

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 36
febrero
2010

www.tu-mismo.net

EN LA SENDA
DEL TANTRA

LEVANTA
EL ANIMO

CORAZONES
CRISTALINOS

EL ESPÍRITU DE LA FELICIDAD

LA PEOR CRISIS ES LA DEL MIEDO, LA DESCONFIANZA. ASÍ SE EXPRESA RAIMON SOLÀ, AUTOR DEL LIBRO "CÓMO SER FELIZ CADA DÍA". Y PROPONE VENCERLO Y REINVENTARNOS. LA VIDA, DICE, NO ES OTRA COSA QUE SERVIR, DAR Y SOLTAR

CURSO "TÚ PUEDES SANAR TU VIDA" (L. HAY)
 Todos los miércoles, de 18 a 20
 Imparte: VICTORIA FLORES GÓNGORA

LIMPIEZA AURAL Y RECARGA ENERGÉTICA
 Todos los viernes, de 19 a 21.30
 Precio: 18€
 Meditación: 5€
 Imparten: ALICIA PLANELLES Y SHARON

CLASES DE YOGA INTEGRAL
 Martes y jueves, de 19.30 a 21
 Precio: 50€ por mes

CLASES DE KUNDALINI YOGA
 Martes y jueves, de 9.30 a 11
 Precio: 50€ por mes

CLASES DE APOYO DE CURSO LOUISE HAY
 Miércoles, de 16 a 17.30
 Aportación: 5€ previa inscripción
 Imparte: VICTORIA FLORES GÓNGORA

CLASES DE PILATES
 Lunes y miércoles, de 14 a 15
 Martes y jueves, de 14.30 a 15.30
 Precio: 55€ por mes

También puedes tomar sesiones de reiki, quiromasaje, masaje metamórfico
 Más información en tienda

¿TIENES UN GRUPO,
 PERO NECESITAS
 UN ESPACIO?
**ALQUILAMOS
 SALA
 CONSÚLTANOS...**

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.esencial.biz - info@esencial.biz

Nina Llinares en Valencia

CURSO-TALLER de CRISTALOTERAPIA
Organizado por SOUL CENTER
C/ Ruzafa, 33, puerta 5 - VALENCIA

Reserva de plaza: 616 853 268



febrero
2010



06
Levanta el ánimo



20
Pirámide de luz y poder



24
La presencia interior

Sumario

BIENESTAR

- 04 En la senda del Tantra.
- 08 Gemas y cuerpo emocional.
- 10 Drenaje linfático manual.
- 12 El arte de meditar, relajar y sanar.

ENTREVISTA

- 14 Más allá de los límites.

REDES

- 17 Hacia la conciencia del despertar.

LA OTRA REALIDAD

- 18 Corazones cristalinos.
- 22 El arte de canalizar.

CON-CIENCIA

- 26 El responsable, la responsabilidad y la vivencia.

SOMA

- 28 Formación y salida laboral.

TIEMPO LIBRE

- 30

INTERIORES

- 31 Idea de unidad.

EL ESCAPARATE

- 32

ECO-ACCIÓN

- 34 La fuerza pura de la naturaleza.

tú mismo Staff

Edición
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Ramiro Calle, R. Cabo, J.C. Anula, F. Dasí, Siri Tapa, Sirio Simó, Nina Llinares, Asun, A. Bustos, Joan Guzmán, Carmen Haut, Mª Rosa Collado, Mª Elena Ferrer, Hans-Günther Kern

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

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

Imprime
Gráficas Antolín Martínez s.l. www.grafamar.com
D.L. V-4834-2006.

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

EN LA SENDA DEL TANTRA

La transformación interior, una de las metas de este método que activa la evolución de la conciencia

Ramiro Calle



Una de las metas prioritarias del tántrico es la transformación interior, a diferencia del tantrismo degradado y que se extravía en ritos mágicos y prácticas orgiásticas. Ese tantrismo degenerado, con un tinte mágico muy pronunciado, enreda a sus adeptos en grotescos rituales exóticos, paranoides prácticas sexuales y antitantricas, y ceremoniales burdos y mecánicos que embotan la conciencia en lugar de despertarla. Avancemos que en el verdadero tantra la sexualidad sólo ocupa una parcela del diez por ciento, que se trata siempre de una sexualidad como herramienta para la elevación de la conciencia y que exige definidos y rigurosos requisitos y mucha ecuanimidad y desapego, de ahí el antiguo adagio de que aquello que a unos fortalece a otros debilita y la advertencia de que muchos se sirven del pretexto del tantra para desenfrenar sus sentidos, en lugar de utilizar el tantra para activar los mejores potenciales internos. No es fácil, obviamente, comerse el cebo sin tragarse el envenenado anzuelo, ni pasar por el fuego sin quemarse. Muchos de los que se dicen profesores de tantra no son más que embaucadores que encuentran sus discípulos entre reprimidos o aquellos que, pretextándose en el tantra, dan rienda suelta a su libido, aunque para ello no hay por qué buscar justificaciones sin pretextos, pero en cualquier caso no presentar por tantra lo que no lo es en

absoluto y hacer referencia incluso al Kama-sutra como texto tántrico, cuando es un simple manual erótico que para seguirlo se necesita –permítaseme la chanza– un deshuesado contorsionista.

El Tantra surgió como un método para activar la evolución de la conciencia y poder aportar técnicas para que esa transformación sea posible. Se buscaron nuevas técnicas para una época de oscuridad y codicia, y se procuraron procedimientos para “vapulear” la conciencia y enderezar el entendimiento claro.

Nos dicen los tántricos que los métodos que en épocas anteriores permanecieron ocultos o sólo al alcance de unos pocos iniciados se han abierto a las personas que quieran utilizarlos, porque era necesario proporcionar medios eficaces para una transformación interna que es muy difícil de llevar a cabo en la época actual. Estos métodos, los mismos tántricos lo dicen, no están en absoluto exentos de riesgo y el que los lleva a cabo corre el peligro de quedar más trabado aun en su inmadurez en lugar de evolucionar interiormente.

Pero los tántricos consideran que los métodos que en otras épocas demostraron su eficiencia, como los puramente ascéticos o de estricto autocontrol, se muestran ineficaces para la mayoría de los aspirantes en una época tan conflictiva como la nuestra, donde sólo parece imperar la avaricia, la voluntad de poder y el desprecio de los genuinos valores éticos. Lo que otros buscadores

de antaño evitaron por considerarlo peligroso o nocivo, el tántrico lo incorpora y así trata de conseguir que aquello que nos puede quitar la vida opere a la inversa y nos la salve, y de ahí el antiguo adagio tántrico que dice: “El mismo suelo que te hace caer, es en el que tienes que apoyarte para levantarte”.

El verdadero tántrico, aunque acceda al campo del disfrute, mantiene en lo posible una conciencia clara en lo posible, impidiendo el automatismo y quebrando la mecánica.

El tántrico, como todo buscador, se impone la gigantesca labor de girar su mente y obtener una apertura de la visión. Para eso tiene que quebrar moldes, superar viejos patrones de conducta, desidentificarse de sus reacciones mecánicas y emprender la vía de la transformación. Lo que le caracteriza es que instrumentaliza la vida misma para transformarse y caminar hacia la conciencia despierta. No se evade; acepta. No rechaza; incorpora. Afirma la naturaleza o maya para ir más allá de ella. A través de maya más allá de maya, pero para ello se requiere mucha lucidez y ecuanimidad. La vida se convierte en la piedra de toque para abrillantar la conciencia y la conciencia de ser. Se sirve del yoga y de la meditación, de los acontecimientos vitales, de los desafíos existenciales, del ritual consciente, de la contemplación en la acción y del disfrute (bhoga y yoga: deleite y autodominio) sin afe-

rrarse al mismo, desde el equilibrio, obteniendo así la energía y la vitalidad que reporta. Se ejercita en el amor consciente y conscientemente vive toda pasión, que logra sea así una poderosa fuente de energía que ayuda a reorganizar la psique en niveles más altos; no sólo la pasión amorosa o sexual, sino todo tipo de pasión. Si es practicante sexual, se sirve de la sexualidad como método de meditación, y se aleja de la sexualidad mecánica que se convierte en un acto banal y simplemente biológico. El maithuna o sacramento erótico-místico exige una serie de requisitos de alta precisión, tanto psicómicos como mentales y espirituales. Esos que van por ahí mostrando técnicas eróticas y llamándolas tántricas son unos embaucadores de los que habría que huir como de la peste.

El tántrico se apoya en la naturaleza para instrumentalizarla místicamente y trascenderla. Ganar el paraíso por asalto, con intrepidez, es la vía del tántrico. Pero es una acrobacia sin red, o sea, sin salvavidas ni autodefensas, donde la caída puede ser garrafal. No hay peor muerte que

la de la conciencia que se quiere iluminar y se enraiza en la oscuridad. Se penetra en el mundo fenoménico y se juega con sus encantos y encantamientos para retarse a uno mismo y salir fortalecido. Por eso el tántrico tiene que combinar de manera inteligente la disciplina espiritual y la experiencia del goce o disfrute, para poder convertir el samsara en la vía hacia el nirvana, y transmutar, como el todopoderoso Shiva, el veneno en néctar. Muchos son los que, por falta de conocimiento y disciplina, lo que hacen es transmutar la miel en hiel.

El verdadero tántrico nunca se desliga de su disciplina espiritual. Mediante la conquista de la Sakti (energía femenina) va más allá de la Shakti. No toma la senda del asceta o del penitente, de los rigores, sino que todo lo convierte en un ojo de buey al Infinito. Como dice el personaje central de mi relato iniciático “El faquir”, la vida hay que tomarla toda ella. El tántrico la toma y se sirve de ella para conseguir que la aversión sea combatida por la ecuanimidad y el goce transformado en Gozo. TM

www.ramirocalle.com

Soy Sanergista
Obtengo 100% de buenos resultados

Si sincronizas con el Universo "Sinergia" Un salto cuántico en concienciación

Sanergista licencia Nº 277

Tel. 626 03 45 50 e-mail: morellserver@yahoo.es

Formación Profesores de Yoga Integral
¡Sumérgete en la dicha del Yoga y sé un Yogui!

Yoga Integral Dharma Ananda, (Federación Europea 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. 20 seminarios de fin de semana, uno por mes. ¡Descubre tus enormes capacidades y aprende a utilizarlas aun si no piensas dedicarte a la enseñanza! Visita www.yogavalencia.com, o llama al 662.138.357 y prueba gratis.

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

LEVANTA EL ÁNIMO

*Esencias florales
que ayudan en
momentos difíciles*

Raquel Cabo
Salud Natural



ánimo es una estupenda palabra que viene del latín "animus", que significa espíritu, ese mismo espíritu que en algunas ocasiones anda cabizbajo y "sin ganas de nada". Muchos de nosotros hemos pasado épocas en las que parecía que las cosas no iban por donde debieran, épocas donde nos hemos encontrado deprimidos o ansiosos, o simplemente hemos perdido el equilibrio de nuestra vida. Son esos momentos los que nos obligan a pararnos y reflexionar sobre quiénes somos o en qué momento existencial nos encontramos.

Estos momentos son importantes en nuestra vida, pues representan en muchas ocasiones oportunidades de crecer, o de romper con lo que nos rodea, aunque el proceso sea doloroso.

Para ayudarnos en estos momentos de crisis, de ansiedad, de depresión, contamos con los remedios del Dr. Bach y con la terapia de las Flores de Saint Germain, instrumentos indispensables para encontrar de nuevo la armonía perdida, para renacer y reinventarnos de nuevo y con más fuerza, herramientas que provienen de la misma esencia de las flores para "levantarnos y comenzar de nuevo a andar".

