



revista
equilibrio
para vivir en armonía

HIPNOTERAPIA REGRESIVA
Las Enfermedades No Existen

YOGA IYENGAR
Descubriendo Nuestro Cuerpo

BRAIN GYM
Las Dimensiones
de Nuestro Cerebro

REIKI
Canalizando la Energía
del Universo

EMDR
Crisis de Pánico

RAFAEL FERRARO
Osca: Medicina Sagrada
Rapé

EMBARAZO
Activa y Saludable
(...y con guata!)

CONCIENCIAACCIÓN
Reciclar



Dirección:

Andrea Nallar B.

Edición:

Catalina Serrano M.

Paula Lacassie Q.

Diseño y Dirección de Arte :

Yanuq

Publicidad y Venta :

Mario Descalzo

Luis E. Vallejos K.

Asesora Legal :

Laura Marinho M.

Soporte Técnico:

Luis E. Vallejos K.

Colaboradores:

Mr. E

Rafael Ferraro

Axel Descalzo

Mariella Norambuena C.

Solange Cabello V.

Claudio A. Reyes Díaz

Constanza Millán

Ángel Lisboa

Paulina Fernández

Eduardo Nallar

Revista Equilibrio no se hace responsable del contenido de fuentes externas, artículos firmados y contenidos publicitarios.

Estimado Amigos y lectores.

Nos encontramos al término de un nuevo año. Cerrar ciclos a veces se nos hace un poco complicado y estresante, porque hay que ordenar muchas cosas para poder empezar el nuevo, de una mejor manera y sin dejar de lado los aprendizajes y las vivencias.

Muchas veces quisiéramos que este proceso sea rápido e imperceptible, pero hacer una revisión de las experiencias vividas, siempre es un aporte que enriquecerá nuestro hacer y actuar el día de mañana.

La invitación entonces es: cerrar este año con todo el Equilibrio posible, con todos los aprendizajes que nos deja y agradecer desde el corazón, el poder seguir avanzando en nuestras vidas desde una mejor forma.

Que tengan una muy feliz navidad y un año 2012 lleno de energía positiva y colmado de alegrías.



diciembre 2011

7

Aguas Sanadoras
CON LA ENERGÍA DEL
FUEGO: TEMAZCAL

12

Reiki
CANALIZANDO LA
ENERGÍA DEL UNIVERSO

22

Rafael Ferraro
OSCA, MEDICINA
SAGRADA. RAPE

31

Gimnasia Cerebral
LAS DIMENSIONES DE
NUESTRO CEREBRO

33

Horóscopos
EGIPCIO
y MAYA

4

EMBARAZO Y POSTPARTO
ACTIVA y SALUDABLE
(...y con guata!)



9

EMDR
CRISIS DE PÁNICO



15

HIPNOTERAPIA REGRESIVA
LAS ENFERMEDADES
NO EXISTEN



19

CONCIENCIAACIÓN
RECICLAR



28

YOGA
DESCUBRIENDO
NUESTRO CUERPO



35

COCINA
LA TRANSMUTACIÓN
DEL PAN



37

CUENTO
EL SUEÑO DEL
GUSANITO





EMBARAZO Y POSTPARTO

ACTIVA y SALUDABLE (... y con guata!)

Constanza Millán

Una de las etapas que definitivamente marcan un hito dentro de la vida de la mujer es el embarazo. Sin dejar de lado lo hermoso que es este proceso, no debemos olvidar que éste conlleva una serie de cambios físicos, fisiológicos y emocionales, los cuales pueden predisponer el organismo femenino a diversas afecciones musculoesqueléticas que alteran la calidad de vida de la mujer. Nos referimos al dolor lumbar, la incontinencia urinaria de esfuerzo, el aumento excesivo de peso, várices, calambres, edema, diabetes gestacional, entre otras.

Aunque éstas sean más bien comunes en la etapa gestacional, puesto que muchas mujeres las padecen,

no es normal que estén presentes, existiendo formas de prevenir estas alteraciones. Una de éstas es a través de un programa regular de ejercicio de moderada intensidad, asociado a una alimentación adecuada. De esta manera, además de prevenir dolores y disfunciones, permitimos que la mujer lleve a cabo un embarazo activo, instaurando hábitos de vida saludable, los cuales probablemente serán transmitidos también a sus hijos.

