

# tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 01  
diciembre  
2006

El diseño  
del Universo

Seminario con  
Deepak Chopra

Astrología, el gran  
lenguaje simbólico

[www.tu-mismo.net](http://www.tu-mismo.net)

A close-up portrait of a woman with short dark hair, smiling warmly. She is wearing a white top and a necklace. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with natural light.

## En la frontera del milagro

STELLA MARIS MARUSO, UNA EXPERTA QUE  
PROPONE EL TRABAJO EMOCIONAL Y ESPIRITUAL  
PARA REVERTIR LAS ENFERMEDADES

# expo 12ª edición ecoSalud

Salón de la Salud y Calidad de Vida  
Mercado de Productos Ecológicos  
ExpoTerapias Naturales

## 2007



DIETÉTICA,  
HERBORISTERÍA,  
PRODUCTOS NATURALES  
y ECOLÓGICOS.

**30, 31 de marzo y  
1 de abril de 2007**

**Palacio de la  
Metalurgia**

Recinto Ferial de  
Montjuïc. *Barcelona*

con la colaboración de:



te  
na  
cat

afinur



Con el soporte de:



**Fira Barcelona**

**INTERALIA**

SECRETARÍA GENERAL: Diagonal, 474 - 08006 Barcelona - Tel. 93 416 14 66 - Fax 93 415 00 95 - ferias@interalia.es - www.expoecosalud.es

# Sumario



04

Identidad transpersonal



14

Seminario con Deepak Chopra



30

N.Y., una escapada en el mejor momento

## BIENESTAR

06

Flores de Bach.

08

El diseño del universo.

10

Conduciendo a las emociones.

12

Medicina Tradicional China.

## GAIA

16

Naturaleza e iluminación.

## REPORTAJE

18

Stella Maris Maruso.

## CUÉNTAME

22

El viejo maestro.

## OLLAS & SARTENES

23

Energía, vida y salud.

## DESDE LAS ESTRELLAS

24

El lenguaje simbólico.

## AGENDA

26

## EL ESCAPARATE

27

## LAS DOS ORILLAS

28

La danza de la vida.

## TIEMPO LIBRE

29

tú mismo  
*Staff*

### Edición

Aurelio Álvarez Cortez

### Maquetación

Noé Álvarez Lier

### Colaboradores

Gustavo San Martín Pérez, María José Díez, Miriam Lier, Tao Prajñananda, Ramón Gomariz, Guillermo Díez, Mar Biscarri, Fabiana San Martín, Carlos González Pérez, Alberto Díaz.

### Departamento Comercial

Miguel Ángel Monge.  
Contacto: 626 515 993

### Imprime

Gráficas Antolín Martínez s.l. [www.grafamar.com](http://www.grafamar.com)

D.L. V-4475-2004.

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

# IDENTIDAD TRANSPERSONAL

*Cómo las capacidades superiores de la mente se desarrollan, acrecentando la alegría sin objeto, la serenidad y la intuición*

**Gustavo San Martín Pérez**  
Psicoterapeuta  
transpersonal



Existen niveles superiores de evolución mental que pondrían al individuo "normal" de nuestra cultura a salvo de muchas enfermedades y desequilibrios que hoy le superan, y la buena noticia es que la identidad transpersonal -el siguiente nivel de evolución mental después del raciocinio- no está más lejos de nosotros de lo que el raciocinio se halla respecto del individuo "irracional".

Las facultades mentales superiores son accesibles por la experiencia directa a través de la educación y entrenamiento de la mente, pero

no son explicables ni comprensibles por la vía especulativa.

Debido a esta limitación, nuestro lenguaje racional -dualista y rígido- no puede explicar la experiencia de los niveles transpersonales, que son el siguiente peldaño tras la racionalidad y a los que accedemos por el desarrollo evolutivo natural de nuestras capacidades mentales, desarrollo que está buscando siempre progresar y que surge por sí mismo a condición de no bloquearlo con nuestros miedos, inseguridades y apegos.

El problema es que estas actitudes, tan arraigadas como el propio instinto de supervivencia (del que son manifestación), ac-

túan imposibilitando el desarrollo de las facultades superiores de la mente, ya que éstas necesitan para florecer la luz que sólo brilla plenamente más allá de nuestra coraza defensiva, expresada como miedo, dudas paralizantes o cualquier otro cerco, empezando por el primigenio: la ilusión de que existimos separadamente del resto del universo.

## **Sistemas antiguos**

Para revertir este proceso defensivo y desbloquear el desarrollo de la mente superior existen técnicas milenarias provenientes principalmente de las culturas de



*Las facultades superiores de la mente necesitan para florecer la luz que sólo brilla plenamente más allá de nuestra coraza defensiva.*

países como China, Tíbet o India, retomadas por la moderna psicología mediante la corriente transpersonal.

Estas técnicas que han llegado hasta nosotros a través de sistemas tan antiguos como el taoísmo, el budismo o el yoga advaita (no-dualista) comprenden diversas modalidades prácticas, pero todas y cada una tienen como marco contextual el despertar progresivo de la sabiduría y la compasión, la expansión de la conciencia y la simpatía-empatía con todos los seres sintientes.

En este marco luminoso, mediante la práctica sistemática de la vía transpersonal en cualquiera de sus formas es donde las capacidades superiores de la mente humana se desarrollan, acrecentando entre otras cosas la alegría sin objeto, la serenidad, la intuición.

La persona de esta manera desarrollada sale, poco a poco, del pozo húmedo y frío de las preocupaciones eternas, constantes e intercambiables, que parasitan siempre al ego humano, y va asentándose dulcemente en el prado soleado

de la Conciencia Universal.

El individuo, además de experimentar otros cambios indescriptibles, se calma, experimenta una gran apertura y se vuelve positivo, relajando tensiones psicofísicas

vamos. Y aunque el final de esta evolución es la Conciencia Cósmica (también llamada con otros nombres), desde el punto de vista de la salud integral nos interesa más el camino que la meta.

### ***Sólo podemos referirnos a un individuo sano cuando sigue el desarrollo evolutivo***

producidas por sus anacrónicos miedos y preocupaciones, con lo que libera el flujo de energías internas previamente bloqueadas, el chi.

#### **El camino**

Numerosas dolencias que estas tensiones propician quedan desactivadas, ya que se incrementan la plenitud y la armonía en el metabolismo, la fisiología y la inmunología (en este último caso, de un modo espectacular y mensurable).

De esta manera se desarrollan las posibilidades del ser humano, independientemente de los límites evolutivos de la cultura en que vi-

Sólo podemos referirnos a un individuo sano cuando el desarrollo evolutivo continúa, puesto que en la naturaleza -en virtud de las leyes del orden cósmico- el estancamiento equivale a regresión, enfermedad y muerte.

Dicho de otra forma, el proceso natural que se constituye de surgimiento, plenitud, decaimiento y muerte se apresura a su final cuando el camino a la plenitud está obstaculizado, por más que este bloqueo sea sancionado por la autocomplacencia colectiva con el nombre de "normalidad".

Meditémoslo. <sup>TM</sup>

# EL LEGADO FLORAL DE EDWARD BACH



*La terapia  
creada  
por un inglés  
que se  
proyecta  
hacia  
el futuro*

**Miriam Lier**  
Terapeuta Floral

**S**i tenemos en cuenta que en la actualidad se ha descubierto que las emociones son la causa más importante del bienestar o enfermedad de nuestro cuerpo y mente, el regalo más grande que podemos darnos a nosotros mismos es hacer una vida plena y saludable, para también así poder ayudar a los demás. Con esa premisa básica el doctor Edward Bach elaboró los remedios de la Terapia Floral.

El doctor Bach nació en Montseley, Inglaterra, el 24 de septiembre de 1886, y desde su infancia se reveló como un ser compasivo que no podía permanecer inmóvil frente al sufrimiento de los demás.

Ejerció durante más de veinte años en Londres, se especializó en bacteriología y su consultorio estaba en Harley Street.