El Dr. Bach nos dijo: "Si segui-

mos nuestros propios instintos, nuestros propios deseos, nuestros propios pensamientos y nuestras propias aspiraciones, jamás conoceremos otra cosa que la felicidad y la salud", y nos dejó un legado, hoy reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), una homeopatía de las emociones que proviene de los seres más elevados del Reino Vegetal, las flores. Veamos qué flores pueden ayudarnos a cerrar este punto y aparte y seguir adelante.

Dentro de la Terapia Floral de Saint Germain hay unas flores que debemos destacar por su gran ayuda a la hora de tratar estados de ánimo de tristeza, angustia o depresión:

- **Saint Germain** es la flor que da nombre al sistema floral y trabaja estados de gran abatimiento y depresión profunda. Esta es la esencia floral para los que están pidiendo misericordia, para los que tienen sus cuerpos suprafísicos sintonizados con el umbral, sus almas no ven la salida. Tiene el poder de conducir la conciencia hacia niveles más elevados, en dirección a la luz.
- **Geranio** trabaja la depresión, la ansiedad y miedos infundados, posturas mentales negativas ante los desafíos normales y comunes de la vida.
- **Bon Dia** para los que tienen dificultad en despertarse por la mañana, se levantan irritados y de mal humor. Es una depresión camuflada. Son personas que tienen dificultad de enfrentar las actividades normales diarias.
- **Pectus** es el floral del "levantate y anda", trae alegría y fuerza para enfrentar las situaciones, acciona la energía que ayuda a interrumpir los patrones repetitivos de sumisión y resignación.

Dentro del sistema floral de Dr. Bach encontramos flores de gran asistencia:

- **Aulaga** ayuda a los que se han vuelto apáticos, que quizá hayan perdido toda esperanza, a ellos les restaura el optimismo.
- **Castaño Dulce** señala un gran cambio, una nueva dirección, para que puedan salir hacia delante.
- **Genciana** es imprescindible para volver a dar color a la vida, refuerza la sensación de que todo saldrá bien.
- **Mostaza** aporta alegría de vivir, aleja la depresión profunda y súbita, la melancolía paralizadora. También renueva nuestra alegría y esperanza. TM

www.raquelcabo.es

Mesa Ritual Peruana Gerardo Pizarro



La Mesa-Ritual Peruana, es una ceremonia cuyo objetivo es recobrar el funcionamiento armónico de Mente, Cuerpo y Espíritu, ya que la armonía entre estos tres componentes del Ser Humano, es la base de la Salud.

Fechas: 27 y 28
de Febrero

María José Borrás 663645065
luz5b@hotmail.com

www.raquelcabo.es

SALUD NATURAL

• FLORES DE BACH
Y DE ST. GERMAIN

• CONEXIONES
ARQUETÍPICAS

• SPAGYRIA

• AURA-SOMA

• CROMOTERAPIA

• HOLOSÍNTESIS

• AROMATERAPIA

• NATUROPATÍA

• NUTRICIÓN
ORTOMOLECULAR

• ALIMENTACIÓN
POR GRUPOS
SANGUÍNEOS

• ANÁLISIS MINERAL
DE CABELLO

• ADELGAZA DE
MANERA NATURAL

• MESOTERAPIA
SIN AGUJAS

Tels. 961 332 995 - 606 106 876

AQUA URA



IMPORTACIÓN DIRECTA
DE MINERALES EN BRUTO
DE BRASIL, CHINA.

BISUTERÍA EN
PIEDRA NATURAL

TAMBIÉN VENTA
AL POR MAYOR

Te visitamos sin compromiso



GUILLÉN DE CASTRO, 17
ESQUINA JESÚS
(PRENTE A HACIENDA)

Tel. 963 524 854

GEMAS Y CUERPO EMOCIONAL

Efectos de un pacto que tiene miles de años, entre el mundo mineral y el ser humano

Juan Carlos Anula
Librería Mandala

a un recuerdo cuando cayó por primera vez en mis manos el libro de Louise L. Hay "Usted puede sanar su vida". Desde luego se venía hablando desde hacía mucho que mente y cuerpo no estaban separados y de que las enfermedades del cuerpo, primero habían sido enfermedades del alma. Pero de repente ver en ese libro reflejados los síntomas físicos y luego la pauta mental asociada basada en un exhaustivo estudio de campo que hizo la Dra. Hay, fue definitivamente ir un paso más allá.

Se puso por entonces muy de moda entre la gente del sector que frecuentaba, cada vez que por ejemplo alguien estornudaba siempre había alguien que le decía: "Pues mira a ver de qué estás hasta las narices", o si a alguien le dolía un oído: "Será que hay algo que no quieres escuchar". Afirmaciones que siempre me habían parecido no solo simplistas, sino que además culpabilizaban a quien estaba enfermo de estar "siendo malo".

De tal manera que cuando hace algún tiempo tuve problemas físicos, que cursaban entre otros síntomas con un intenso y constante pitido en los oídos que no me dejaba pensar con claridad durante el día ni dormir por las noches, me devanaba los sesos intentando encontrar qué era "lo que estaba mal en mí". Cero, nada, no se me ocurría el porqué a mí, el porqué de esa situación, qué es lo que tenía que cambiar.

Como se me hacía imposible practicar ninguna técnica de meditación mental, opté por hacer yoga físico y tensegridad, y empecé en poco tiempo a sentirme con más energía. Ello me permitió conectar de nuevo con mi silencio interno, ese espacio dentro de cada uno de nosotros en el que simplemente se "ES". Desde ese espacio de silencio interno me di cuenta de que en esa ocasión no había pauta mental negativa, sino sencillamente una experiencia humana perfecta, porque era la experiencia humana que yo tenía que vivir en ese momento.

A partir de ahí todo fue muy sencillo. Las gemas y cristales fueron de gran ayuda, ayudaron a sacar de

mi cuerpo de energía, de mi cuerpo emocional, aquellas heridas de otras vidas que creaban aquella experiencia de enfermedad física que me había tocado vivir; me re-conectaron e hicieron fluir de nuevo la energía y no sólo eso, de nuevo me permitieron sentir la experiencia de mi silencio interno de una manera permanente y sobria, más allá de los avatares y esclavitudes del cuerpo físico.

Para mí fue un gran descubrimiento ir un paso más allá y darme cuenta de que no sólo un trauma crea una pauta negativa, que con el tiempo se puede transformar en una enfermedad física, sino que en nuestro cuerpo de energía, en nuestro cuerpo emocional están las señales, "las heridas" de todas nuestras experiencias-vidas pasadas y también la programación de cómo serán probablemente nuestras experiencias-vidas futuras.

Es decir, no solo podemos corregir y sanar las heridas del pasado sino también cambiar nuestro futuro, y en toda esta aventura energética el ser humano cuenta con un gran aliado, un aliado que con su estable

vórtice de conciencia introduce patrones de forma correctos allí donde hay bloqueos, sufrimiento o falta de energía. Ese aliado es el mundo mineral y su afinidad con el humano es un pacto que se remonta a miles y miles de años. Os lo recomiendo. Cambiará vuestra vida. TM

Sanación Espiritual por Arquetipos
Escuela Gloria Mauriz
Tel: 686 199 630
www.gloriaarquetipos.com

CENTRO INTEGRAL DE LA MUJER IAIA TERRA

NATUROPATÍA
CANALIZACIÓN
CONSULTA DE SABIDURÍA ANCESTRAL
FORMADORA DE CÍRCULO DE MUJERES
ESCUELA DE SABIDURÍA Y PODER FEMENINO
(ENCUENTRO DE MUJERES, DÍA DE LA BELLEZA...)

Inmaculada Romero
Tel. 658 477 989
hijadelmaar@hotmail.com
www.mujer-sabia.blogspot.com

MARCEL PIERLET (GURUBIR SINGH)
PROFESOR:
HATHA YOGA
FILOSOFÍA VEDANTA
KUNJGALINI YOGA
MEDITACIÓN
HUMANISMO SANADOR.
Tel. 678 172 829, gurubirsingh@hotmail.com

YOGA
ॐ

CENTROS DONDE IMPARTE CLASES, TALLERES Y CHARLAS:
• NOVAREA:
C/ CHIVA N° 44
TELF: 965 925 438 VALENCIA
• VIDA SANA:
C/ MALLUQUER, N° 6
(FRENTE A FINCA ROJA)
TELF: 96 541 87 61 - VALENCIA

EMF BALANCING TECHNIQUE® HONRANDO A LA HUMANIDAD

TALLER "THE LATTICE"
Reformulando tu realidad, a través de activar tus campos electromagnéticos y potenciar **TODO LO QUE ERES**, para que puedas ser más feliz y fluir en equilibrio

Valencia capital:
20 y 21 de febrero

ILDA CUEVAS,
Maestra de Maestros de la EMF Balancing Technique®.
Sanadora Natural, Chamánica

INFORMACION Y RESERVA:
Tel. 96 325 76 51 - 665 66 99 49
www.energialorada.com
info@energialorada.com

Viernes, 5 Charla-coloquio 20,30h. actividad gratuita
EL CAMINO DEL LOCO
La misión de tu alma reflejada en el Tarot

Jueves 18, 20,30 h. inicio curso de Tarología TAROLOGÍA I; El lenguaje de los Arcanos

Sábado 20 Febrero, curso monográfico SANAR EL CUERPO ENERGETICO A TRAVÉS DE LOS CRISTALES

Librería Mandala · C/ Cádiz 37 · Valencia · Tfn: 963 127 949 · www.libreriamandala.com

SOLICITADO POR SU EFECTIVIDAD

El amplio campo de acción del drenaje linfático manual



Fernando Dasí

Profesor de Drenaje Linfático de la Escuela Alt Benestar

El drenaje linfático manual (DLM) es la técnica que activa manualmente la circulación de la linfa a través de los vasos del sistema linfático. La función de este sistema es básicamente defensivo-inmunitaria, y a pesar de ser el sistema del cuerpo humano menos estudiado hasta hoy, cada vez más se reconoce su trascendencia y su eficacia en la salud de todo el organismo y sus múltiples beneficios.

Esta técnica está indicada para gran variedad de trastornos, especialmente en estados edematosos (hinchazones) que tengan su origen en este sistema (linfedemas). Pequeñas hinchazones, como tenosino-

vitis, hematomas, acné... y grandes hinchazones en extremidades superiores e inferiores. Es de destacar su gran efectividad en el campo de la estética, sobre todo resultando muy eficaz para reducir la celulitis. Y por último, pero no menos importante, es una técnica que por sus pases suaves y superficiales resulta muy efectiva como relajante, en caso de estrés, ansiedad o insomnio, etcétera.

Su amplio campo de acción y la facilidad de sus manipulaciones convierten el drenaje linfático manual en una terapia cada vez más solicitada debido a sus grandes beneficios tanto específicos como en general. TM

Más información en www.altbenestar.com

Inciensos de la India, Velas
Minerales, Bisutería,
Decoración, Regalos,
Cuentos

Distribuye:

Azabache

pedras y minerales

962 679 506 - info@azabachepm.com

Aloe Vera, Rosa Mosqueta,
Feng Shui, Rosa de Jericó,
Antroposofía, Biodinámica...

Alt Benestar
La Escuela de Formación Profesional en Salud

BOLSA DE TRABAJO

FACILIDADES DE PAGO

CONSULTAS:
Psicoterapia y Homeoterapia.
TRATAMIENTOS

PROFESIONES CON DEMANDA Y FUTURO
¡NUNCA TE FALTARÁ EL TRABAJO!
DIRECTO, FACIL Y AGIL

Consigue tu Diploma en: Quiromasaje Profesional, Masaje Deportivo, Acupuntura, Drenaje Linfático, Reflexología, R.M.A., Shiatsu, Masaje Metamórfico, Reiki, Flores de Bach, Masaje Ayurveda, Aromaterapia Egípcia, Cristaloterapia, Crecimiento Personal, otros...

