
En Librería Síntesis, Urgel 86, 08011 Barcelona



## LA GRAN INVOCACION

Desde el punto de Luz de la Mente de Dios  
Que afluya Luz a las mentes de los hombres.  
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios  
Que afluya amor a los corazones de los hombres.  
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida  
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres  
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres  
Que se realice el Plan de Amor y de Luz  
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

Como servicio a la raza humana, debería usarse frecuentemente en forma desapegada, actitud imparcial, amor puro y pensamiento enfocado.



# LABORA

SINAPSIS

Labora es una cooperativa de 2º grado formada por empresas y entidades comprometidas con el desarrollo económico sostenible y socialmente responsable.

En Labora hablamos tu mismo lenguaje, el de la cooperación y el bien común. Sabemos que la suma de entidades prósperas y comprometidas generará el nuevo paradigma social que necesitamos.

En Labora hacemos un seguimiento personalizado de tu empresa, tus puntos fuertes y débiles, y te orientamos para mejorar tu productividad.

## SERVICIOS DE ASESORÍA EMPRESARIAL, FISCAL, LABORAL Y CONTABLE

- Despacho homologado e-administración pública:
  - Tramitación de certificados electrónicos
- Asesoría de subvenciones
- Servicios de paliación de CO<sub>2</sub> y asesoría medioambiental
- Servicios telemáticos, gestión de dominios y alojamientos
- Asesoramiento en inversiones éticas y responsables

Tel. 933173003 - 652914898 - [infogesta@sinapsis.cat](mailto:infogesta@sinapsis.cat)



## ESCUELA FENG SHUI NATURAL

Curso profesional Feng Shui 2010-2011



Impartido por **Natividad Pérez Domingo y Silvestre Pérez**, con 12 años de experiencia, autores del éxito editorial "Feng Shui para todos" y directores de la Escuela Feng Shui Natural de Barcelona.



**Matrícula abierta** a todos los participantes. **32 semanas** de duración con el mejor material didáctico de **feng shui tradicional** basado en casos reales y donde aprender las técnicas más avanzadas de la escuela del **paisaje** y escuela de la **brújula**. Incluidas prácticas en viviendas y estudios de **Geobiología** sobre el terreno. **Diploma profesional** al concluir los estudios, participación en un **foro** con especialistas en feng shui y posibilidad de acceso a cursos de especialización para profesionales.



**2 Grupos de estudio disponibles:**  
Mañanas de 10 a 13h todos los Martes  
Tardes de 16h a 19h todos los Jueves



Algunos comentarios del curso 2009: Felicidades por vuestro curso, ha sido impresionante desde el principio y estoy muy satisfecho de haber asistido a las clases. **Jordi. E.** | Ha sido un curso sorprendente e interesantísimo y no solo de feng shui, temario explicado perfectamente, sino también de otras disciplinas a nivel personal. **Sonia. H.** | Iniciarme en feng shui ha sido como una llave que abre una puerta y deja entrever un camino firme acompañado de una luz brillante. **Gemma. G.** | Gracias por enseñarme que la sensibilidad y la intuición no están reñidas con la profesionalidad y la seriedad. **Cristina. M.**

ESCUELA FENG SHUI NATURAL - C/ Ronda Guinardo 8, Local - 08024 Barcelona  
Tel. 932 101 568 - 654 914 296 - [www.fengshuinatural.com](http://www.fengshuinatural.com)

# Reflexología Facial

Metodología original de Lone Sorensen  
Cursos Madrid, Valencia y Barcelona 2010

Reflexología Facial básica y superior

Terapia Facial para la fertilidad

Terapia Facial para el sistema hormonal

Terapia Facial para Mamá & Bebé

Neuro-Reflexología Podal

Temprana Reflex Terapia

Información y organización:

TERESA AGUAYO NÚÑEZ

Única instructora en Madrid

Móvil : 637.30.20.71

[tec@ono.com](mailto:tec@ono.com)

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

Valencia:

Quirosoma,

Tel: 96 394 16 44

[quirosoma@yahoo.es](mailto:quirosoma@yahoo.es)

32 años  
experiencia

Instituto de Reflexología Facial & Podal Internacional

Diputación 341. 08009 Barcelona, España (0034) 93-2655700

e-mail: [sorensensistem@post.tele.dk](mailto:sorensensistem@post.tele.dk) / [www.reflexologiafacial.es](http://www.reflexologiafacial.es)

Escuelas en Dinamarca, Suecia, Finlandia, Holanda, Inglaterra, Irlanda, España, Polonia, Rep.Checa, Japón, Australia, Abu Dhabi/Dubai, USA, Canadá, Argentina y México.

Sorensensistem TM

Introduciendo una Nueva Visión de las Relaciones

**Mark y Elisabeth Joseph-Serra - Creadores de The Culture of Honouring**

Presentan:

## HONRANDO AL HOMBRE, HONRANDO A LA MUJER

UN FIN DE SEMANA PARA HOMBRES Y MUJERES QUE QUIERAN EXPLORAR EL AUTÉNTICO SIGNIFICADO DE LA MASCULINIDAD Y LA FEMINIDAD.

Del 5 al 7 de febrero

## LA AVENTURA DE LA INTIMIDAD

UN INSPIRADOR FIN DE SEMANA PARA PAREJAS

Del 12 al 14 de febrero

Fines de semana residenciales en las montañas de Prades (Tarragona)

Una Cultura que Honra (Culture of Honouring) es un nuevo movimiento social procedente de Inglaterra que pretende crear una sociedad en la que sea posible desarrollar una comunidad de hombres y mujeres que se honren individual y colectivamente como tales. Es un nuevo paradigma de relaciones imprescindible en una nueva sociedad basada en el desarrollo local y la sostenibilidad.



Más información: [www.alambarsinapsis.es](http://www.alambarsinapsis.es) - [www.cultureofhonouring.com](http://www.cultureofhonouring.com) / Contacto: [comunicacion@alambarsinapsis.es](mailto:comunicacion@alambarsinapsis.es) - Tel. 615 341 918