A los 43 años decide cambiar el rumbo de su vida y decide instalarse en Gales, buscando la naturaleza. Guiado por los dictados de su sabiduría interior, comienza a elaborar remedios florales. De este modo descubre las primeras flores para tratar su impaciencia, miedos, prisas y sueños: *Impatiens*, *Mimulus* y *Clematis*.

Así crea un método simple de curar mediante la utilización de flores silvestres.

Bach desarrolla su terapia floral basándose en los estudios de Paracelso (siglo XVI) a partir de la Ley de Similitudes, la cual propone

unificar los conceptos de personalidad y alma. También fundamenta en la Teoría de Arquetipos de Jung y en el Tratado de Homeopatía de Hahnemann, cuyo aporte se observa al analizar las coincidencias entre este método y las ideas de Bach en cuanto al tratamiento del paciente y no de la enfermedad. Lo más importante se halla en la esfera mental, factor decisivo en la aparición de trastornos físicos y patologías psicológicas.

### Revitalizador

El médico inglés constató que el sol actúa como revitalizador y fuente de energía. Paso a paso, llegó a completar el método de recolección del rocío sobre los pétalos de las flores, viendo la diferencia entre las que estaban al sol y las que crecían en la sombra.

Bach concibió el proceso de elaboración que se mantiene hasta nuestros días. Este método consiste en el almacenamiento de la energía de las corolas sobre un recipiente con agua cristalina, exponiéndolo al sol durante unas horas y conservando luego en pequeñas botellas este líquido con brandy biológico.

El motivo para utilizar el brandy es, en primer lugar, preservar la pureza del preparado. Bach eligió este producto por ser la vid uno de los 38 preparados terapéuticos, con lo cual manifiesta una afinidad

vibracional con el conjunto.

Según el creador de este enfoque terapéutico, la mala salud es la expresión física de cualidades negativas que dificultan el desarrollo del verdadero carácter, que a la vez es la verdadera razón por la

que estamos en esta vida.

Edward Bach fallece en noviembre de 1936 con la tranquilidad de haber cumplido la misión al haber encontrado sus remedios vibracionales. <sup>TM</sup>

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

**LA BOTIGA DE L' ALOE VERA**

**Elige el original, rechaza imitaciones**

Encuétralo en:  
 herbolarios  
 farmacias  
 centros naturistas  
 peluquerías  
 centros de estética  
 centros de masaje  
 gimnasios

ACTIV aloé

**exiplus**  
 LA BOTIGA DEL ALOE

Oficina central,  
 punto de venta e  
 información al distribuidor  
 pl. Vicente Iborra, 3  
 46003 Valencia

La Botiga de L'Aloe Vera  
 punto de venta  
 c/ En Llop, 1  
 46002 Valencia

tiffax: 963926183  
 labotiga@aloeveraplanet.com  
 www.aloeveraplanet.com

CERTIFIED  
 ALOE SEWELL

**www.latiendanatural.com**  
 VELAS, MINERALES, ALOE VERA, ROSA MOSQUETA, INCIENSO

# EL DISEÑO DEL

*Yoga Integral, la práctica que permite desbloquear el desarrollo de todas las partes que forman nuestro ser*

**Tao Prajñananda**

Maestro de Yoga Integral  
Dharma Ananda

Este universo está diseñado de tal manera que todos los atajos conducen a vía muerta, y por más esfuerzos que hagamos los seres humanos para encontrar salud, bienestar y satisfacción buscando por los caminos más fáciles y rápidos, estamos condenados a llegar siempre a un punto de frustración, ya que si bien encontramos momentos de placer y “subidones” de tipo físico, emocional, etcétera, éstos pasan y nos dejan a menudo con una sensación de vacío que debemos llenar cuanto antes con nuevos “subidones” o, aun peor, nos proporcionan un “bajón” proporcional a la euforia del último “subidón”.

Mucha gente se entristece y “amarga” cuando con el paso del tiempo y la edad descubren esta verdad, y comienzan entonces a repetirse a sí mismos y a quien quiera escucharlos que este mundo está muy mal hecho, que no debería ser así.

Viven criticando cosas y personas, pero se niegan a comprender lo evidente: nunca han conseguido la experiencia profunda de satisfacción sostenible que buscaban porque siempre la han buscado donde no estaba, en cosas externas (objetos, cargos, fama, romance, etcétera), que por su naturaleza son inestables e impermanentes, y siempre se han negado a mirar en su interior.

Como este dilema es tan antiguo como la humanidad, existen muchas técnicas de autoconocimiento y

desarrollo personal que ayudan a descubrir la fuente interior de la dicha. De todas, la más antigua y más efectiva y rápida es el Yoga Integral, ya que su tecnología permite desbloquear el desarrollo de todas las partes que forman nuestro ser encarnado, es decir, el cuerpo físico, el cuerpo de energía, la mente y el espíritu, permitiéndonos experimentar nuestra verdadera naturaleza inmortal, el Atman o espíritu divino que vive en nosotros, quien sostiene este cuerpo físico nuestro a través del plano material.

## **Unir y armonizar**

La felicidad no nos es tan esquiva porque la realidad esté mal diseñada, sino que la realidad está perfectamente diseñada para que la felicidad sea inalcanza-

***Cuanto antes nos decidamos  
a mirar nuestro interior,  
antes experimentaremos  
una luminosa dicha***

ble, a menos que sigamos el camino de la evolución. Incluso el hecho de que nuestra ignorancia colectiva nos lleve a construir un mundo injusto es parte del mismo problema. Sólo renunciando a nuestra miopía y a nuestro egoísmo (individual y colectivo) podremos



# UNIVERSO



experimentar la realidad tal cual es, y llenarnos de la dicha infinita que esta experiencia nos regala.

Como decíamos, además de la voluntad de evolucionar en esta dirección, debemos elegir unas técnicas y practicarlas con regularidad para lograr evolucionar, y en ese sentido el trabajo con nuestra mente es de vital importancia, siendo la meditación o yoga mental de particular importancia para este objetivo.

En síntesis, cuanto antes dejemos de perseguir cosas externas y nos decidamos a mirar en nuestro interior, antes experimentaremos la luminosa dicha de la exis-

tencia. Tanto para unir y armonizar nuestra mente y nuestro cuerpo, como para unir y armonizar al hombre con su naturaleza divina, el camino por excelencia es el Yoga, cuya raíz etimológica es "yug", de yugo -aquello que une estrechamente-, que significa precisamente eso, unión, y que en la práctica significa dejar para siempre sentirnos solos, y comprender no sólo con la mente, sino sentir con todo el corazón que somos uno con todos los seres. <sup>TM</sup>

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

## Formación Profesores de Yoga Integral

¡Descubre tus infinitas capacidades y aprende a utilizarlas!

La asociación de Yoga Integral Dharma Ananda (Federación Internacional de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores y catedráticos universitarios, dictado de modo *próximo* y *comprensible* pero con máxima profundidad. Visita [www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com), o llama al 662.138.357 e infórmate...

**ADVERTENCIA: El Yoga Integral Dharma Ananda cambia la vida a quien lo practica.**

# CONDUCIENDO A LAS EMOCIONES

*Quienes aceptan y comprenden sus sentimientos, saben reaccionar de manera adecuada ante los sentimientos de los demás*

**María José Díez**  
Trainer en PNL

**S**i bien para conducir un automóvil se requiere un papel que nos califique como aptos para ello, en la vida no hay una "autoescuela", ni un manual de instrucciones o un examinador que nos acredite para un buen vivir, un saber manejarnos con nuestras emociones. Afortunadamente, las cosas van cambiando y la influencia de la era de la información en la que estamos inmersos va dejando su huella en todos aquellos interesados en hacer de su tránsito en la Tierra un viaje más agradable.

Podemos estar toda una vida conduciendo y no conocer nada en absoluto de la mecánica de nuestro auto. Sin embargo, hay muchas piezas como la flexibilidad, la empatía, el control de impulsos, los sentimientos, las emociones, la agilidad mental, la habilidad de respuesta, cuyo conocimiento es imprescindible para la prevención de accidentes, solucionar imprevistos, afrontar situaciones difíciles.