Llama ahora al 96 394 06 86

C/ Roger de Lauria 3 - 1ª Valencia 46002

A 3 minutos de Renfe, frente Ayto.

www.altbenestar.com

info@altbenestar.com

EL ARTE DE MEDITAR, RELAJAR Y SANAR

Siri Tapa

Formadora de profesores de
Kundalini yoga

hace ya unos siete años que oí por primera vez hablar del Sat Nam Rasayan, era yo bastante jovencita y me pareció una cosa bastante especial, pero también demasiado alejada de un mundo en el cual yo empezaba a transitar como quién pretende desmadejar una madeja de lana. Salir de la adolescencia y entrar directamente en el mundo espiritual ya tenía demasiado para mí. Kundalini yoga estaba dándome justo lo que necesitaba para romper mis ataduras y coger aire de nuevo para sentirme y sentir la vida en mis venas con el optimismo del presente. Para algunos es diferente y empiezan con esta increíble técnica de meditación y sanación sin haber hecho yoga ni nada similar antes; ya se sabe, no importa por dónde se empieza sino empezar. Pero, como os contaba, para mí Kundalini me daba todo el sustento necesario en ese momento. Al tiempo de estar con mis prácticas y estudios en estos caminos de inmensas riquezas volví a tomar contacto cada cierto tiempo con las técnicas de Sat Nam Rasayan, ya fuera en cursos o diversos festivales de yoga y meditación nacionales e internacionales, y mi sorpresa era siempre escuchar una llamada suave y dulce pero constante y con una fuerte presencia como el latir de un corazón que ama confiado y sin esfuerzo. Por como se ha desarrollado mi proyecto de vida me doy cuenta de que los mapas para vivir se despliegan muchas veces despacio, algunos son muy claros para darme la firmeza de la tierra y construir con entereza, y otros son tan abiertos, vacíos e infinitos como para que al alma pueda vivenciar y expandirse en la libertad de un mundo inmenso e infinito de posibilidades. No creo que deba ser muy diferente para los demás, aunque la posibilidad de que esto sea así la creamos nosotros mismos, pero esto sería otra historia que contar.

En mi contacto con el Kundalini yoga, la meditación, las técnicas yóguicas para la relajación ultraprofunda o Sat Nam Rasayan he ido aprendiendo a conocer de esos mapas intan-

gibles, sensitivos, a escuchar lo más profundo y dejarme llevar por la voz de la verdad que descubro y a seguir el tirón de la que no conozco pero me espera. Por eso mismo me gusta poder compartir que esta es mi apuesta para este presente y es ahora cuando tengo y tenemos la oportunidad de tener en nuestra escuela Gobinde la formación de esta técnica de Sat Nam Rasayan para aprender de cero o seguir el camino de la amplia conciencia que se expande con premisas como el no condicionar nuestra experiencia de meditación ni por lo tanto de vida. Nosotros desde la escuela tenemos muchísima ilusión, nos sentimos agradecidos de poder recibir a los formadores de esta técnica milenaria y te invitamos a que vivas este viaje con nosotros.

Estos son algunos de los beneficios que aporta SNR al practicante:

- Vivenciar lo que te rodea con presencia y claridad de la mente, lo que aporta mayor grado de atención y comprensión de la propia vida.
- Desarrolla la capacidad de aceptación de la realidad, aliviando la ansiedad de controlarla.
- Liberarte de actitudes y comportamientos que te dañan.
- Experimentar tus sentidos, emociones y pensamientos con desapego.
- Las relaciones se vuelven cercanas y compasivas, sin juicios severos ni sensación de superioridad ni inferioridad.
- Desarrolla la capacidad de respuesta creativa ante momentos difíciles.
- Establecer el silencio en tu mente y dejarte guiar por la intuición.
- Concede al poco tiempo al practicante un espacio de conciencia meditativo equiparable a muchos años de práctica en otras técnicas de meditación.
- Sanar a los demás en un espacio meditativo poderoso, utilizando tan sólo la conciencia y la intención. TM

www.gobinde.com

Formación de Sat Nam Rasayan

SANACIÓN A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

Gobinde  Yoga Valencia

Empezamos
el 28 de Febrero

Pintor Salvador Abril, 31 96 325 06 79 - 637 702 152
VALENCIA www.gobinde.com - info@gobinde.com

MÁS ALLÁ DE LOS LÍMITES

No tenemos que hacer nada para ser felices, lo somos desde el nacimiento. Raimon Solà es quien sostiene esta idea plasmada en su libro "Cómo ser feliz cada día". Y explica que las buenas actitudes cambian nuestra vida

-Cómo llegaste a escribir este libro que, por lo visto y leído, parece ser un hijo más tuyo.

-Todo empieza en el 2003, cuando vivo una experiencia dolorosa. Me separo de la mujer que quería y la familia se rompe. A partir de ahí comienzo a preguntarme qué he venido a hacer en este mundo, aparte de pagar facturas y trabajar duramente, qué sentido tenía todo ello, quién era yo realmente, interrogantes que algún día nos toca realizar. Empecé así un camino de autoconocimiento, empecé a leer, a estudiar mucho, entonces poco a poco fui tomando conciencia de quién soy realmente, cuáles son mis valores y, luego, ser coherente conmigo mismo, lo que pienso, hago, digo y siento, todo esto ligado con quien soy. A veces lograrlo resulta difícil, no tenemos conciencia ya que estamos metidos en una rueda de trabajo, de estrés, responsabilidades, resolución de problemas, que no nos deja tiempo para reflexionar y avanzar en la dirección que sentimos en nuestro interior.

-¿No nos damos cuenta de que venimos a este mundo siendo ya felices y, por lo que fuera, perdemos esa conciencia de que internamente lo somos?

-Exacto. Sólo tienes que ir a un parque y mirar a un niño de tres años jugando. ¿Cuál es su esencia? Exactamente eso, jugar, disfrutar, está feliz, y compartir, con otros niños se divierte aún más. Todos nacemos con esta actitud, lo que sucede es que después construimos un personaje. Primero, desde pequeños, para recibir afecto, cariño, reconocimiento, aceptación. Después nuestra personalidad, nuestro ego, el falso yo, va creciendo de una forma des-

mesurada hasta que nos creemos que somos nuestros pensamientos, y nos olvidamos cuál es nuestra esencia. La verdad es que no tenemos que hacer nada para ser felices, lo somos desde el nacimiento, lo que debemos hacer es desaprender o deshacer cosas que nos están limitando, como la forma de pensar, nuestras creencias...

-¿Antes de esa crisis en tu relación matrimonial no hubo algo que te planteara esas preguntas esenciales?

-Sí. Incluso me acuerdo de un hecho que tengo grabado. Cuando conocí a quien luego sería mi mujer y la madre de nuestros hijos, hicimos un viaje maravilloso por el Caribe, hoteles lujosos, luego Nueva York... Un día me levanté, me miré al espejo, estaba joven, con dinero, salud, enamorado, disfrutando de unas vacaciones extraordinarias que cualquier ser humano puede aparentemente desear. Sin embargo, no era feliz porque había una parte de mi corazón que sentía que otros seres en este planeta sufren, mueren de hambre, y con ello la existencia de injusticias, desigualdades. Siempre he tenido ese sentido de solidaridad o conciencia social, yo no puedo ser feliz mientras los demás no lo sean. Mi madre contaba que cuando tenía 5 ó 6 años hacía cosas por los demás que normalmente no hacen los pequeños de esa edad. Ese sentimiento de empatizar, de compartir, de saber que todos somos hermanos, y que hay un espíritu que nos une, siempre lo he conservado.

-Alguien puede pensar "todo esto es muy lindo, pero estoy en paro, me ha dejado mi mujer, se ha muerto mi padre y tengo una hipoteca hasta el fin de los tiempos"...

-Primero preguntémosle si respira, porque si lo hace,

está vivo. Y si lo está, tiene la responsabilidad de vivir de la mejor forma que pueda. Así que debemos agradecer el hecho de estar vivos. Segundo, aprendizaje constante; la vida nos presenta dificultades, pero todos contamos con las herramientas o el potencial para superarlas. Hemos de aceptar lo que la vida nos trae. Si tu mujer te ha dejado, acéptalo, lo cual no quiere decir que estés de acuerdo o que deba gustarte, evidentemente, sin embargo si lo aceptas, lo superarás. Si te quedas maldiciendo tu mala suerte, seguro que vendrán más adversidades o desgracias. Cualquier adversidad es una oportunidad para aprender y salir fortalecido. Sigamos. Tu padre ha muerto, tenía 80 años y es el ciclo normal de la vida. Es cierto que tu corazón se rompe, pero el legado de tu padre lo llevarás siempre en ti, él está más allá de su presencia física. El mejor homenaje que puedes hacer a tu padre es tirar para adelante, ser positivo, luchar y sobre todo no quedar llorando o quejándote, sino rehacer tu vida, es lo que él querría. Seguro. Y cuando quedamos en el paro, lo normal es tener miedo, preocuparse. Bien, o te quejas o actúas, busca culpables o asumes tu responsabilidad; al final, pase lo que pase, hay que ser proactivo, emprendedor, confiar, estar motivado, mejor ocuparse que preocuparse. Puedes pasar muchas dificultades, pero tu actitud es tu responsabilidad, y una buena actitud puede cambiar tu vida, eso sin lugar a dudas.

-Dice la historia que en todos los momentos de crisis aparecen grandes ideas, proyectos, como también destacados emprendedores, y el resultado es una situación mucho

Aurelio Álvarez Cortez



La vida presenta dificultades, pero tenemos herramientas para superarlas, dice Raimon.

Quién es

Licenciado en ciencias de la educación física y deporte, Raimon Solà (Barcelona, 1964) durante 20 años se desempeñó como gestor deportivo. Actualmente realiza conferencias en escuelas e institutos para preadolescentes y adolescentes.

Además en counseling guía a quienes desean cumplir sus objetivos. Ha escrito el libro "Cómo ser feliz cada día. Pequeño manual de inteligencia esencial" (Plataforma Editorial). Más información en www.raimon.sola.org, info@raimonsola.org

mejor, en términos generales.

-Me acuerdo de un texto de Albert Einstein, una de las personas más inteligentes que ha existido en este planeta, en el cual se refería a la crisis como una oportunidad. La peor crisis es la del miedo, la desconfianza. Debemos vencer nuestros miedos y reinventarnos, recrearnos, de hecho la vida es un proceso de mejora personal constante. También debemos aprender de esta crisis global, que primero fue financiera, luego se trasladó a la economía real. También hay una crisis política, social, climática... Nunca el hombre se había enfrentado a tantas crisis juntas, adversidades tan fuertes.

-Y de valores...

-Total y absoluta crisis de valores. El trabajo, la humildad, la confianza, el compartir, parece que se está perdiendo todo eso. Se había entrado en una época de ganancia fá-

cil, de "primero yo", "lo quiero todo y ya"... Oye, lo que realmente te hará feliz en la vida es lo que te trabajes, lo que te esfuerces, las pequeñas acciones continuadas en el tiempo. Eso te hará feliz. Lo que te cae del cielo igual que viene, se va.

-¿No echas de menos las palabras "por favor" y "muchas gracias"?