Las cifras asociadas a las alteraciones mencionadas son muy altas. Las más destacadas son el dolor lumbar y la incontinencia urinaria de esfuerzo, por su alta prevalencia y su nocivo impacto en la calidad de vida de la mujer. Alrededor de un 50% de las embarazadas sufre de dolor lumbar, de las cuales hasta un 40% permanece afectada a los 6 meses del postparto.

Por otra parte, entre un 28 - 40,7% de las mujeres embarazadas desarrolla incontinencia urinaria de esfuerzo, ésta no sólo trae importantes repercusiones en el aspecto físico, sino también en los ámbitos emocional y social.

La pérdida de orina ante pequeños esfuerzos (tos, risa, estornudo) suele ser escondida

“... los hábitos adoptados en el embarazo suelen mantenerse durante el resto de tu vida, repercutiendo en tu salud a corto y largo plazo.”

por la mujer, principalmente por vergüenza a enfrentarlo. La persistencia de la alteración aumenta los síntomas y vuelve más complejo y largo su tratamiento. Sin embargo, a través de ejercicios específicos, la incontinencia urinaria y el dolor lumbar pueden ser prevenidos y tratados exitosamente.

Cabe destacar que, según la evidencia científica, los hábitos adoptados en el embarazo suelen mantenerse durante el resto de la vida de la mujer, repercutiendo en su salud a corto y largo plazo. Por lo tanto, el embarazo es la etapa ideal para iniciar o mantener una rutina de ejercicios.

Es importante que sepas que puedes comenzar a ejercitarte, sin ningún tipo de riesgo asociado, a partir de la semana 13 de gestación en adelante. Este entrenamiento puede continuar hasta el final del embarazo, siendo la misma madre quien decide en qué momento detener la actividad, según cómo sienta su cuerpo. Se recomienda

que realices sesiones de ejercicio idealmente todos los días de la semana, algo que cuesta seguir. Sin embargo, si eres constante, con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana puedes obtener muy buenos resultados.

Debes tener presente que el embarazo es un período especial, distinto al resto de tu vida, por lo que es importante que te asesores por un profesional de la salud especializado en el área. Hay ciertas posturas, ejercicios y actividades que debes

evitar y otras que se asocian a importantes beneficios, en los cuales hay que poner énfasis. El programa de ejercicios debe enfocarse principalmente en el fortalecimiento de la musculatura del piso pélvico, de los músculos profundos del abdomen (los músculos responsables de tener un buen pujo, como también fortalecer tu espalda) de los brazos y de las piernas, preparando al organismo femenino para las nuevas exigencias asociadas al embarazo, al parto y al posterior cuidado del bebé.

Luego de haber tenido a tu bebé, se recomienda que retomes tu rutina de ejercicios alrededor de las 6 semanas postparto. Esto es muy importante, ya que, a pesar de haber entrenado tu musculatura pélvica durante la gestación, el parto genera un traumatismo importante para el periné, por lo que sus músculos suelen inhibirse y se pueden debilitar y perder el trabajo logrado, si es que no se vuelven a estimular. Además el ejercicio te ayudará a retomar tu peso y forma corporal previa. Debes tener presente que

durante los 4-6 meses postparto, se recomienda que sigas realizando el mismo tipo de ejercicio que en la etapa prenatal, evitando impactar sobre el suelo pélvico y respetando la retracción de los músculos rectos abdominales.

Siguiendo estos consejos, te animamos a llevar a cabo un embarazo activo y saludable, cuidando tu calidad de vida y previniendo diversas alteraciones.



Constanza Millán
Kinesióloga Universidad
de Chile.
Directora GestaVida

contacto@gestavida.cl
8-9272656
www.gestavida.cl





Temazcal

aguas sanadoras

...con el poder del fuego!