Se nos enseñó en la autoescuela que ante cualquier maniobra hay que contar con el ángulo muerto que no refleja nuestros espejos retrovisores. También en nuestra vida existen esos "ángulos muertos". Es frecuente ir repitiendo viejos patrones de conducta, heredados o adquiridos, que aún, a pesar de experimentar resultados negativos, seguimos repitiendo por inercia.

Las personas que escuchan, aceptan, comprenden sus emociones o sentimientos, saben reaccionar de manera adecuada ante las emociones o sentimientos de los demás, disfrutando de la vida de manera ventajosa en sus relaciones íntimas, familiares o sociales. También, aprender cómo funcionan realmente los otros nos da una visión más amplia y proporciona puntos de referencia a nuestro pensamiento.

La experiencia me demuestra, básicamente, que las personas deben tomar conciencia de que nuestra naturaleza es fundamentalmente emocional, y que aunque queramos eludir o negarlas, nuestras emociones acaban filtrándose en nuestras conductas y pensamientos, y por lo tanto, de nada sirve huir, sobre todo de las que tildamos de negativas. Lo que podemos aprender es a reciclarlas, como dice Mantak Chia. Cuando logramos hacerlo, surge algo nuevo, creativo. He constatado que todas las personas que han pasado por sufrimientos y avatares de la vida que les han descolocado de la posición que hasta entonces ocupaban, han tenido el libre albedrío de elegir entre sentirse hundidos, acorralados, carentes de vitalidad. O por el contrario, salir, aprender de lo nuevo, aceptar sus sombras, eliminar sus expectativas irreales, mirarse en el espejo de la vida y empezar a florecer como las rosas. <sup>TM</sup>

*PRÓXIMAMENTE*

# TAVION

*LOS JUEGOS DEL FUTURO*



déjate ver

**tú mismo**  
652803027 - 626515993 - 963366228  
[www.tu-mismo.net](http://www.tu-mismo.net)

# MEDICINA TRADICIONAL

*El arte milenario  
de la curación en  
estado puro*

# CHINA

La Medicina Tradicional China (MTC) con su Ley de los Cinco Elementos, es la fuente de diversas terapias que hoy se aplican en el mundo. En esta ley se basan, además, la medicina japonesa y la tibetana, y se la relaciona con las prácticas de la Grecia clásica y la de los alquimistas medievales europeos.

A partir de la citada ley se han desarrollado distintas técnicas terapéuticas, como la acupuntura con la que actualmente se tratan millones de personas en todo el planeta.

También disciplinas como el Chi-kun o el Tai-chi se fundamentan en esta ley que se desarrolla sobre el concepto de que el ser humano se compone por cuatro elementos cardinales, más otro, central: la madera, el fuego, el metal, el agua y la tierra, elementos análogos a los de los alquimistas occidentales: fuego, aire, tierra, agua y éter, que también tienen sus referentes en la mayoría de las antiguas civilizaciones como los griegos, aztecas y mayas.

## Órganos que resuenan

Cada uno de los cinco órganos principales del hombre resuena con la frecuencia vibratoria de uno de los elementos. La energía vital es transportada de unos órganos (o elementos) a otros en ciclos diarios y esta-

cionales. De modo que, por ejemplo, la actividad hepática predomina en primavera y en ciertas horas de la madrugada.

Luego la energía resuena en la frecuencia del corazón, y desde aquí llega al bazo y al páncreas, para seguir en los pulmones y posteriormente en los riñones. Aquí termina un ciclo y comienza otro, nuevo, cuando el máximo nivel de energía deriva de los riñones al hígado.

Según la MTC, los canales por los cuales la energía fluye de unos órganos a otros son los meridianos de acupuntura, exteriorizados en la piel en puntos que están en dichos canales o meridianos.

Es posible regular el chi, o energía vital del organismo, actuando sobre dichos puntos con agujas de acupuntura, según los ritmos horarios y estacionales.

## Enfermedad

La enfermedad, de acuerdo con esta medicina oriental, constituye el desequilibrio en la traspaso de energía de unos órganos a otros. Cuando en un órgano se retiene la energía, ésta no llega al siguiente y acontece la enfermedad.

Prueba indudable de la efectividad de lo dicho es la cantidad de dolencias que son curadas o aliviadas con acupuntura. <sup>TM</sup>



# TRANSMISIÓN DE ENERGÍA

Resulta fascinante ver a un especialista en Medicina Tradicional China en acción, ya que cuenta con diferentes abordajes para llegar a la causa de la enfermedad, detectando los meridianos o canales que están bloqueados.

Pero más asombrosa es la relación entre los conceptos de la biofísica occidental y las teorías de los médicos chinos y alquimistas europeos.

En el proceso de transmisión de energía en los seres vivos participan cinco componentes claramente vinculados con los elementos de la antigüedad.

Podríamos afirmar que para crear materia orgánica y vida la clorofila de la planta representa a la madera.

Ella es la encargada de recoger los fotones de luz: el fuego. También, de capturarlos en los electrones representados por el metal (conductor de electrones). Estos electrones son entregados por el agua que absorbe la planta.

La planta acumula también elementos químicos de la tierra y el aire.

Usando la energía de los fotones, la planta crea materia orgánica –madera- y oxígeno, con lo cual el ciclo finaliza.

Este sería un proceso anabólico, según la química, o generativo de la vida orgánica, de acuerdo con la Medicina Tradicional China.

## Lo inverso

El proceso contrario sería cuando la materia orgánica, la madera, arde, liberando fotones: la luz del fuego.

Así se pasan las cenizas a la tierra, la cual desprende electrones –metal- en forma de iones y anhídrido carbónico al aire, como también vapor de agua a la atmósfera.

Aquí el proceso es catabólico, o destructivo según la MTC.

# SEMINARIO CON DEEP

Mar Biscarri



La última vez que estuvo en Barcelona fue en 2004. Deepak Chopra, médico especialista en endocrinología difusor de la llamada medicina holística y conocido como “el gurú de las estrellas”, recientemente pasó de nuevo por la Ciudad Condal para ofrecer uno de sus seminarios, en esta oportunidad titulado “Tu transformación personal es la transformación del mundo”, y es que su Alianza para una Nueva Humanidad, donde confluyen celebridades ocupadas en la búsqueda de la paz, la que mejor se entiende con mayúsculas, le “obliga” a referirse a ese tema. Chopra ya lleva 43 libros traducidos a 35 idiomas, con más de 20 millones de ejemplares vendidos, y vale la pena prestarle atención.

En el comienzo del seminario, Chopra recordó el desarrollo de 35 guerras actualmente en el mundo, un índice de pobreza que demuestra cómo la mitad de la población sobrevive con 2 dólares diarios y el 20% con apenas uno, el calentamiento global, la extinción de especies y una larga lista de datos contrastables. Tras trazar el comprometido panorama, afirmó que la sabiduría podría ser el nuevo criterio de la evolución.

Fue el punto de partida de su invitación a explorar el

espíritu humano. Señaló tres modos con que los hombres han pretendido entender la realidad: los ojos de la carne, los de la mente y los del alma. Citó a Blake y a Whitman para comprender que nuestros cuerpos cambian constantemente en interrelación con todo, y tal como lo definiera un filósofo griego, “como la corriente de un río”.

En este aspecto mencionó el continuo y progresivo

***“¿Qué es esta nada,  
este vacío? Podría ser  
vacío o vientre de  
la creación***

proceso orgánico: “Cambiamos de hígado cada seis semanas y dentro de un año habremos sustituido el 98% de nuestro cuerpo, incluso nuestro ADN, material genético que retiene la memoria de millones de años de evolución y que también va y viene cada seis semanas”, dijo, planteando que “si pensamos que somos nuestro cuerpo material, ¿de cuál de ellos estamos hablando?”.