-En el campo de la comunicación, ¿sabes cuáles son las tres palabras que nos cuestan más decir los adultos? *Ayúdame, perdóname y te quiero.* Hasta la comunicación esencial se está perdiendo. Hemos dejado de escuchar con atención, es decir, sin juzgar, sin expectativas, sin necesidades, comprendiendo a la persona que tienes delante. Hemos perdido la capacidad de expresar nuestro sentimiento profundo, queremos intelectualizar, racionalizar hasta los sentimientos, lo cual es un absurdo, un contrasentido, sólo provoca malestar, vacío interior. Entonces tenemos que empezar por lo esencial. En las escuelas falta una asignatura sobre la vida, el respeto, el compartir, confiar, querer incondicionalmente, dar, servir... De hecho, en la medida de mis posibilidades es lo que estoy haciendo, con conferencias para adolescentes. También realizo actividades para adultos, pero con adolescentes me siento más cómodo, conecto mejor, será porque tengo dos hijos en esa edad.

-¿El hecho de que haya una brecha tecnológica entre jóvenes y adultos no perjudica la calidad de comunicación entre ambos grupos?

-Sí, por varias razones y una de ellas es la dedicación de un tiempo mínimo, vital, por parte de los padres hacia sus hijos. Los padres pecamos de sobreprotección, el peor error que puede haber con los hijos porque estamos cortando sus alas, su crecimiento y potencial, o de pasotismo, por no estar. Un audiovisual lo explica muy bien con el ejemplo de un niño que le pregunta a su padre cuánto cobra la hora por atender a sus clientes. El hombre, después de la insistencia de su hijo, le dice "cien euros". Al cabo de unos meses, el pequeño le muestra el dinero y le dice: "¿Me das una hora para que juegues conmigo?". En el caso de absentismo, es que con tantas obligaciones vamos muy estresados, y al final no tenemos tiempo para dedicarles a nuestros hijos. Internet, Messenger, Facebook o la Play Station hacen que los chavales, cada vez más, se refugien en toda esta tecnología. Tenemos mucha información, pero poca formación porque nunca como ahora hay tanta información, estamos saturados. Pero información no quiere decir formación ni conciencia. En las conferencias con AMPAs (asociación de padres y padres), les digo que prueben con apagar la tele a la hora de cenar, 40 minutos sagrados al día, toda la familia junta, para compartir lo que sienten, cómo lo viven, sus ilusiones, sus problemas, eso es lo importante.

-Puede ocurrir que en una de esas cenas te encuentres con alguien, tu hijo, a quien realmente no conoces.

-Los padres suelen pensar que con llevar a su hijo a Eurodisney, gastarse 3 ó 4 mil euros en menos de una semana,

es suficiente. Pero lo importante es todo el año, cada día tienes la oportunidad para unirme o separarte de tu hijo, la persona que más quieres en este mundo. En una situación de peligro en la cual debes salvar la vida de tu hijo no te paras a pensar si lo haces o no, va más allá de tus pensamientos. La unión que tienes con un hijo es más fuerte que la que puedes sentir con tu pareja o tus padres. Fíjate qué incoherente que es trabajar todo el día y no jugar diez minutos con él, compartir lo que sea.

-Ese trabajo individual conduce inevitablemente a la percepción de que estamos trascendidos por algo más global. ¿Cómo lo vives?

-Tengo muy claro, cada vez más, que todos somos uno. Estamos tejidos por una misma tela, somos parte de algo que está más allá de nuestro yo. Como esa ola que está en el mar y le dice a otra ola: "Yo soy una ola", a lo cual la otra responde: "Sí, y yo también". "Pero yo soy más alta", "sí, pero yo hago más espuma"... hasta que finalmente desaparecen ambas para volver a ser mar. La vida de una ola es de aproximadamente tres segundos, los humanos vivimos unos 80 años, en promedio, nada comparado con la eternidad de la vida. Entonces, ¿qué somos realmente?, ¿cuerpos separados o espíritu humano, conciencia? ¿Y la ola qué es: ola o mar? Creo y siento que a los humanos nos une el mismo espíritu. Todos estamos intentando cubrir nuestras necesidades básicas, comida, techo, etc., también superar dificultades y sufrimientos, y buscar la felicidad. Todos estamos conectados, está clarísimo. Y esta comprensión te ayuda a que cuando vayas a tomar una decisión, debas pensar si lo que resuelvas te une o separa de los demás. El ego te separa: "yo y los otros", "me gusta, no me gusta", "agradable, desagradable"...

-Tú propones una línea directa con el corazón.

-Siempre tu corazón te guiará hacia la unión con las personas. Unos neurocardiólogos en EE.UU. han demostrado, según aparece en la revista científica Nature, que el corazón es sabio, tiene más de 40 mil neuronas que lo conectan con el cerebro. De algún modo, cuando estás en conexión con tu corazón es como si iluminaras tu mente, que se vuelve más creativa, inteligente. El corazón es holístico, contextual, relacional, es bestial. A las 7 semanas, lo primero que se forma en un feto humano es el corazón, y luego todo lo demás. Tenemos que empezar a escucharlo, respetarlo, cuidarlo, venerarlo, entrenarlo. Es como un módem con el cual nos conectamos con el Todo. Lo único que tienes que hacer para que te funcione esa Internet es estar enchufado, en "on". El sufrimiento hace que lo cerremos, con miedo, desconfiados. Mira, el acto de respirar consiste en coger aire, inspirar y soltarlo. Has de estar abierto para poder coger y soltar, pero si de repente te vuelves egoísta y retienes el aire, diciendo "mío, mío, mío", al cabo de un minuto o sacas el aire o revientas. Lo que nos enseña la vida es que tenemos que estar abiertos para dar y recibir. Observa tu corazón, lo da todo, se vacía para volver a llenar. La vida trata de ello: servir, compartir, dar, soltar... TM

HACIA LA CONCIENCIA DEL DESPERTAR

Sirio Simó Calatayud

el ser humano siente un profuso dolor. Trata de acallararlo, corriendo de aquí para allá, acelerándose, manteniendo su mente ocupada. Algunos realizan compras compulsivas en la búsqueda de la endorfina de la posesión. Otros se hinchan a chocolates o carnes copiosas. Algunos "juegan a ser" ludópatas y otros alcohólicos. En definitiva, todos están huyendo del sufrimiento. No es distinto estar todo el día conectado a la música del mp3 o a la televisión.

En lugar de ello, el ser humano precisa detenerse y escuchar su dolor. Literalmente sentarse, respirar y no hacer nada. Escuchar y sentir y aceptar. No más. Eso es suficiente. De lo contrario, cuanto más corras para evitar percibir tu dolor, más fuerte tendrá que ser la "hostia, el choque" que detenga tu huida. Obviamente este parar en seco causa considerable padecimiento.

Come tranquilo en silencio. El poder transformador del silencio es inmenso. Aliméntate del silencio. No tengas miedo de la frustración que sientes, ningún orgasmo de ningún tipo (artificial, consumista, superficial) va a transformar tu dolor en amor. El sexo con amor es otro tema, ya que posibilita la verdadera apertura del ser.

¿Qué hay que hacer pues? Abrir la sensibilidad, aceptar el dolor. Meter amor donde hay dolor. No hay otro modo. Florecer luz donde se acurruca la oscuridad. Confiar allí donde no se confía. Compartir. ¿Con quién? Con uno mismo, con los otros y con la vida.

La vida es tu madre (ten fe), te cuida y te protege. Pero debes escucharla.

¿Por qué resulta todo tan complejo? La vida quiere que superes tu sufrimiento y la manera que tiene de lograrlo es atraer hasta ti situaciones que toquen tus heridas de modo que te obliga a revisarlas. Es pues el momento de mirar dentro de uno y preguntarse "por qué me duele". La gente no te hace daño, no te traiciona. Es tu propia herida la que busca que le prestes atención con la esperanza de que el amor de tu ser espiritual sea derramado en tu herida y puedas conectar así con la sanación que otorga la luz.

Se habla del 2012. ¿Hacia donde estamos nos lleva la conciencia colectiva emergente? En las últimas décadas, y en general durante el siglo XX, hemos estado inmersos en un proceso intelectual de cambio de paradigma. Los valores religiosos habían caducado y necesitábamos actualizar los valores del espíritu. Hemos escrito y leído pródigamente sobre libertad, desapego, desprenderse de los celos, cultivar la tolerancia, no crear expectativas, vivir en el aquí y ahora, confiar en la vida, trascender el orgullo y la vanidad, aceptarse como maravilloso igual entre nuestros hermanos, etcétera. Aho-

ra ha llegado el momento de pasar de toda esa asimilación intelectual a la experiencia. Es por ello que en todo el planeta se está forjando el deseo de crear entornos sagrados. Entornos de conexión donde ensayar nuestra capacidad de compartir con estos nuevos valores. En estos centros de nueva era se medita, se practica yoga, chi-kung, reiki, flores de bach, danzas, masajes y multitud de terapias de ajuste energético. No importa cuántas terapias y actividades se organicen en un centro nueva era. Lo que se está buscando es que el ser humano aprenda a amar, a compartir. En las próximas décadas, estos oasis energéticos serán verdaderos centros de reunión donde aquellos que están preparados entren a interactuar con unos valores más puros, menos vacuos. No necesitas conocer a otra persona para interactuar desde el corazón, desde el servicio, desde la tolerancia, desde la alimentación de la autoestima. Elevar a otro ser no puede en modo alguno empuñecerte sino elevarte también a ti. Debemos amaros, querernos, valorarnos, confiar en lo hermoso de nuestro ser y hacer lo propio con la manifestación de tu prójimo. A esto llamamos nueva era. TM

www.centrouanium.com



CENTRO URANIUM
Ven a Yoga, no pagues matrícula y...
IGRATIS Masaje, Reiki o Kinesiología

C/ Quart, 101 bajo - Valencia
Tlf. 980 617 602 - 876 758 709

www.centrouanium.com
uranium.sirio@gmail.com

CORAZONES CRISTALINOS

Qué mineral podemos regalar en San Valentín

a lo largo de más de veinte años impartiendo cursos de Cristaloterapia, siempre que se acerca el mes de febrero la pregunta que con mas frecuencia me hacen mis alumnos, pacientes, amigas y lectores de mis libros sobre el tema es la misma: "¿Qué piedra o cristal puedo regalar?".

Y mi respuesta siempre es la misma: piensa en la persona a la que amas y preguntale a tu corazón, pues sólo tu corazón tiene la respuesta.

Por mucho que cueste creerlo, son los cristales quienes nos eligen a nosotros con su especial destello, con su magia poderosa que nos permite sentirnos atraídos por su forma, por su color, por sus brillos cristalinos.

No hablo de joyas concretamente, ya que para mí, al igual que para toda persona enamorada del reino mineral, cada piedra, cada cristal, es en sí mismo una joya. Una joya que constantemente nos regala la madre naturaleza. Los minerales de sanación son las joyas de Gaia, de la Pachamama, que como toda madre amorosa regala a sus hijas e hijos, para embellecer nuestras vidas, nuestros sentimientos, nuestras intenciones y nuestras relaciones.

Por este motivo, no es necesario ni siquiera estar enamorados, no es necesario ni siquiera encontrar un motivo para regalar un bello cristal, no es ne-

cesario ni siquiera esperar a una fecha marcada en la mayoría de calendarios como propicia para demostrar el amor que el corazón siente por otra persona. Lo importante es sentir siempre el regalo que supone que un mineral, con su belleza, delicadeza y fragilidad, puede llegar a nuestras manos como un valioso regalo que nuestra madre, este bello planeta, siempre está dispuesta amorosamente a hacernos llegar sin tener en cuenta ninguna fecha especial ya que cuando nos sentimos atraídos por un mineral, por un cristal sea como sea su forma y presencia, sintiendo intuitivamente que nos va a beneficiar su compañía, su cercanía, su tacto y contacto, estamos ya recibiendo un maravilloso regalo.