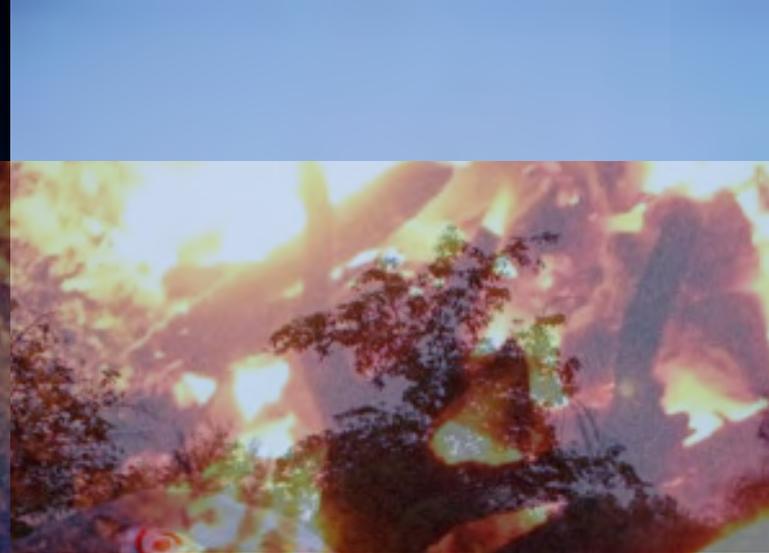
En números anteriores conocimos el gran poder sanador del agua junto al calor, ya sea a través de un SPA, una terma o un sauna, entre otras aplicaciones. En esta oportunidad los invitamos a sentir la fuerza del agua, el fuego, la tierra y el aire: el Temazcal.

El Temazcal (Del náhuatl temazcalli, 'casa de vapor', de temaz 'vapor' y calli 'casa'), es un baño con vapor de agua complementado con hierbas aromáticas, propio de las culturas de Norte y centroamérica, quienes le otorgan a esta práctica un sentido de purificación física y espiritual junto a un acto de conexión con la y el Universo. Estamos hablando entonces de un ritual o ceremonia que ha sido traspasado de generación en generación por los primeros habitantes de América.

El baño de vapor se realiza dentro de una pequeña construcción en forma de domo o cúpula, hecha con ramas (a veces con barro), con una sola entrada y cubierta con lona o mantas de modo que quede totalmente oscuro. Al centro de este espacio se han de ubicar, en un agujero hecho en la tierra, piedras volcánicas previamente calentadas en fuego. Sobre ellas se colocan hierbas medicinales y agua, produciéndose vapor y aroma terapéutico.

El Temazcal es un rito, una ceremonia ancestral con muchos significados, en donde se respeta y da lugar a la participación de los elementos presentes en nuestra vida: el aire, el agua, el fuego y la tierra.

El espacio donde ingresan las personas (los hay chicos, para 5 personas, o mucho más grandes donde caben hasta 30 o más) representa el útero de la Madre Tierra y en su ombligo se colocan las piedras de origen volcánico, poseedoras de la sabiduría original de nuestro planeta,



quienes al calentarse y mojarse, liberan toda esa información genética.

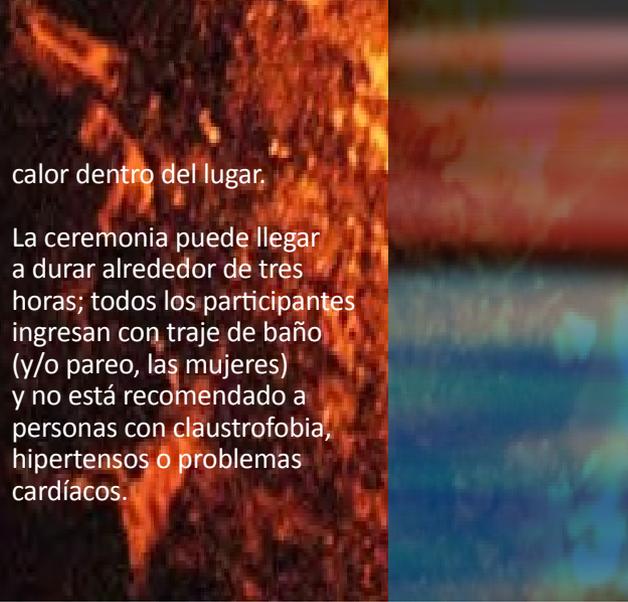
La ceremonia es guiada por un maestro temazcalero quien, en cierta forma, reproduce lo que nuestros antepasados han practicado. Siguiendo etapas y a través de cantos, peticiones, ofrendas y oraciones que se entregan a la Madre Tierra;

y en las que todos pueden participar activamente, se entra en un estado de meditación, unión y hermandad (somos todos iguales y estamos apretados en un útero, próximos a salir a la luz... a renacer).