# PAK CHOPRA

Insistió en la idea expresando que en su última visita a Barcelona había venido con el mismo traje y la misma maleta, "pero no el mismo cuerpo, mi cuerpo del 2004 ha muerto. Como conciencia, estoy constantemente sobreviviendo a mis moléculas", agregó. Por tal circunstancia, fue contundente al indicar: "Hemos confundido al caballo con el jinete. Montamos este cuerpo, pero no somos este cuerpo".

Chopra enfatizó que "hoy es posible examinar esto a través de la ventana de la ciencia" para pasar a exponer que "si podemos usar la tecnología es por la premisa científica que afirma que la naturaleza fundamental del mundo físico es que no es físico. El material fundamental del universo no es material".

Entonces preguntó: "¿Qué es esta no-cosa, este vacío? Si me veis como soy: mi cuerpo hecho moléculas, átomos, partículas subatómicas alrededor de un vacío que no son cosas sino movimiento informativo... ¿qué es esta nada, este vacío? Podría ser vacío o vientre de la creación".

Arriesgó una palabra, discontinuidad, que, según apuntó, cada vez oiremos más. "Aunque el mundo parece algo continuo, en realidad es algo que se enciende y que se apaga". Dio como ejemplos los fotogramas de una película que percibimos como fenómeno continuo a causa de la rapidez de su movimiento (24 fotogramas por segundo) o la pantalla de televisión con sus fotones y electrones. "La naturaleza continuamente se va encendiendo y apagando a la velocidad de la luz. Creamos imágenes de realidad", dijo, recurriendo a ejemplos próximos: su propia voz vibrando a través de sus cuerdas vocales o la blusa roja de una señora sentada en una de las primeras filas. "Todo se crea en nuestra conciencia", aseguró.

Chopra parafraseó a una expresión científica: "La mejor respuesta que puedo dar es que hay algo desconocido que está haciendo algo que no sabemos qué es". E insistió: "Somos los creadores de la realidad, la magia está en nosotros". (Continuará). <sup>TM</sup>



# NATURALEZA E ILUMINACIÓN

## *Travesía por la Sierra de Albarracín y los Montes Universales*

**Guillermo Díez**

Técnico en empresas y  
medio ambiente



**h**e pasado siete días andando por la naturaleza virgen. He vivido la alegría y la inmensa emoción que da el saber que pisas tierras por las que no anduvo otro humano en muchos años o tal vez nunca. En este viaje he llevado a mi espalda comida y agua para varios días y sólo lo más imprescindible para realizar esta dura caminata, que cada día empezaba al amanecer y terminaba cuando el sol se ponía. He comido poco y andado mucho. Los bellísimos parajes con sus luces y sus sombras

me han dejado mudo. ¿Qué es la Iluminación?

He dormido a cielo abierto en el suelo y he visto la luna tan brillante, que me deslumbraba al abrir

***Me he sentido  
vivo y parte  
de este  
planeta azul***

los ojos por la noche. También me ha tocado salir corriendo del saco de dormir en busca de alguna protección contra la lluvia que caía

empapando mis escasas pertenencias. He sufrido la frustración de no encontrar cobijo en medio del fantasmal bosque, pasando calado la noche en blanco. Pero también maravillado al escuchar la "berrea" de los ciervos, como un interminable lamento humano entre el chocar de sus cuernos como espadas, en un singular combate por la hembra más apetecible. Esta ha sido una experiencia que me ha despertado los sentidos y me ha hecho sentirme vivo y parte de este planeta azul. ¿Qué es la Iluminación?

He visto cientos no, miles de setas de todos los tipos y colo-



res, sabrosísimas algunas, mortales otras, árboles de todas las especies con sus diferentes hojas amarillas, verdes, rojas, arbustos que pinchan, flores que acarician, serpientes, águilas, decenas de buitres, muchos ciervos, huellas de jabalíes, tejones, asustadas liebres que corrían como el viento sin necesidad de galgos, pájaros cantando y volando, el cuco, la lechuza y hasta nos han robado por la noche los zorrillos la comida del campamento mientras dormíamos. ¿Qué es la Iluminación?

Durante días no he visto ningún hombre ni mujer, ni carreteras, ni coches, ni pueblos, ni disparos de cazadores, ni móviles, ni nada que indicase la presencia humana. Os digo que me sorprendía al subir una alta montaña y al llegar arriba agotado, pero satisfecho, comprobar que, hasta donde mis ojos

alcanzaban a ver, no había señal alguna de seres humanos. Esto me daba una sensación cálida de seguridad, de tranquilidad, de plenitud y alegría serena. ¿Qué es la Iluminación?

### Nuestro ser

He aprendido que la naturaleza se abre paso en todos los sitios y que no la vamos a derrotar jamás. Nosotros también somos la naturaleza y la naturaleza es nuestro ser, imprevisible, caprichosa, cercana, tan generosa que en una travesía a pie entre Teruel y Cuenca, por la Sierra de Albarracín y los Montes Universales, podréis para vuestro deleite disfrutar del regalo de tumbaros a dormir en la Tierra y, antes de cerrar los ojos, ver un mar de estrellas en el cielo...

¿Qué es la Iluminación? <sup>TM</sup>

**EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS**  
Encuentro de parejas

Del 6 al 10 de diciembre  
En LOS ALLISOS  
(Villanueva de la Vera, Cáceres)

*Para todas aquellas personas, con o sin pareja, que quieran encontrarse con el otro o con ellas mismas, de un modo creativo.*

*En plena naturaleza, entre gargantas de aguas cristalinas y un día cálido y rojo lleno de rincones especiales para disfrutar de TU...YO y los CUATRO ELEMENTOS en UNO*

Dirigido por

- **M<sup>a</sup> ANGELES ZAMORA PASCUAL**  
Terapeuta gestáltica formada en la E.M.T.G. Especializada en pedagogía teatral y técnicas de expresión y creatividad. Artista polivalente en la integración del trabajo artístico, pedagógico y terapéutico.
- **HELENA SAEZ**  
Licenciada en BBAA. Artista plástica y docente. Arteterapeuta. Investigación en Performance como recurso terapéutico y creativo. Titulo de la Escuela de Artes de Barcelona, dirigido por Ramón Ballaster.

Se organizan grupos de viaje, desde Valencia y Madrid, para llegar hasta el espacio de trabajo.

**INFORMACIÓN**  
**616 22 10 02 y 616 11 39 03**

*Azabache*  
piedras y minerales

*les desea  
Felices Fiestas  
y que el  
nuevo año  
traiga paz  
para todos*

### VENTAS POR MAYOR

- Inciensos de la India
- Rosa de Jericó
- Colgantes plata y mineral
- Rosa Mosqueta
- Aloe Vera
- Velas decorativas



C/ Segorbe, 21 . Pto Sagunto  
Tel.: 962 679 506  
www.azabachepm.com



## Quién es

Stella Maris Maruso, discípula de la recordada Elisabeth Kübler Ross, es especializada en tanatología. Ha participado en congresos y todo tipo de conferencias en el área de la psiconeuroinmunología (Argentina, Brasil, Uruguay, Chile, EE.UU., España, Portugal, Italia, Filipinas).

Además, es terapeuta biopsicosocial, entrenada por el doctor Carl Simonton, creador del célebre método que lleva su nombre. Fundó y dirige la Fundación Salud, en Buenos Aires (Argentina).

Desde 1979 enseña una técnica para el desarrollo de la espiritualidad y la transformación de la conciencia denominado "Camino evolutivo", fundamentado en el amor incondicional, la compasión y el servicio.

El siguiente diálogo tuvo lugar en ocasión de su sexto seminario ofrecido en Mas L'Alacanti, Alcocer de Planes, Alicante, invitada por Marta Vives. Sorprende la vivacidad que sostiene sus palabras, contundentes, seguras. A través de la inteligencia emocional y espiritual propone la capacitación para afrontar los trances duros de la vida, afirma que el cuerpo puede remitir una enfermedad y cuenta cómo la medicina espiritual gana terreno en claustros académicos como Harvard.