Cada día están más presentes en nuestras vidas estos maravillosos compañeros de viaje de vida del reino mineral. Cada vez están más presentes los cristales de compañía que nos acompañan sobre nuestra indumentaria, en nuestras casas mas allá de bellos objetos decorativos, en nuestras consultas, en nuestras meditaciones sosteniéndolos entre nuestras manos cuando despliegan su poderosa vibración equilibradora, armoniosa, llena de luz y maravilla, entregándonos lo que ya poseemos y que por la razón que sea hemos olvidado: que somos transparentes, que somos seres de luz, belleza y color. Y ellos, nuestros preferidos, los que se hacen cada vez con más fre-

cuencia un lugar en nuestras casas, en nuestros bolsillos, en nuestros lugares de trabajo, que nos ponemos como colgantes o como anillos, nos recuerdan y hacen vibrar a la joya mas valiosa que cada uno lleva incorporada desde que nace: el corazón.

La frecuencia energética de los minerales, de los cristales considerados como la medicina natural más antigua de la humanidad, resuena por ley de afinidad y de atracción, con nuestros sentimientos de amor, amistad, armonía y alegría, para que cada día sea como tiene que ser; nuevo y lleno de esperanza de maravillosas posibilidades por realizar, por arraigar y por disfrutar.

Este es su secreto, el secreto de los minerales que elegimos, que nos eligen para regalarnos a nosotros mismos o para regalar a los seres que amamos: la vibración de corazones transparentes bienintencionados siempre.

Cuando en una tienda, en una feria de minerales, en una exposición de piedras, te sientas atraída, atraído, por un mineral especial, no lo dudes, te ha elegido y sin duda resonará con la vibración de tus sentimientos, de tu corazón, del amor que te mereces y del amor que quieres compartir.

¡Feliz San Valentín TM

En Valencia imparte sus cursos y talleres en Soul Center, calle Ruzafa 33 www.ninallinares.net



Nueva tienda en VALENCIA en el barrio de RUZAFÁ



Rincón del Tibet

Artesanías de Tíbet, Nepal e India.
Incienso e instrumentos del mundo.
Especialistas en cuencos tibetanos
antiguos y cuencos alquímicos
de cuarzo.



C/Juan de Dios Montañés, 1
Junto al Mercado de Ruzafa
963 815 770, 615 067 318

www.rincondeltibet.com

Soul Center

Crecimiento Personal

Formación en Cuencoterapia Niveles I y II
Días 6 y 7 de Febrero, con Pepe Lanau

Taller para mujeres: "Despertando la Diosa que hay en ti"
Día 11 de Febrero, con Nina Linares

Taller del Anillo Atlante
Día 14 de Febrero, con José Miguel Arguix

Taller de "Mi niño interior"
Día 16 de Febrero, con María José Borrás

Taller del Hábitat
Día 20 de Febrero, con Marien Antea

Curso de Cristaloterapia
Día 21 de Febrero, con Nina Linares

YOGA DEL SONIDO.
Todos los miércoles, a las 20.30h
Comienza el día 3 de febrero



Información Cursos: 616 85 32 68

C/Ruzafa nº 33 pta 5
46005 Valencia
www.soulcenter.es

PIRÁMIDE ATLANTE DE LUZ Y PODER

Combinación de simbología y cromoterapia

Asun

Krystallos Minerales

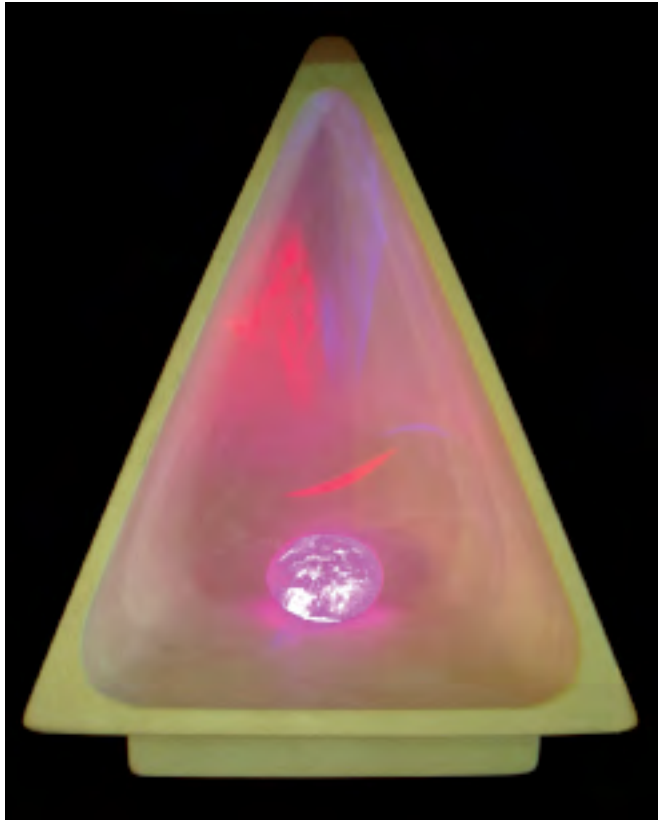
Desde hace un tiempo estoy haciendo, en mis ratos libres, herramientas energéticas (varitas de poder, copas, cuencos...) y hace unos meses sentí que quería realizar algo que fuese especial a nivel energético y eso es lo que quiero presentaros.

Es una pirámide creada artesanalmente y con un material no contaminante. Lleva en su base una lámpara de 5 leds con cinco secuencias, en cuatro de ellas se combinan tres colores mas una secuencia con luz blanca, por lo que en la suma de todas ellas se crean los colores de los siete chakras. En su interior lleva un cuarzo.

En esta herramienta se combina la simbología geométrica de la pirámide con la cromoterapia y la energía del cuarzo, a través del cual pasan los colores, potenciándose así el efecto del mineral.

Esta pirámide ha sido testada en un estudio de Geopuntura y Feng Shui, y los resultados son los siguientes:

Desde la Geopuntura, la pirámide tiene una frecuencia vibracional muy alta de aproximadamente



31,000 Bv que, al aplicarle la luz, aumenta en un 38% sus posibilidades energéticas.

Su diseño recoge una base estable -4- formada por un cuadrado, símbolo de Tierra, sus caras son triángulos -3-, símbolo de Trinidad, y la unión de sus caras en un ápice hacia arriba simboliza la unión de Tierra y Cielo.

Desde el Feng Shui se puede amplificar la energía de las áreas sur y suroeste de nuestra vivienda, lugar de trabajo o una habitación en con-

creto. También, realizar una cura energética del espacio situando la pirámide en el centro de la casa o la habitación durante 21 días. (La pirámide debe llevar el cuarzo en su interior).

Además la pirámide permite trabajar a través de sus colores, equilibrando cada uno de los chakras, situándola frente a tus ojos o al acostarte en un lugar que puedas verla. Déjate llevar mientras respiras los colores lenta y suavemente.

Felices sueños... TM

AGENDA

agenda@tu-mismo.net

ACTIVIDADES EN BRAHMA KUMARIS.

El ciclo de conferencias de este mes, a partir de las 19.30, en Brahma Kumaris, C/ Isabel la Católica 19, incluye los siguientes temas: día 3, "Desarrollar la fe en mí mismo y en la vida"; día 10, "Del ego al autorrespeto y la humildad"; día 17, "Vivir con amor, vivir sin obstáculos"; día 24, "Cambia tu conciencia, cambia tu mundo". Informes, teléfono 963 51 81 81, o a través del e-mail valencia@es.bkwsu.org.

MEDITACIONES EN SOUL CENTER.

Ciclo de Meditaciones Grupales de Servicio Planetario con cuencos Biosónicos. Los jueves 4, 18 y 25 de febrero, a las 20.30. En C/ Ruzafa, 33, pta. 5, Valencia. Entrada libre y gratuita.

SANACIÓN YÓGUICA.

El martes 23, a las 21, en Gobinde, calle Pintor Salvador Abril 31, se ofrecerá sanación yóguica Sat Nam Rasayan, con Siri Tapa. La actividad es gratuita.



KRYSTALLOS MINERALES



VENTA MAYOR Y PÚBLICO

C/Periodista Llorente,14 bajo 46009 VALENCIA

(detrás Escuela Oficial Idiomas)

krystallos@krystallos.es www.krystallos.es

Tel. 96 347 38 16 / 647 791 497



C.H.I.
centro de hipnosis
integral valencia



Victoria Flores-Gálgata
Hipnóloga - Máster PNL
Karatejutsu

Hipnosis y técnicas para el estrés, ataques de pánico, ansiedad, fobias

El estrés mantenido puede degenerar fácilmente en ansiedad, ataques de pánico (miedo al miedo), agorafobia. Cualquiera de estas patologías tiene una efectiva resolución con HIPNOSIS PROFESIONAL. El estrés podemos mantenerlo a raya cuando resulta insalubre con diferentes técnicas, antes de que éste vaya adelante, dando con ello paso a otras patologías más complejas.

La HIPNOSIS PROFESIONAL trabaja de una forma cognitivo-conductual las parcelas alteradas de la conducta, desde el subconsciente.

En ocasiones necesitamos AYUDA en el proceso de recuperación del equilibrio emocional y psicológico. Al igual que si nos duele el estómago acudimos al médico, si nos duele el "alma", si nuestro estado psíquico está alterado, dañado, precisamos acudir a un especialista y solicitar ayuda. La HIPNOSIS PROFESIONAL te ayuda desde la parte más poderosa: el subconsciente. SALUD!

Petición de hora:
644 334 335
963 941 471

Consultas en VALENCIA,
en VILA-REAL (martes)

www.chicentrohipnosisintegral.vpweb.es

EL ARTE DE CANALIZAR

Contacto con otras dimensiones

La canalización es el arte de establecer contacto con dimensiones no humanas, en forma de mensajes o recibiendo energía. Desde los principios del tiempo ha habido hombres y mujeres que tuvieron esta virtud de forma innata, usándola a veces en beneficio de reyes y otras figuras de poder.

Algunos personajes de la historia nunca emprendían una acción importante sin haber consultado primero a su séquito de médiums y videntes, a veces formado por más de cinco personas. Dicen las leyendas que cada batalla emprendida por Alejandro Magno tenía el beneplácito de estos señores, incluso que cruzó el áspero desierto para preguntar al oráculo de Siwa, en Egipto, si él era realmente un elegido por los dioses.

Época moderna

Después de la revolución industrial, cuando el hombre comenzó una etapa marcada por el capitalismo y la ausencia de sentimientos espirituales, una figura destacó entre todas: Madame Blavatsky. Nacida en 1831, hija de un coronel alemán y una escritora rusa, mostró al mundo los mensajes canalizados de seres que decían ser maestros espirituales de la humanidad, respondiendo al

nombre de Mahatmas. Fruto de esta colaboración nacieron varios libros como *La doctrina secreta*, adorada por unos, entre los que se contaba Albert Einstein, y odiada por una parte más ortodoxa de aquella sociedad, que no veía con buenos ojos la revelación de los misterios del hombre antes sólo revelados por Dios.

Ya en el siglo XXI, y dentro de la corriente social llamada New Age, han aparecido varios autores influyentes como Judy Zebra Knight, canalizando a Ramtha, Jane Roberts con Seth, o de forma más reciente Barbara Marciniak y los pleyadianos.

Elevar la frecuencia vibratoria

Canalizar es elevar la frecuencia vibratoria de las moléculas que constituyen un cuerpo humano, permitiendo así que los seres sin vehículo físico puedan entrar en él. El dominio de esta habilidad para usarla de forma profesional requiere práctica y cierta dedicación, pues se debe mantener limpia la mente, el cuerpo y el espíritu para que la canalización sea lo más clara posible y libre de influencias por parte del médium.