Progresivamente, en cada etapa (que generalmente son 4) se ingresan más piedras, creando así cada vez más

calor dentro del lugar.

La ceremonia puede llegar a durar alrededor de tres horas; todos los participantes ingresan con traje de baño (y/o pareo, las mujeres) y no está recomendado a personas con claustrofobia, hipertensos o problemas cardíacos.



Espacio RE



Relájate, regalónéate, revive y reinvéntate en ESPACIO RE.
Masajes de relajación, deportivos, descontracturantes, reductivos, drenaje linfático.
Masajes para embarazadas y tercera edad.

PROMOCIÓN NAVIDEÑA:
MASAJE RELAJACIÓN 1 HORA
\$9.000
(VALOR REFERENCIA \$18.000)

Bienestar y Relajo

.....
Martín De Zamora 4810
Tel: 711 9274
Las Condes
www.espaciore.cl

.....
Ven a conocer nuestros servicios y precios.



EMDR
TÉCNICA PSICOTERAPEUTICA
PARA LA RESOLUCIÓN
DE LA CRISIS DE PÁNICO
Y TRASTORNOS ANSIOSOS.

En este número hablaremos sobre las crisis de pánico y el abordaje que tiene desde la técnica psicoterapéutica de EMDR, estas crisis deterioran notoriamente la calidad de vida de las personas, ya que van en aumento con el pasar de los años, haciendo pensar y sentir a quienes la padece que están en permanente riesgo de muerte.

CALMA. CALMA...

QUE NO CUNDA...

EMDR es un método que combina elementos teórico-clínicos de orientaciones tales como la psicodinámica, cognitiva, conductual y rogeriana. Para muchos pacientes EMDR resulta de mayor ayuda para sus problemas que cualquier terapia convencional.

¿Qué es una crisis de pánico?

Es una crisis recurrente de ansiedad grave: pánico, que no es provocada por ninguna situación o conjunto de circunstancias en particular. Por lo tanto es imprevisible. Se caracteriza generalmente por la aparición repentina de algunas de estas sensaciones: palpitaciones, opresión o dolor en el pecho,

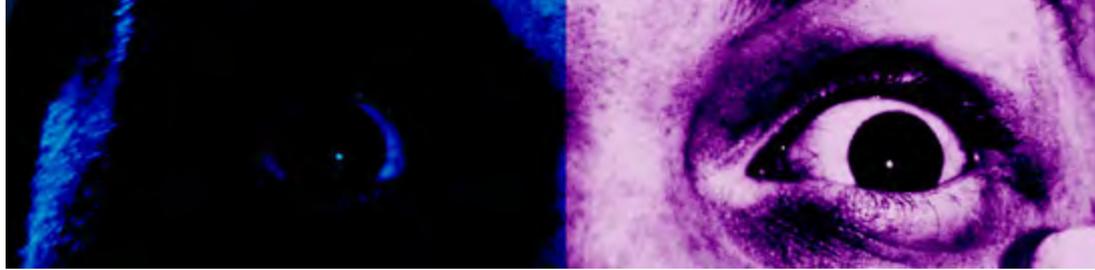
Mariella Norambuena C.



sensación de asfixia, mareo o vértigo, sensación de náuseas, sudoración, sensación de irrealidad, miedo a morir y/o miedo a perder el control y volverse loco.

Cada crisis suele durar solo unos minutos, pero provoca tanta angustia que la persona quiere salir, escapar de donde está. Si esto sucede por ejemplo en un supermercado o en un restaurante, como consecuencia la persona tratará de evitar esas situaciones y esos lugares.

Así comienza un círculo vicioso del miedo al miedo, se lo denomina “Ansiedad Anticipatoria”, esta ansiedad puede llegar a ser tan importante, que puede llevar a confundir el diagnóstico de Trastorno de Pánico con el de Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) y la persona que tiene



frecuentes e imprevisibles ataques de pánico tiene miedo de estar solo o de ir a sitios de los cuales no puede salir fácilmente.

Muchas personas concurren a urgencia de un hospital, creyendo que sufren un ataque cardíaco o trastorno respiratorio. Hasta hace poco tiempo el Trastorno de Pánico no era reconocido como tal por los médicos clínicos; en cambio ahora es cada vez más conocido y hay tratamientos efectivos con psicoterapia y medicación. El EMDR es considerado un tratamiento muy adecuado para este trastorno.