**Aurelio Álvarez Cortez**

**-¿Cuál es el propósito de estos seminarios, Stella Maris?**

-Nuestra intención es desarrollar la inteligencia emocional y espiritual con el fin de capacitar a quienes participan para que puedan enfrentar la adversidad, la frustración, sin perder la capacidad de motivarse, trabajando intensamente para vencer lo que se llama depresión noógena, que es la falta de responsabilidad y sentido hacia la propia existencia. Buscamos que se reafirmen en la vida a pesar de todo. Este trabajo se vincula con procesos energéticos y bioquímicos, en el marco de un proceso de transformación.

**-¿Te interesa estar en el puente entre la ciencia formal y aquella quizá más antigua, ya que juntas pueden hacer mucho más que separadas?**

-Sí. Ya no hay dudas de que todo lo relacionado con respuestas cognitivas, emocionales, tienen un sustrato bioquímico. Si la persona no puede cambiar su reacción frente a la vida, pero sí sus mecanismos bioquímicos, esto puede

# FRONTERA DEL MILAGRO

*Con casi 25 años de experiencia, Stella Maris Maruso desarrolla un modelo terapéutico cuyo objetivo raya lo quimérico. La medicina espiritual*

hacer más corto el camino para desarrollar drogas endógenas que permitan enfrentar diversas situaciones de un modo más saludable. Tornar al individuo en resiliente, es decir, aquel que sale fortalecido ante un infortunio.

**-Has estado al lado de personalidades como Elisabeth Kübler Ross, Carl Simonton, Robert Ader, este último considerado el padre de la psiconeuroinmunología. ¿Qué te han aportado estas personalidades?**

-Pudieron demostrar, parte en el laboratorio y parte en la práctica terapéutica, que cuando una persona trabaja sus aspectos internos, emocionales, cuando tiene una visión mucho más profunda de la vida, modifica su sistema inmunológico, y cualquier cambio en éste es un cambio en el rumbo de cualquier enfermedad. Resulta hoy imposible discutir esta realidad.

**-También has conocido muy de cerca a sanadores filipinos, chamanes indoamericanos...**

-Todo es un trabajo que conduce a la parte invisible que sostiene lo visible. Cada vez que hay un desequilibrio en una persona, la medicina, la ciencia ortodoxa, entra por tres puertas: por el proceso químico, en la estructura o en la función que esta estructura permite. Pero, ¿qué hay detrás de la química? Aquí tendríamos que ingresar en una vieja/nueva visión, que es la medicina energética. Para ir en ayuda de alguien que tiene una enfermedad, hay que hacerlo desde los aspectos químicos y energéticos. A fin de conocer estos últimos recorrí casi todo el mundo durante cinco años, fui adonde había personas cuyos trabajos son

como diferentes ríos que llegan al mismo mar. Logran optimizar este potencial energético y, si suman la participación consciente a través de una transformación para percibir la vida de otra manera, los resultados se ven en el mejoramiento de la calidad de vida: optiman la sobrevivencia, ayudan a realzar la calidad de muerte si era "lo que toca", y sobre todo logran remisiones espontáneas. Yo voy tras este objetivo, aunque algunos lo rechacen.

**-¿Cómo explicarías una remisión espontánea?**

-Es ese potencial que cada uno tiene. Hay que poner en funcionamiento un sistema de autorregulación capaz de invertir el curso de la biología. El mismo cuerpo que genera una enfermedad, puede remitirla. El mejor fármaco que existe está en el mismo paciente, sólo hay que optimizarlo.

**-¿En las remisiones espontáneas hay un "darse cuenta" en el paciente?**

-Las claves de una remisión, a mí entender, son las siguientes. Primero, que todas las personas puedan responder con alegría. Segundo, que haya una familia que sume y no reste, que sea parte de la medicina y no de la enfermedad, tema que debemos trabajar a fondo. Tercero, aprender a expresar las emociones libremente; sabemos que una emoción reprimida es una usina para cualquier enfermedad. Todo lo vinculado con la relación interpersonal e intrapersonal resulta fundamental. Cuarto, encontrar un sentido a la vida, sin importar las condiciones en que uno se encuentre.

***“Estoy totalmente convencida de la reversibilidad biológica”***

***“La espiritualidad es determinante en el curso de una enfermedad”***

***“No es cuestión de creer o no creer, sino de saber”***

**-Cuéntanos cómo es la Fundación.**

-Es un lugar para aprender a poner en funcionamiento todos tus potenciales internos, esa capacidad para afrontar pérdidas, frustraciones, injusticias. Cómo lograr que pase todo esto, doblándose pero no quebrándose. Vivir en un mundo que prioriza más la tecnología, lejos de los vínculos humanos; cómo preservarnos y ser mejores; cómo enfrentar la incertidumbre, la impermanencia de la vida, de una forma saludable.

**-¿Con un trabajo psicológico, emocional y un soporte tecnológico?**

-Son más de 60 profesionales que intervienen en nuestra sede, entre ellos psicólogos, neuropsicólogos, médicos, consejeros, acompañantes terapéuticos. Ponemos énfasis en el aspecto biopsicoenergético y cómo la persona, a través del conocimiento de los procesos energéticos, puede ayudar a retroalimentar los procesos químicos. Trabajamos mucho sobre el campo estructurador de formas, el cuerpo bioplásmico; enseñamos cómo comunicarse con uno mismo y con los demás.

**-Además de la sede en Buenos Aires, tienen un lugar de retiro.**

-Así es, y contamos con un hospice, el sueño de Kübler Ross, para ocho pacientes, y ahora estamos construyendo un centro de recuperación y apoyo, en Lomas de Zamora, a 20 minutos de la capital, para que las personas puedan internarse durante tres meses y cumplir un plan de salud, específicos según cada caso. Intervienen especialistas que diseñan regímenes de alimentación, apoyo social, procesos internos de relajación y meditación. Así aquellas aprenden a renunciar a la irreversibilidad de su condición biológica.

**-¿Afirmas que la reversibilidad es posible?**

-Estoy totalmente convencida. La Fundación es convocada en todos los congresos médicos que abordan este tema. La mesa, habitualmente, se llama “Medicina espiritual”. Hasta el día de hoy, he participado en cinco seminarios en la Universidad de Harvard que llevan este título, nos invitan para exponer. Y más del 98 % de las escuelas de medicina de Estados Unidos ha incorporado esta temática como estudio de la carrera profesional. Es indiscutible, actualmente, que la espiritualidad es un factor determinante en el curso de una enfermedad.

**-¿Y si quiere participar alguien que se dice ateo?**

-Aquí no es cuestión de creer o no creer, sino de saber. La psiconeuroinmunología avanza cada día más, está llegando a la espiritualidad, se ve en esos seminarios de Harvard. Por otro lado, sabemos que si conducimos a una persona a un estado de expansión de conciencia, puede lograr cosas increíbles en el cuerpo, algo que no consigue un fármaco. Frente a un diagnóstico, el cuerpo debe estar acompañado de la espiritualidad real. La fe está en el cuerpo. Cómo se entiende que quien dice ser creyente, ante una grave enfermedad manifieste que tiene miedo a morir. Esa espiritualidad no está metabolizada. Entonces la persona debe experimentar, no creerlo.

**-Hace años que estás viniendo a España.**

-Ya son seis años. Pero no sé si seguiremos haciéndolo porque con la apertura del centro que antes comentaba, el trabajo es mucho más intenso.

**-¿Qué le dirías a quien no está enterado de nada y quiere saber más?**

*“Todos deberíamos trabajar para que la vida sea más expansiva, no más extensa”, dice Stella Maris.*



-Primero, que siempre hay algo más para hacer, eso es esencial, y que cada vez que pasa algo terrible en la vida, uno tiene dos posibilidades: o siente que le arruina la existencia o que lo enriquece. Si aprovecha esa situación negativa para convertirla en positiva, puede transformar cualquier circunstancia, como el curso de una enfermedad, y también sabrá que lo más importante es el rumbo de su vida, y dejar este mundo mucho mejor. Estoy convencida de esto, trabajo en la frontera del milagro. Todos deberíamos trabajar para eso, no para que la vida sea más extensa, sino más expansiva.