Ahora bien, cualquiera puede establecer contacto con sus maestros (relacionados con la misión de vida) y ángeles que le acompañan desde los mundos invisibles. Todas las personas que habitan el planeta Tierra

Joan Guzmán
Médium, terapeuta con ángeles y director del Centro Tierra Espiritual

poseen al menos uno de ambas categorías, si bien normalmente el número suele ser superior. Son asignados en el momento de nacer, y a veces repiten aprendizaje durante varias reencarnaciones.

Para contactar se debe elegir un momento del día en que estés tranquilo y con buen ánimo. Si deseas apoyo, que sea por una persona muy cercana, y de preferencia utiliza siempre el mismo día de la semana. Relaja todo tu cuerpo, parte por parte, desde los pies a la cabeza, y visualiza un paisaje por el que caminas en paz; después llama a tus ángeles y maestros espirituales. No intentes ver con claridad al principio, sólo percibe, y en función de tu canal de percepción (visual, auditivo o sensorial) podrás observar la escena de diferente forma: quizás escuches su voz, o distingas luces, quizás sientas su presencia aún sin ver nada.

Beneficios

Estos encuentros periódicos con los seres que nos acompañan desde planos sutiles aportarán a nuestra vida una profundidad renovada. Nuestro cuerpo sabrá entonces, tras muchos meses y años de sospechas, que no está solo, que es un alma amada y, sobre todo, que existe un mundo ahí fuera mucho más hermoso de lo que nunca jamás pudimos soñar. TM

La vida son momentos, y este es uno de ellos...

RETIRO ESPIRITUAL
5, 6 y 7 de Marzo

Preparate para:

- Aprender a hablar con maestros espirituales y ángeles
- Descubrir tus vidas pasadas
- Sanar el niño interior
- Manifestar deseos con física cuántica
- Activar chakras y puntos de poder

235€

Dirigido por Joan Guzmán
a 20 minutos de Valencia

INCLUYE: Alojamiento, comida, material de trabajo y transporte desde Valencia | Tfno: 652390641

[HTTP://WWW.JOANGUZMAN.NET](http://www.joanguzman.net)

CURSO DESCUBRE TU ALMA

13 de Febrero: Barcelona

6 de Febrero: Villanueva de Castellón

20 de Febrero: Madrid

27 de Febrero: Valencia

LA PRESENCIA INTERIOR

Conciencia de nuestro Yo



María Rosa Collado
Coordinadora Afric Art

Cuántos minutos dedicamos al día a nuestro Yo?, ¿nos sumergimos en su profundo abismo emocional?, ¿sentimos nuestro cuerpo, le prestamos atención, sabemos lo que nos quiere decir?

Haciéndolo, momento a momento, en el instante presente solucionaríamos muchos de nuestros problemas personales, de salud y sociales. Porque todo lo que necesitamos está en nosotros.

Reconectados con nuestro Yo, nuestro ser estará siempre disponible para dirigirnos y orientarnos. Responder a la vida, en lugar de reaccionar ante la vida.

Lo que nos enseña nuestra pre-

sencia es a crecer en nosotros mismos con todo nuestro potencial. Los estados mentales son los que provocan nuestra distracción, dispersándonos de nuestro cuerpo, y traen consigo las manifestaciones físicas y emocionales de desequilibrio, contribuyendo a las enfermedades.

La mente pensante nos lleva al pasado, dejándonos en los recuerdos buenos o malos, o nos conduce al futuro, enviándonos a la incertidumbre del miedo de lo que puede pasar, de una manera u otra, nos quedamos atrapados en el tiempo.

Crezcamos conscientes del momento presente. El ego también toma su parte con los pensamien-

tos que nos distraen en sus formas de aburrimiento, frustración, soledad, abandono, enfado, crítica, etcétera.

Ejemplo: nos hace encender la radio o la televisión para no sentirnos solos o aburridos. Todo ello para impedirnos interiorizar y reconectarnos con la presencia del Yo.

Vencer la mente pensante del ego tiene su recompensa.

Reconoce quien eres y podrás volar como el águila que creía que era gallina. Recordemos siempre que nuestro cuerpo es el templo de nuestra alma. Entra y abre la ventana de tu corazón. TM

www.africartespai.com



14 Febrero San Valentin

Obsequia nuestros artículos

Anillos, colgantes, collares, pendientes, pulseras de diferentes minerales, de ámbar, y de cristal de Swarovski. Figuras, máscaras de Africa y minerales de distintas formas y tamaños.



Sé original y regala una medición del Aura



**Caballeros, 11
(Junto Generalitat)
Telf: 96 392 60 81 - Valencia
www.africartespai.com**

**Talleres y cursos:
Anillo Atlante
Emociones y Salud**



EL RESPONSABLE, LA RESPONSABILIDAD Y LA VIVENCIA

*Séptima entrega
del Método Haut*

Carmen Haut
Cabalista



7 - EL CARRO. El trabajo.

Las tareas u obligaciones aparecen en nuestra vida detrás de la primera infancia, pero... ¿por qué? ¿Qué sentido tiene atarearse? ¿Atarse o soltarse?

En la medida en que evolucionamos, los objetivos van cambiando. Las metas son más altas, se modifican nuestras ambiciones y con ellas nuestras obligaciones. "El saber no ocupa lugar" y a cambio, da mucha libertad cuando se aplica bien lo aprendido.

El adolescente: La formación debe ser vigilada para que no se produzca la malformación del ser humano, pero esto se hace de continuo y sin esfuerzo. Más bien con agrado, alegría y ganas. Cuando la etapa más peligrosa de esta formación, la adolescencia, pasa, deberíamos relajarnos. Serviremos para cualquier cosa que debamos aprender a lo largo de las diferentes etapas de la vida porque el peligro ha pasado. El peligro de degenerarse, de no desarrollar nobleza, humanidad, sucede en esa etapa adolescente que hormonalmente funciona descontrolada. Crecer no es solamente estudiar; formarse para ser útiles a la sociedad, crecer es principalmente hacer desaparecer las cargas genéticas negativas que heredamos de nuestros padres, abuelos, etcétera: odio, rabia, celos, miedos, dudas, tiranía, violencia, timidez, sometimiento, prepotencia, dejadez, indecisión y un sinnúmero de emociones negativas que atacan nuestra existencia. El dominio de estas emociones impide el nacimiento de otros aspectos negativos como

la ambición sin sentido, la pereza, la mentira, la ansiedad, entre otros, que nos impiden avanzar con armonía. Por eso, atender esta edad es primordial para que la persona después no se culpe o culpe a otros de no sentirse útil e "impecable".

Cuando escogemos a alguien para que trabaje en nuestro negocio prioritariamente en la adolescencia, lo preferimos "buena gente" porque sabemos que éste desea aprender, puesto que en lo principal ya está educado. Si ha superado esta prueba, las demás serán más fáciles. Este es el primer trabajo, lo demás viene rodado. Y cuando la persona no se siente merecedora de alguna experiencia mejor que lo que tiene, esconde un sentimiento de culpa mucho más profundo de lo que cree. El alma sabe que debe disolver estos "defectos" de su cadena genética, para tener una vida mejorada, y se impone una penitencia si no está acatando su verdadera responsabilidad. No hay crisis que se resista a una persona bien formada. No hay carruaje que se desvíe del objetivo, en una persona que se cree noble y merecedora de ello.

Su potencial: De naturaleza noble, respetuoso y con porte señorial. Respeta a las personas de diferentes clases sociales ya que no se queda valorando lo externo sino que sabe ver más allá de las apariencias. Capacidad de separar los tiempos que debe utilizar en las diferentes vivencias. Responsabilidad para las cosas que verdaderamente importan. Tiene el objetivo claro y está centrado en conseguirlo sin dejar que otras influencias le desvíen de ello. Disfruta con su trabajo, pero

no confunde su personalidad con éste.

Su bloqueo: Tiene un sentido de la formación exagerada y por ello es auto-exigente con sus tareas. Esto hace que se comporte de una manera "seria" en todo lo que hace, aunque sea momento de pasarlo bien. El deber le llama y pasa la vida estudiando para "ser alguien", sentir que ha aprovechado el tiempo de su vida, pero no se da cuenta que vivir es otra cosa que estar cargado de responsabilidades. Le cuesta delegar por creerse imprescindible en el puesto que ocupa. Enganche al trabajo; utiliza la mayor parte de su tiempo en éste. Por el lado opuesto, dificultad para encontrar trabajo. Irresponsable. No soporta el error cotidiano. Se culpa por todo o busca a alguien a quien acusar. No encuentra su razón de vivir, no hay metas estimulantes y su desorientación hace que coja responsabilidades ajenas.

Ejercicio: Dale el tiempo justo a tu trabajo. Utiliza tu tiempo en otras cosas que te ilusionen y te llenen de alegría. Pregúntate qué es lo que verdaderamente te importa, y céntrate en conseguir esa meta. Descubre aquello que te desvía de tu objetivo. Si no tienes trabajo, busca qué situación de tu vida te hizo creer que no merecías algo mejor y cuando encuentres la razón, localiza la edad que tenías, busca el verdadero error, más allá de lo que parecía para otros. ¿Qué crees tú que hiciste mal? ¿Necesitabas un castigo o una corrección? Reconcílate con aquel instante y entiende que hoy ya no lo harías de la misma manera, la lección está aprendida. No mereces castigo. Utiliza tu tiempo de "paro" (sin estar parado) en hacer este trabajo y sigue buscando alguien que necesite lo que tú sabes hacer. Verás magia. Escribe una nueva meta y pregúntate "para qué", si merece el esfuerzo comienza por las cosas más simples, y no te desvíes de tu objetivo.

16 - LA TORRE. Las vivencias.

Dependiendo de nuestra forma de pensar y sentir decidiremos escoger unas vivencias u otras, pero lo que es cierto es que aquello que elijamos, vi-

viéremos, por eso es importante tener claro los objetivos. El problema aparece cuando no estamos bien definidos y no sabemos sacar lectura a las experiencias vividas. Se repiten una y otra vez las mismas pruebas, sin aprender la lección. El atasco se convierte en una crisis existencial, de identidad, que hace que no nos sintamos identificados con nada de lo que hacemos. La vida se convierte en una eterna crisis, un fracaso que no parece tener salida. Pero existen maneras de salir airosos de todas esas dificultades. La persona debe hacer una metamorfosis con la situación. Si modificamos hábitos, descolocamos la mente y eliminamos aspectos negativos de nuestra personalidad.

Su potencial: Persona experimentada y profesional. Vivencias gratas. Aprendizajes divertidos. Capacidad de deshacerse de vivencias desagradables. Desenganche de lastres del pasado que suponen mucho esfuerzo y poco resultado. Persona instintiva.

Su bloqueo: Somatización de los

problemas ajenos. Atasco intestinal y emocional. Crisis existencial. Falta de definición. Desconocimiento de su propia personalidad. Hipocresía y falsificaciones. Vive de apariencias. Repeticiones de los errores. Atadura. Persona visceral sin autodomínio. No encuentra su forma personal de vestir.

Ejercicio: Libera tus armarios, elimina todo aquello con lo que ya no te identificas. Cómprate una prenda que verdaderamente te haga falta pero intenta que sea de mejor calidad, es importante que te sienta bien y creas que te la mereces. TM

Estos artículos pertenecen (reservados sus derechos) al desarrollo e interpretación del Árbol de la Vida de su autora, Carmen Haut, cabalista y psicoterapeuta, que desde hace 15 años circulan por España, fruto de los mismos años de consulta personal y extendidos a través de cursos. Los ejercicios forman parte del material del curso.