**-Ocurre que en algún momento nos sentimos solos ante la adversidad.**

-Debemos prepararnos para estar solos. Para sentirnos acompañados, primero tenemos que encontrarnos solos, de verdad. Ahí podemos valorar qué es la compañía. Parece contradictorio, pero es así. En soledad descubrimos los estados más profundos que pueden modificar la biología. Todo depende de lo que se quiere hacer y elegir mejor. Ahora sabemos que poseemos este potencial, una esperanza que no es vacía y a la que nunca hay que matar. Esto no lo dudo y lo puedo demostrar: todas las personas que empiezan a

trabajar en sí mismas modifican el tiempo de supervivencia, ninguna muere en una estadística. Podrán fallecer por otra causa, pero “aburren” a la enfermedad.

**-Para hacer esos cambios, ¿alcanza la voluntad?**

-Sí no hay cambios bioquímicos, no. Sabemos que la generación de dopamina, por ejemplo, se consigue con movimientos específicos del cuerpo. Pero no se trata solamente de crear sustancias porque si produces endorfinas, pero tus receptores celulares de esos péptidos no están libres o se hallan ocupados por otras drogas, por más que “fabriques” endorfinas, el efecto no se produce. Hay que trabajar para que se formen drogas naturales internas y al mismo tiempo hacer cambios de la percepción interna para rehabilitar sus receptores. Es decir, en la química del ser debemos aprender qué es la compasión, la aceptación, las llamadas virtudes. Es un trabajo de inteligencia emocional y espiritual. Todo esto sabiendo que también hay que evitar los fanatismos. Existen quienes creen que es suficiente solamente nutriéndose bien, o haciendo vida sana. Los consumidores de cursos del supermercado espiritual pasan todo el día meditando, pero no saben cómo conectarse con quien tienen al lado. <sup>TM</sup>

# EL VIEJO MAESTRO



**h**abía una vez en el antiguo Al-Andalus un viejo maestro en el arte de la guerra, ya retirado, que se dedicaba a enseñar el arte de la meditación a sus jóvenes alumnos. A pesar de su avanzada edad, corría la leyenda que todavía era capaz de derrotar a cualquier adversario.

Cierto día apareció por allí un guerrero con fama de ser el mejor en su género. Era conocido por su total falta de escrúpulos y por ser un especialista en la técnica de la provocación.

Este guerrero esperaba que su adversario hiciera el primer movimiento y después, con una inteligencia privilegiada para captar los errores del contrario, atacaba con una velocidad fulminante. Nunca había perdido un combate.

Sabiendo de la fama del viejo maestro, estaba allí para derrotarlo y así aumentar su fama de invencible. El viejo aceptó el reto y se vieron en la plaza

pública con todos los alumnos y gentes del lugar. El joven empezó a insultar al viejo maestro. Le escupió, tiró piedras en su dirección, le ofendió con todo tipo de desprecios a él, sus familiares y antepasados. Durante varias horas hizo todo para provocarlo, pero el viejo maestro permaneció impassible. Al final de la tarde, exhausto y humillado, el joven guerrero se retiró.

Los discípulos corrieron hacia su maestro y le preguntaron cómo había soportado tanta indignidad de manera cobarde sin sacar su espada, asumiendo el riesgo de ser vencido.

-Si alguien te hace un regalo y tú no lo aceptas, ¿a quién pertenece ese regalo? -preguntó el viejo maestro.

-A quién intentó entregarlo -respondió uno de sus discípulos.

-Pues lo mismo vale para la rabia, la ira, los insultos y la envidia -dijo el maestro- cuando no son aceptados. **TM**

# Energía, vida y salud

**Ramón Gomariz**

Alquimista de la Salud

Sabías que “lo más importante no lo conquisto, lo más importante lo recibo” (Francisco Serra). ¿Y qué es lo más importante en la vida sino el amor, la confianza, la serenidad y la paz interior? Lo más importante sigue siendo un don de la vida. Pero he de preguntarme cada día si mi existencia está en consonancia con la vida. De ahí que me pregunte si mi alimentación está siendo un acto responsable en el que yo pueda elegir los alimentos que me nutren para mi salud. Y esto depende de mí.

La alimentación responde a un acto libre y voluntario: si elijo alimentarme de alimentos vivos, atraigo la vida. Energía, vida y salud danzan al unísono.

Recibir y estar en conexión con las fuerzas de la vida nos lleva a sentir la Presencia que todo lo cura. Tenemos que desprendernos de todo aquellos intereses pasajeros que al pasar nos dejan solos. La alimentación es nuestro mejor aliado: “Dime qué comes, cómo lo comes y te diré quién eres”.

## El invierno

El invierno es una estación que nos invita a recogernos, a mantener la energía vital. Si nos fijamos en los árboles de hoja caduca, hibernan pacientemente a la espera de la primavera. También nosotros podemos canalizar nuestra energía hacia la reflexión, la interiorización y la contemplación.

¿Qué tipo de alimentos necesitamos en invierno? Dentro de la variedad de alimentos que hemos de tomar para nuestro equilibrio y buena nutrición, tendremos en cuenta alimentos contractivos y caloríficos (energía yang), ya que mantienen el calor interno e impiden que éste se pierda.

Cuando hace frío y estamos muy contraídos, necesitamos comer algo caliente para expandirnos y sentirnos más relajados. En esta estación, el meridiano más afectado es el del riñón-vejiga que corresponde al elemento agua, al frío, a los oídos, y que tanto tiene que ver con los huesos, la sexualidad y el miedo. Los alimentos salados, en cantidad moderada, ablandan, lubrican y actúan sobre el riñón y la vejiga urinaria.

Los azukis –según la Medicina Tradicional China- (hervidos con cebolla, un poco de calabaza, puerros, diente de ajo y un poco de jengibre) son un remedio que nos ayuda a equilibrarnos. Las legumbres y las raíces en general. La calabaza, las zanahorias, los nabos, los boniatos, son también unos buenos aliados para el invierno. El jengibre también es picante y activa la circulación sanguínea, pero al ser una raíz, nos enraiza y nos ayuda a mantener el calor fuente de vida. <sup>TM</sup>

rajogomi@hotmail.com

## PANECILLOS DE MIEL CON SEMILLAS DE AMAPOLA

### INGREDIENTES

250 gr. de leche de soja  
50 gr. de mantequilla  
50 gr. de miel  
1 pizca de sal  
30 gr. de levadura fresca (o 2 sobres levadura de panadería Maizena)  
500 gr. de harina integral  
2 cucharadas de semillas de amapola

### PREPARACIÓN

Disolver la levadura en leche de soja templada. Derretir la mantequilla y añadir a la leche junto con la miel y la sal. Ir añadiendo poco a poco la harina y amasar hasta que no se nos quede pegada en las manos, introducir las semillas de amapola y hacer bolas no muy grandes. Taparlas con un paño de algodón y dejar reposar hasta que alcancen el doble de su tamaño.

Calentar el horno y colocar las bolitas de pan en la bandeja para su cocción, antes de introducir las pintar con miel. Hornear 25 a 30 minutos a 200°.

Véase el libro:  
“La cocina de Ramón,  
energía vida y salud”,  
de Ramón Gomariz Miralles

# EL LENGUAJE

*La astrología nos da la posibilidad de darle forma y nombre a esa energía que en definitiva es lo que nos pasa*

**Fabiana San Martín**  
Astróloga

En un primer acercamiento a la astrología, para poder comprender y saber qué significa realmente, podemos decir que es una forma diferente de ver a la que estamos acostumbrados, ya que considera al tiempo como algo circular y cíclico, contrariamente a la teoría occidental del tiempo lineal.

Es un lenguaje simbólico que decodifica la realidad; como ponerse anteojos tridimensionales para ver la profundidad del cielo, que está simbolizando una energía que dentro de cada uno de nosotros genera un mecanismo

La astrología nos da la posibilidad de darle forma y nombre a esa energía, que en definitiva es lo que nos pasa.

Por medio de este lenguaje simbólico comprendemos por qué la astrología abarca mucho más que una palabra y comienzan a agruparse una serie de actitudes, experiencias de vida, circunstancias, características, que parecieran pertenecientes al mismo grupo energético. Es una manera de relacionar lo que vemos, vivimos y nos sucede. Hechos que antes no tenían ninguna relación unos con otros, ahora parecen ser lo mismo.

La astrología toma formas diferentes. El tema es que aquí la energía se manifiesta en la forma, pero la forma no es energía, sino energía en manifestación, y hay más de una forma de manifestación. Ella nos permite ver en la forma, leemos una energía en los hechos.

## **Simplicidad, orden, elegancia**

Según el físico y filósofo Whyte, "el principio estético y científico más profundo tiene por base tender a la simplicidad, al orden, elegancia y a la forma".

La astrología revela la pauta global de simplicidad orden, elegancia y forma que opera en todo el universo y, en particular, dentro de todo individuo.

Es un método para describir lo que es verdaderamente "la naturaleza humana" de cada individuo. Un medio muy amplio para entender la personalidad, la conducta, el cambio y el crecimiento humano.

Para la astrología, los vínculos, circunstancias, la suerte, son el reflejo del ser interior que busca que la conciencia lo reconozca. Si creo que "soy el centro del universo" y estoy solo, no me conozco, no he encontrado mi lugar en esta rueda.

Es la vida que constantemente



# SIMBÓLICO



está conectándonos con lo que realmente somos y altera nuestra autoimagen, lo que creemos que somos, lo que queremos que otros vean, lo que deseamos mostrar.

Verdad es que se nace con cierto

autoritarismo, se despertará tales respuestas en los demás. Es inútil censurar al propio mapa natal por la aflicción que uno mismo crea; mejor sería trabajar, modificar y tramsutar la armonización de la

## ***Es la vida que está conectándonos con lo que realmente somos***

mapa natal, con cierta pauta kármica o ciertas tendencias emocionales, mentales y físicas, pero las circunstancias a afrontar serán programadas, en gran medida, por lo que uno exprese. Por ejemplo, si se expresa impaciencia,

energía natal, a fin de que pueda manifestarse la expresión más positiva de las energías.

La astrología orienta a los que quieren dar pasos decididos para lograr un conocimiento de sí mismos. <sup>TM</sup>

# AGENDA

Toda actividad gratuita puedes anunciarla en la **AGENDA** de **TÚ MISMO**. Para que aparezcan en este espacio charlas, conferencias, encuentros, conferencias, viajes... preferiblemente utiliza el correo electrónico:  
[agenda@tu-mismo.net](mailto:agenda@tu-mismo.net)

**CICLO DE POESÍA  
"UNI-VERSO FRAGMENTADO":**  
Recital a cargo de David Alpuente Ferrer, Guillermo Cano Rojas, Marc Granell, Lluís Roda y Jorge Tomillo. En La Casona, C/ Grezes, 4 (Benimaclet), Valencia. Tlf. 649 34 04 48. Clausura con cantautor.

**RUEDA DE ENERGÍA Y SANACIÓN.**  
En librería Mandala, todos los sábados de 12.30 a 13.30, para canalizar la energía de una manera precisa y afectiva, para sanarnos y sanar a los demás.  
C/ dels Tomasos, 14, junto al mercado Ruzaza, tlf. 963 35 50 56.  
[libreriamandala@yahoo.es](mailto:libreriamandala@yahoo.es)

**VISUALIZACIÓN CREATIVA.**  
El primer viernes de cada mes, de 19 a 20. Para resolver conflictos profundos, conectar con el guía interior, consecución de fines, activar áreas de nuestra vida, encuentro con uno mismo.  
C/ dels Tomasos, 14, junto al mercado Ruzaza, tlf. 963 35 50 56.

**Las JORNADAS DE COMUNICACIÓN ABIERTA ENTRE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS Y EL CÁNCER**  
Del 1 al 9 de diciembre de 2006.  
Gratuitas. Abiertas a especialistas e interesados. Participarán entre otros Eric Rolf, Emilio Fiel, Pepa Kern.  
Organiza Fundación Benqi Absa.  
Informes: tlf. 645 82 94 36.  
[www.benqi-absa.com](http://www.benqi-absa.com)

**EL LENGUAJE DE LOS CRISTALES.**  
Charla informativa sobre el aprendizaje a sensibilizarnos con los cristales, conectar con ellos, utilizarlos para la sanación, limpieza de auras. Charla informativa, viernes 26 de enero, a las 20. Entrada libre. Llum Paradigmes, Fernando el Católico, 2, puerta 1.

# El Escaparate

ANÚNCIATE TÚ MISMO. Recepción hasta el día 20 del mes anterior.

## **NYANDÚ VIATGES.**

C/ Jesús, 1,  
Tlf. 963 15 22 29.

## **DHARMA ANANDA.**

Escuela de Yoga Integral  
Clases y Profesorado.  
Teléfono 617 42 18 32.  
[www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com)

## **GAIA. CENTRO DE ESTUDIOS DE ARTE Y RESTAURACIÓN.**

Cursos, sala de exposiciones, empresa de restauración. C/ La Paz, 17, 3º, 6ª.  
Tlf. 963 92 21 90.  
[www.gaiarestauracion.com](http://www.gaiarestauracion.com).

## **LLUM PARADIGMES**

Curso para el desarrollo de la inteligencia emocional, curso introductorio a la PNL, curso de practitioner en PNL, las ventas con PNL, PNL para educadores. Talleres sueño, risoterapia, arteterapia, mandalas, chakras. Directora, María José Díez.  
Tlf. 963 29 26 61.  
Móvil: 657 59 77 63.  
[www.pnlparadigmes.com](http://www.pnlparadigmes.com)

## **MIGUEL LÓPEZ DELGADO.**

Naturópata. Acupuntura. Quiropraxia. C/ Serrería, 6, 4º, 10ª.  
Tlf. 963 67 60 96.  
Móvil: 610 29 30 91.

## **CLEOBIS CENTRO.**

Yoga, Tai Chi, Chikun, Reiki, danza del vientre, Rebirthing, diseño humano, astrología, PNL, musicoterapia. C/ Salvador Pau, 34, bajo.  
Tlf. 963 89 19 01.

## **PAZ Y BONAIRE.**

Piedras naturales, taller propio. Se pasan collares. C/ Cordellats, 6, bajo izquierda.  
Tlf. 963 91 21 00.

## **GOBINDE Yoga Vida Salud.**

Clases Kundalini Yoga y más, Profesorado de Yoga y baile bhanga. Otros cursos, salidas y fiestas. Alquiler de sala 80 diáfana. Kinesiología, masajes y atención personalizada. Pintor Salvador Abril, 31, dcha.  
Tlf. 963 25 06 79 - 626 47 69 38.  
[info@kundaliniyogavalencia.com](mailto:info@kundaliniyogavalencia.com)

## **AZABACHE, PIEDRAS Y MINERALES.**

Ventas por mayor. Rosa mosqueta, aloe vera, velas decorativas, incienso de los Ángeles, Rosa de Jericó, colgantes de plata y mineral. C/ Segorbe, 21, Puerto Sagunto.  
Tlf. 962 67 95 06.  
[www.azabachepm.com](http://www.azabachepm.com)

## **BAM BAM BHOLE.**

Centro de desarrollo personal, terapias alternativas. Quiromasaje, Reiki, reflexología podal, Yoga, Rebirthing, meditación. Consulta psicopedagógica. Terapia individual y familiar. Comienzan los cursos de formación de profesores de yoga y para profesionales de Rebirthing. Alquilamos sala de 70 m. en plena naturaleza, frente al parque de San Vicente  
Tlf. 962 78 30 17. Llíria (Valencia).