MÉTODO HAUT

CLASES DE KÁBALA

PRÓXIMO
CURSO DE
KÁBALA 2010
en Centro Advaya,
C/ Carcagente 32
zona Patraix
Valencia

CURSO DE LAS
LEYES DEL
KIBALIÓN.
"LA VOZ DE
HERMES"
26 de febrero

NUEVO CURSO
DE OCIO-TERAPIA
2010

CARMEN HAUT
15 AÑOS DE
INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

FORMACIÓN Y SALIDA LABORAL

Antonio Bustos
Director de
Escuela Quirosoma



el centro de formación, formación especializada y salida laboral. Estos aspectos están unidos por fuerza, eso significa que es tan importante donde realizas la formación y que en tiempos difíciles a nivel económico, tanto las empresas como los trabajadores tendemos a perfeccionarnos y a cualificarnos, puesto que todo ya no vale. Ahora vale lo bueno, lo profesional.

El centro de formación, el centro donde te formas, tiene que ser algo más que un centro de enseñanza, es tu respaldo, tu imagen, tu seguro de que lo que has realizado es serio y profesional. Al mismo tiempo debe realizar formación continuada para darte la oportunidad de ser más profesional, de aclararte dudas y de que seas competente. También debe ser conocido, o por los menos intentarlo, y por supuesto para bien.

Cuando realizas una formación tienes que tener claro el objetivo y ella debe tener claros los contenidos (objetivos, números de horas, etc.), así como hay que ser realista y debe haber un compromiso de seriedad, material didáctico, exámenes, recuperaciones, tutorías, evaluaciones, prácticas reales, horas de asistencia a clase, etc.

Tienes que tener en cuenta que a mejor formación, más facilidad hacia la salida laboral y si no es este el objetivo, más éxito en la praxis (amigos, familiares...) y más satisfacción al realizarlo.

El asesoramiento en la enseñanza es primordial y necesario, un alumno ansioso de aprender y desarrollar la actividad necesita conocer de antemano lo que quiere realizar, para ahorrar tiempo y dinero, y esa responsabilidad corresponde al centro de enseñanza.

Al mismo tiempo, éste debe definir claramente las líneas y saber entrelazar muy bien los cursos.

En Quirosoma decidimos crear cuatro líneas de formación matizando contenidos, objetivos y formas de desarrollo de cada una y os podemos asegurar que desde que lo instauramos ha mejorado el nivel académico y laboral.

Las líneas son las siguientes:

Quiromasaje, terapias manuales y reflejas: Quiromasaje I, Quiromasaje II, Masaje deportivo, Reflexología podal y facial, etc.

Osteopatía y técnicas de reeducación postural: Osteopatía (I, II y III), Disección de cadáveres, Osteopatía sacro-craneal somato emocional.

Terapias orientales y Medicina Tradicional China: M.T.C (I, II, y III), Shiatsu, Masaje tailandés, Auriculoterapia, Moxibustión y ventosas.

Naturopatía, técnicas energéticas y crecimiento personal: Flores de Bach, Flores de St. Germain, Gemoterapia, Reiki.

El trabajo es una necesidad, de la que andamos escasos, más por formación que por oportunidades; es decir, una persona bien preparada en el ámbito de la terapia manual y con un buen asesoramiento tiene muchas más oportunidades de encontrar un lugar de trabajo.

Quirosoma ofrece a todos sus estudiantes que están estudiando en el centro un curso o han terminado recientemente el curso de asesoramiento laboral. Este curso está destinado a todos los alumnos que tienen diferentes inquietudes, profesionales o personales. Su objetivo es orientarlos y formarlos para la salida laboral, esperando que logren sus metas. TM

Más info en www.escuelaquirosoma.com

**HORARIOS
ENTRE SEMANA
Y FIN DE SEMANA.**

**PREGUNTAR
FECHA Y PRECIOS
EN SECRETARIA
DE LA ESCUELA**

**Para nosotros
"TU" Eres lo
más importante:
Te formamos,
te preparamos y
te asesoramos a
nivel laboral.**

**Bolsa de trabajo
activa.
Más de 30
empresas
colaboran con
nosotros.**

**Empieza o
completa tu
formación
con la amplia
variedad de
cursos que
te ofrecemos.**

Disponemos de metodologías innovadoras y exclusivas impartidas por sus propios creadores (únicas a nivel de Valencia y nacional).



Quirosoma
escuela de quiromasaje y terapias alternativas

Cursos 2010



**Interesantes descuentos
presentando este anuncio**

- **Quiromasaje Profesional.**
- **Reflexología Podal y Facial. Katapateo (masaje con los pies).**
- **Drenaje Linfático. Vendaje neuromuscular.**
- **Técnicas Wellness. Lifting Japonés.**
- **Especial anticelulítico. Geotermal.**
- **Osteopatía Profesional (estructural, visceral y craneal).**
- **Shiatsu. Auriculoterapia. Moxibustión y Ventosas**
- **Medicina Tradicional China. Acupuntura**
- **Naturopatía, técnicas energéticas y crecimiento personal.**

Trabaja ya (te regalamos la camilla)

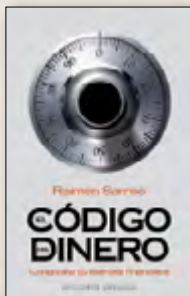


Consultanos por ésta y otras promociones que te ofrecemos.

Infórmate

C/. Troya, 1-1 · 46007 VALENCIA · Tel.: 96 394 16 44
e-mail: info@escuelaquirosoma.com · www.escuelaquirosoma.com

TIEMPO LIBRE



El código del dinero Raimon Samsó Obelisco

El mundo está experimentando un cambio y nos pide una nueva mentalidad. Cuando cambian las reglas del juego es preciso reajustar el modo de jugarlo. El objetivo del libro: desatar el coeficiente de Inteligencia Financiera en todos sus lectores.



Tu renacimiento personal Bert Hellinger Ridgen Institut Gestalt

A modo de manual preciso, detallado y claro de aprendizaje y enseñanza, Hellinger va desplegando aquello que se necesita saber para ganar la profundidad y la excelencia en el trabajo de Constelaciones Familiares y sus nuevos desarrollos.



The Shift (El cambio) Documental (DVD) Sabai Media

El escritor, conferenciante y filósofo Wayne W. Dyer explora el viaje espiritual que hacemos en la segunda mitad de la vida, cuando buscamos un propósito que dé sentido a la existencia y en el que aportamos una contribución única y personal al mundo.

IDEA DE UNIDAD

María Elena Ferrer
Coordinadora para España
de Humanity's Team



algo en lo que la mayoría parecemos convenir, es que ha llegado el momento para que la humanidad construya un nuevo paradigma del orbe. Vivimos en una época sin precedentes, en la cual el ser humano ha logrado excepcionales poderes para afectar, controlar y, de hecho, cambiar el mundo. Sabemos que podemos destruirlo tal como lo conocemos, o podemos co-crear uno nuevo de posibilidades inconmensurables.

Si queremos alcanzar esto último y, eventualmente vivir la vida que todos deseamos, tendremos que mejorar seriamente nuestra capacidad de utilizar nuestras potencialidades más ética y conscientemente.

¿Es posible que exista realmente una solución a todos nuestros problemas? ¿Existe alguna idea impulsora que verdaderamente inspire y movilice a la gente hacia la ac-

ción, estimule nuestro ingenio y termine con las guerras, salve el medio ambiente, erradique la pobreza, nos muestre quiénes somos realmente, nos libere del egoísmo, nos permita ser felices, nos permita nadar en la maravilla del momento, nos haga amar a nuestros enemigos, crear una comunidad genuina y nos inspire a crear un mejor mañana?

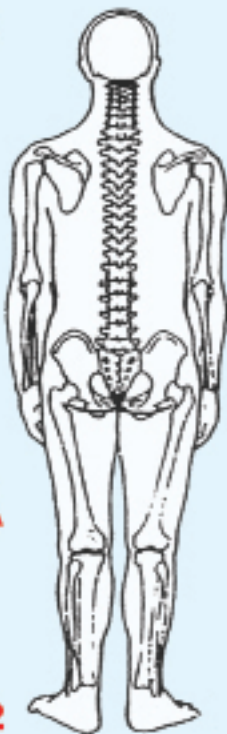
Sí, es probable que el mundo esté comenzando a despertar a una idea que contiene un enorme potencial. Muchos líderes y pensadores han comprendido que la vida es un todo interrelacionado, interconectado e interdependiente. Teoría ésta respaldada científicamente.

Esta idea ilustra claramente que todas y cada una de las partes del todo se relacionan, están conectadas y dependen de algo más. Que nada existe en un vacío o se sostiene solo, y que todo existe debido también a algo más. Se trata de una idea de unidad. TM

ESTUDIO COMPUTERIZADO
de su COLUMNA en el
CENTRO QUIROPRÁCTICO
DE ROCAFORT



¡LLÁMENOS!



¿Ha experimentado?

- Falta de Energía/Fatiga
- Pinzamientos
- Dolores de Cabeza/Migrañas
- Disminución de movilidad en el cuello
- Traumatismo Cervical
- Vértigos, mareos
- Tensión/Dolor de Hombros
- Adormecimiento u hormigueo en brazos, manos o dedos
- Dolor dorsal o lumbar
- Dolor de pecho/asma
- Mala postura
- Dolor abdominal/acidez
- Ciática/Dolor en la Pierna
- Problemas de rodillas/Dolor articular
- Adormecimiento u hormigueo en muslos, piernas o pies
- Estrés

**Si ha experimentado
uno o más de estos problemas,
la Quiropráctica podría ayudarle**

**COJA CITA AHORA PARA SU
EVALUACIÓN GRATUITA
¡PODRÍA CAMBIAR SU VIDA!**

Plaza San Sebastián, 8 bajo
46111 ROCAFORT

Tel. 96 131 05 22



Humanity's Team está recolectando 50.000 firmas para pedir a Naciones Unidas que declare un Día Mundial de la Unidad: un día celebrado por personas, comunidades y naciones para que la humanidad pueda experimentar lo que nos es común, a la vez que reconocer y respetar nuestra hermosa diversidad cultural... Un día para unirnos por el bien de la Familia Humana.

Oneness Call to Action



GANDHIJI
cultural



www.humanitysteam.es



tú mismo

El Escaparate

ENERO EN AFRIC ART.

Emociones y Salud, José M. Arguix & Isabel Buj; El Anillo Atlante y la Cámara Kirlian, José M. Arguix; Arquetipos 1er. nivel-semanal, Gloria Mauriz; todos los viernes, de 20 a 21.30, Meditación y mantras como herramientas para el siglo XXI, Alfredo Jiménez. Clases de Yoga, martes y jueves, de 14.30 a 15.30, Gurubir Sing. Eliminación de toxinas mediante ionización podal, previa cita, Miriam Lier. Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico, Arquetipos, Flores de Bach, Reiki, Meditación, Moxibustión, Radiónica, Radiestesia, Sanación Energética emocional, Sanación Reconnectiva... C/ Caballeros, 11, Valencia. 963 926 081, www.africartespai.com

DHARMA ANANDA.

Escuela de Yoga Integral
Clases y Profesorado.
Teléfono 617 42 18 32.
www.yogavalencia.com

CENTRO KAILASA.

Curso de Iridología Renovada. Método no invasivo, que estudia los signos que aparecen en el tejido del iris, observa señales de debilidades orgánicas y posibles futuros trastornos de la salud. Fechas del curso (en tres fines de semana): 20-21 marzo, 17-18 abril y 29-30 mayo. C/ Cuenca nº 39 (entresuelo) Valencia. Información: teléfono 655 247 371, <http://toniyogayoga.blogspot.com>, <http://centrokailasa.blogspot.com>

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

GABINETE MAS SALUD.

Deshacer emociones negativas significa deshacer la enfermedad. Ayuda a enfermos de cáncer y otras dolencias difíciles de curar. Nervios, digestión, circulación, adelgazar, dejar de fumar, buen parto, niños con problemas, shiatsu, masaje para dolores, lesiones... Información y cita tel. 656 639 885.

RINCÓN DEL TIBET.

Instrumentos del Mundo. Geometría Sagrada. Piezas únicas en mineral. Especialistas en Cuencos de Cuarzo y Tibetanos Antiguos.
Los viernes 5 y 19, a las 20.30, Concierto-Meditación con Cuencos de Cuarzo y Tibetanos.
Los días 6 y 7, cursos de Cuencoterapia, niveles I y II.
Más información en www.lanau.es y www.rincondeltibet.com
Teléfono 615 067 318.

CENTRO KAILASA. YOGA EN FAMILIA.

20-21 febrero 2010. Es una actividad de fin de semana que nació en mayo del 2004 abierta a todo el mundo. Se puede ir acompañados de niños o sin niños, con amigos o solo, tanto si se practica yoga como no. Precio muy asequible. Información: teléfono: 655 247 371, <http://toniyogayoga.blogspot.com> <http://centrokailasa.blogspot.com>

CURSOS EN QUIROSOMA.

Febrero: Quiromasaje profesional (intensivo), comienzo día 9, turno mañana o tarde; Quiromasaje profesional, comienzo el día 1, turno nocturno; Drenaje linfático, comienzo el día 3, turno mañana o tarde; Reflexología podal, comienzo el día 3, turno mañana o tarde, y curso fin de semana, comienzo el día 20; Vendaje funcional, días 6 y 7; Vendaje neuromuscular, días 27 y 28; Masaje on site, días 27 y 28; Masaje americano, días 13 y 14; Geotermal con piedras calientes, días 20 y 21. Entre otros cursos (auriculoterapia, moxibustión y ventosas, manopuntura, Flores de Bach, etc.). Curso de asesoramiento laboral días 6 y 7.
C/ Troya 1, 1, Tlf. 963 941 644, www.quirosoma.com

RETIRO ESPIRITUAL

5, 6 y 7 de marzo. Aprende a hablar con maestros espirituales y ángeles, descubre tus vidas pasadas, sana tu niño interior, activa chakras y puntos de poder. Dirigido por Joan Guzmán. Informes, teléfono 652 390 641.

CURSO DESCUBRE TU ALMA.

6 de febrero, Villanueva de Castellón; 13 de febrero, Barcelona; 20 de febrero, Madrid; 27 de febrero, Valencia. www.joanguzman.net

CENTRO DE HIPNOSIS INTEGRAL.

Consultas en Valencia y Villarreal. 963 941 471 y 644 334 335. www.chicentrohipnosisintegral.vpweb.es

KRYSTALLOS - MINERALES.

Venta mayor y detall. Minerales de colección y para decoración. Cristales (30% plomo) para Feng Shui. Bisutería con perlas cultivadas, plata y minerales. Diseñamos a su gusto. Elixires de flores de Bach y gemas. Hadas, inciensos, libros... Dtos. especiales para terapeutas. C/Periodista Llorente,14. Tlf. 647 791 497.

ZENTRAME.

Medicina y psicología integral. Medicina Tradicional China. Febrero: talleres de relajación dirigida con armónicos y canto cuencos de cuarzo y sonidos; taller de chamanismo; taller de didgeridoo con puertas abiertas. Inicio Curso de Chamanismo Nativo Americano, Contelaciones Familiares, taller de risoterapia. Charlas gratuitas: "2012, una apuesta de futuro", "Aportaciones del chamanismo a la psicología". www.zentrame.es/blog/?p=115. Calle Alicante privada 6-3, Puerto de Sagunto, Tlf. 961 187 814.

SOUL CENTER.

Crecimiento Personal
C/ Ruzafa, 33, pta. 5, Valencia. Cursos, terapias, meditaciones, conciertos. Información y reservas: 616 853 268.

XOCOLATE.

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

TERAPIA FLORAL

Las Flores de Bach son un sistema de salud integral y actúan en todos los niveles de la persona: físico, mental y emocional; modificando el patrón que causa malestar. Adolfo. Psicólogo y terapeuta floral. Tlf. 605 386 696. natura@hotmail.es

GOBINDE.

Día 12, a las 20.30, "Man to Man", clase y meditación, con Azad y Nacho. Días 13 y 14, Taller de Yoga para el Embarazo y posparto, para parejas, alumnos, prof. de Yoga y embarazadas. Humanología, consejos prácticos, ásanas y meditaciones, con Agochar Kaur. Día 19, a las 19, master class con Hargobind Singh. Días 20 y 21, a las 6.30, Formación de profesores en Kundalini yoga, con Sadhana. Día 27, de 10 a 14, Taller de Conciencia Corporal Sensitiva. Ejercicios para prestar atención y vivir el presente, por Arantxa Escriba, precio: 45€. Día 28, de 10 a 14 y de 16 a 18.30, Formación Sat Nam Rasayan, por Ambrosio Espinosa y equipo, precio: 90€ cada intensivo. Info, 963 250 679.

TERAPIA CON FLORES Y REIKI.

Elimina lo que no te gusta de ti, lo que te produce dolor. Desarrolla aquello que quieres Ser y Sentir. Las Flores y el Reiki actúan de forma natural a través de la energía de la que todo está compuesto. Nos sanan y equilibran. El Reiki se realiza gratuitamente. 680 252 750, reiki_flores@yahoo.es

CURSOS EN ALT BENESTAR.

Febrero: día 3: curso Masaje Ayurveda (mañanas o tardes); día 5: charla presentación curso "Almas gemelas"; día 4, comienzo curso Quiromasaje (mañanas o tardes); día 6, comienzo cursos Quiromasaje y Reiki; día 7: comienzo curso "Almas gemelas"; día 8: comienzo curso Reflexología Podal (mañanas o tardes); día 13, a las 19.30, charla presentación gratuita Magnifiel Healing; día 20: curso 2º Reiki; día 27: charla presentación, a las 19.30, "Kabaláh (Arbol de la Vida)".
Info, calle Roger de Lauría, 3, 1º, teléfono 963 940 686, info@altbenestar.com.

CÍRCULOS CHAMÁNICOS, TEMAZCAL.

Espacios de sanación y de superación de los límites. www.trabajosdeconciencia.com. 17 años de experiencia avalan nuestro trabajo.

ESPACIO HOLÍSTICO CRONOS.

Taller Biorritmo Primavera. Sábado 13 febrero, Hotel Solvasa. Los biorritmos que se instalan en la etapa infantil son la clave para integrar los conceptos del continuo Espacio-Tiempo. Creemos en el espacio pero lo hacemos a un ritmo determinado que es importante configurar de nuevo, al llegar a la edad adulta. Jornada inicio curso 2010. Presentando este anuncio tendrás un descuento de 20 euros. Información y reserva: 617 925 097. www.metodocronos.es

LA FUERZA PURA DE LA NATURALEZA

*Ayuda social responsable
a la agroindustria*

Hans-Günther Kern

hace 120 años vivimos una amenaza para nuestra salud y para nuestro medio ambiente nunca conocida en la historia del mundo y de la humanidad. A través de las investigaciones científicas naturales y el descubrimiento de energías supuestamente inagotable de petróleo, uranio, etcétera, y la ciencia química inorgánica, la humanidad ha logrado crear sustancias que nos dan la ilusión de haber encontrado la panacea del mundo.

Cuando nosotros ingerimos estas sustancias artificiales sobrecargamos nuestros órganos y las depositamos en nuestros tejidos en varios sitios de nuestro cuerpo, facilitando las famosas enfermedades y síndromes crónicos de nuestra civilización cotidiana, como el cáncer, fibromialgia, alergias, obesidad, etcétera.

¿De que sustancias se trata? Son las fertilizantes artificiales, los agroquímicos, los aditivos, conservantes, colorantes y sabores artificiales. ¿Como debe ser la cualidad de la comida que compramos en los supermercados y mercados locales hoy en día, considerando que desde 1936 la forma de producción de los alimentos está más y más mecanizada, con plantas genéticamente manipuladas y con una aplicación masiva de agroquímicos.

Desde el 31 de diciembre pasado el Parlamento Europeo ha ratificado la nueva normativa del Codex Alimentarius, de irradiar todos los productos ecológicos, hierbas medicinales y productos naturales para evitar el riesgo de la "contaminación" del cuerpo humano con bacterias y hongos que necesitamos justamente para tener una digestión mejor y que nos aseguran los productos ecológicos.

Van introducir otra vez 15 agroquímicos que han sido prohibidos hace décadas por sus efectos nocivos para la salud de todos los seres vivos. Todos estos desarrollos van a forzar a más agricultores para vender sus fincas pequeñas y de

tamaño medio por los bajos precios y las altas inversiones requeridos por estos nuevos decretos. Hemos marginalizado y degradado la imagen del agricultor y le hemos echado de sus tierras. ¿Cómo podemos ayudar directamente y socialmente responsable a los pequeños agricultores alrededor de Valencia, antes que se deshaga todo la sistema de la agroindustria?

Hace unos meses hay otro ejemplo en Valencia por una iniciativa en Ruzafa, donde abrió una tienda de productos ecológicos, L'Hortet, ofreciendo alimentos frescos y envasados por un precio accesible y consiguiendo los productos frescos directamente de los productores locales sin intermediarios.

Allí van a ofrecernos la oportunidad de asociarnos a la tienda para crear una economía sostenible y segura para todos. Así aseguran para el productor un precio justo y la seguridad de un mercado comprometido, la soberanía alimentaria en largo plazo, los productos frescos y nutritivos, una relación cordial entre el consumidor y el productor.

Los agricultores ecológicos de las cercanías de Valencia con los cuales está vinculado L'Hortet están sanando la tierra, recreando la biodiversidad, las semillas autóctonas, recuperando la fertilidad de la tierra, su capacidad de absorber las lluvias torrenciales y asegurando que los productos frescos conlleven los minerales, vitaminas, enzimas, proteínas completos, los sabores, aromas y apariencia que nos da un buen gusto de comer estos alimentos.

Estas cualidades no sólo nutren nuestro cuerpo, sino también nuestra alma y espíritu, y nos darán otra vez la capacidad de asumir responsabilidades y tener la voluntad y la disciplina de manifestar nuestras propias creencias en una nueva convivencia. Más que los contenidos alimentarios, estos alimentos nos proporcionan la vitalidad y el hecho de que su crecimiento no está forzado ni manipulado en su crecimiento nos transmiten las fuerzas puras y no alteradas de la naturaleza tan sabia. TM



ENCARGA TU CESTA DE VERDURAS Y
FRUTAS ECOLÓGICAS

Venta a granel de cereales, legumbres,
frutos secos, tés
Ahorra comprando "bio"!!
Pastelería casera y orgánica

· **Ciclo de cursillos de cocina vegetariana del Mundo:**
Jueves 4 Febrero a las 18,00h:
COCINA ANDINA/15€ (Cursillo y comida)

· **Sábado 13 Febrero a las 10,00h.**
Monográfico: COCINA AFRODISÍACA VEGETARIANA
(25€/ cursillo comida)
Reserva tu plaza

Consulta de dietética y Nutrición a cargo de Miriam Lier
Martes y Jueves; cita previa

C/ Cádiz 38, Russafa · Tfn: 963 126 372 · www.lhortet.es

Festiva

caminos de crecimiento

con la participación de
RAMIRO CALLE



Valencia, 24 y 25 de abril de 2010

Hotel Solvasa · Avenida del Puerto, 129

Organizan:

tú mismo

 humanamente

LIBRERÍA
mandala

más información: info@festiva.org.es