## **BIOARQUITECTURA.** Elena Invernizzi.

Calle San Fernando, 50, 1D, Alicante.  
Tlf. 965 21 95 53.  
[elena.invernizzi@ctaa.net](mailto:elena.invernizzi@ctaa.net)

Contactos: 626 515 993, 652 803 027, 963 366 228

# LA DANZA DE LA

*Los descubrimientos de la física cuántica abren las puertas a una nueva dimensión, más allá de lo material*

**e**l mundo de lo muy pequeño nos descubre a los occidentales lo que estaba más allá de nuestro cercado de ignorancia. Los primeros descubrimientos en la Física Cuántica dejaron tan desconcertados a sus creadores, que incluso, obteniendo resultados prácticos, dudaron de su trabajo.

Algunos vivieron verdaderos cambios de conciencia como Niels Bohr y David Bohm. Debieron romper el cascarón cultural en el que habían nacido, para podernos contar el mundo exterior.

El principal papel de las nuevas teorías no es el de proporcionarnos una tecnología que nos haga la vida más cómoda. Paradójicamente, estamos siempre buscando

La función fundamental de los nuevos descubrimientos debe ser abrir nuestras mentes y recomponer nuestros corazones, a fuerza de chocar con nuestros límites culturales. Pongamos como ejemplo cómo una visión cuántica de la realidad puede dar una dimensión nueva al cotidiano ejemplo de comer, una visión mágica y racional a la vez.

Todos nuestros átomos van siendo intercambiados con otros exteriores a nuestro cuerpo físico, a través del acto de comer. Nuestras células, se reproduzcan o no, van renovando sus átomos constantemente. Nuestro cuerpo es como un edificio en el que, continuamente, vamos cambiando unos ladrillos por otros, sin que, ¡sorprendentemente!, la estructura se venga

## ***La visión cuántica activa la magia y el misterio en nosotros***

la comodidad, porque nos sentimos incómodos con la clase de vida que llevamos. Usamos una tecnología que la mayoría no entendemos, convirtiéndola en otra forma de dependencia.

abajo. ¡Toda una danza, llena de magia y misterio! La mirada cuántica de nuestro cuerpo, más allá de la química molecular, abre nuestra mente a una visión sagrada del acto de comer, que se convierte en

# VIDA

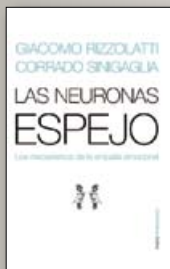
**Carlos González Pérez**

Profesor de  
Matemáticas

una danza de intercambio atómico con el resto de la naturaleza; reviviendo en nosotros la unidad de todas las cosas, que una visión materialista, no verdaderamente material, nos había ocultado.

Según la Cuántica, la inmensa mayor parte del volumen de cualquier átomo es espacio vacío. Podríamos decir que cada átomo es como una caja vacía. ¿Tiene sentido que estemos intercambiando continuamente "cajas vacías" con el resto del planeta? La lógica invita a pensar que debemos estar depositando algo en esas cajas, en un intercambio constante de "regalos". ¿Qué son esos regalos? ¿Por qué los necesitamos para seguir experimentando la vida material? La visión cuántica activa, como nunca, la magia y el misterio de la vida en cada uno de nosotros, sin necesidad de dedicar nuestra vida a la ciencia. Quizá esos "regalos" sean un intercambio de conciencia entre todos los seres, vivos o no, en el sentido occidental de la palabra vida. Esto nos conduce al tema de la Conciencia, visto como un concepto más elevado y profundo de la Vida, más allá de lo material. TM

## TIEMPO LIBRE

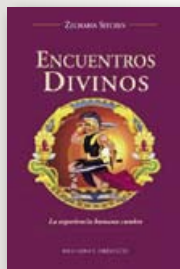


### Las neuronas espejo

**G. Rizzolatti  
C. Sinigaglia**

**Paidós**

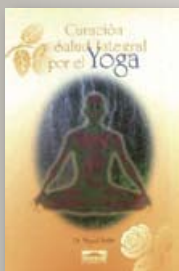
Las neuronas espejo serán tan importantes para la psicología como el ADN lo fue para la biología.



### Encuentros divinos

**Zecharia Sitchin  
Obelisco**

Sorprendente relato con pruebas de que fenómenos extraordinarios son el sello distintivo de una realidad divina.



### Curación y salud integral por el yoga

**Dr. Miguel Fraile  
Mandala**

La técnica milenaria para desarrollar nuestros recursos internos en busca de la plenitud.



### El arte de simplificar la vida

**D. Loreau  
Urano**

Las certeras enseñanzas zen al mundo occidental en un libro práctico y lleno de sabiduría.

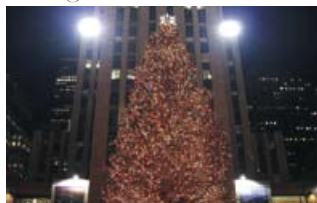
# N.Y., UNA ESCAPADA EN EL MEJOR MOMENTO

*Recorrido por calles, barrios y edificios neoyorquinos emblemáticos. Arte, ocio y gastronomía de gran nivel*

**Alberto Díaz**



*Vista general de la ciudad.*



*Centro Rockefeller.*



*En Wall Street.*

Una escapada a fin de año hacia esa ciudad considerada el centro del planeta: Nueva York.

¿Por qué? Conocer, aprender, ampliar horizontes, comprender.

El Centro Rockefeller es quizá la atracción turística más popular en esta época al reunir una combinación de espacios cubiertos y al aire libre donde hay muchas cosas para ver y hacer.

Vale la pena recorrerlo a través de una excursión que, a pie, puede durar entre media y hora entera.

Caminar por la famosa Wall Street, calle angosta del Bajo Manhattan que corre hacia el este desde Broadway, significa, además de situarnos en el centro histórico del distrito financiero más poderoso, admirar una arquitectura inspirada en la época dorada que escritores de la talla de Mark Twain y Charles Dudley Warner consagraron en célebres obras.

También la estatua de la Libertad, ícono de Nueva York, es otro

punto imperdible para este o cualquier otro viaje. Se encuentran disponibles recorridos, sin cargo, de 45 minutos,


Y si de fama seguimos hablando, los barrios SoHo y Tribeca están de moda, allí viven artistas célebres y todo en un ambiente ecléctico y palpitante. SoHo refiere al sector sur de la calle Houston y Tribeca, al "triángulo bajo de la calle Canal" entre el río Hudson y Broadway.

Y como en los últimos tiempos los límites de Tribeca se han extendido hacia el norte, casi hasta Houston, las dos áreas prácticamente se han unido.

SoHo tiene galerías de arte para probar sus atributos de popularidad. Además, importantes tiendas de moda y negocios, así como una amplia variedad de restaurantes y vida nocturna imponen lo mejor que tiene la ciudad.

Tribeca, en tanto, es un poco más tranquilo.

Definitivamente, vale la pena. Un paseo por estas zonas y muchas más garantizan una experiencia única y repetible. **TM**

A low-angle photograph of the Statue of Liberty in New York City, set against a bright blue sky with scattered white clouds. The statue is shown from the waist up, holding the torch in her right hand and the tablet in her left. The lighting is bright, highlighting the green patina of the statue.

**Estas fiestas  
tienes la libertad  
de ir donde quieras**

**Nueva York**  
**desde 1.850 euros.**

**Del 28 de diciembre al 2 de enero**

Jesús, 1 bajo (46007) Valencia  
Tlf.: 963 15 22 29  
e-mail: [nyandu-viatges@ono.com](mailto:nyandu-viatges@ono.com)



**NYANDÚ**  
**VIATGES**

**Un mundo de oportunidades**



*En estas fiestas de fin de año  
pediremos*

*paç  
amor  
bienestar  
prosperidad*

**tú mismo**

[www.tu-mismo.net](http://www.tu-mismo.net)

626 515 993  
652 803 027  
953 366 228