A consecuencia de las crisis,

pueden aparecer síntomas de tipo depresivo, miedo a salir o alejarse del hogar o necesidad de hacerlo acompañado por un ser muy cercano (esto se denomina Agorafobia). La persona suele sentirse hipersensible y vulnerable. Este tipo de trastorno es tan traumático de experimentar que quien lo padece puede cambiar en forma brusca y desfavorable sus hábitos de vida: no querer salir solo de la casa o viajar, retraimiento social, abandono de sus actividades laborales o académicas. Muchas veces la persona que se encuentra padeciendo una Crisis de Pánico tiene la necesidad de “salir corriendo” del lugar

donde se encuentra o de consultar urgentemente a un médico en el caso de que crea que se está muriendo de verdad.

Si esta crisis se experimenta por primera vez en un lugar determinado, un tren o autobús por ejemplo, suele quedar temor de volver a ese mismo sitio o medio de locomoción, desarrollándose de este modo una fobia al mismo.

Este trastorno se lo clasifica dentro de las neurosis, no tiene nada que ver con la locura (psicosis), ni desencadena con el tiempo en un cuadro de locura. Es importante recalcar esto ya que muchos

pacientes que sufren este trastorno, o los familiares del mismo, piensan que se están volviendo locos. Lo que sí es frecuente es que las personas que padecen de Trastorno de Pánico desarrollen, si no son tratados a tiempo y adecuadamente, cuadros de tipo depresivos, fobias múltiples (especialmente agorafobia) o abuso de sustancias (alcohol o drogas).

Una paciente que sufría de Crisis de Pánico desde hacía tres años, describió su primera crisis de la siguiente forma:

“Comencé a sentir que mi cuerpo hormigueaba, mi corazón se aceleró y mis respiración se aceleró, no podía controlar estas sensaciones y me asusté mucho, mi boca comenzó a enchuecarse y al tratar de caminar, sentí que mis piernas languidecieron y caí

al suelo. Sentí que moría, casi no podía hablar, estaba muy asustada sin saber qué me estaba sucediendo, sólo podía pensar que en ese momento moriría”.

En 6 sesiones fuimos trabajando una a una sus crisis de pánico y los motivos que las provocaron, generalmente la sensación de riesgo vital se encuentra en los primeros años de vida, esta situación la llamamos “escena fundante”, la cual una vez detectada se reprocesa y la sintomatología no regresa. Hubo un chequeo posterior al alta al mes, a los tres meses y a los seis meses y no se presentó reversión,

ni sintomatología asociada. (Norambuena, M., 2011).

Tratamiento

Gracias a la investigación que se ha llevado a cabo en este campo, existen varios tratamientos. Por lo tanto, un tratamiento adecuado para el trastorno causado por pánico puede prevenir ataques posteriores o hacer éstos menos severos y frecuentes, lo que trae consigo un gran alivio al 70 o 90 por ciento de las personas que padecen este trastorno.

Además, las personas que padecen crisis de pánico pueden necesitar

tratamientos para otros problemas emocionales. La depresión se asocia frecuentemente con los trastornos causados por pánico de la misma manera que el abuso del alcohol o de drogas. Afortunadamente los problemas asociados con los trastornos de pánico así como éstos mismos, pueden resolverse eficazmente con el tratamiento adecuado.

Puedo afirmar que EMDR es más efectivo que las otras terapias para el tratamiento de crisis de pánico. Por mi experiencia clínica con EMDR, puedo decir además, que en general son suficientes unas pocas

sesiones para curar este trastorno, acompañadas o no de medicamentos.

...”Ningún tratamiento será completo si no se toma en cuenta el factor traumático desencadenante, sea cual fuere la magnitud del mismo. Si no se lo hace, igual es posible que el cuadro ceda, pero queda abierta una puerta para la recaída, es decir, para la aparición de nuevos cuadros de pánico ante nuevas situaciones de estrés”. EMDR considera dentro de la terapia “el factor traumático desencadenante”, por ser una técnica centrada en el “trauma”, por lo tanto



Mariella Norambuena
Terapeuta EMDR
Directora Ejecutiva EMDRIALAT Chile

Solicitar información a
info@mariellanorambuena.com
09-075 04 79

www.emdrialatchile.org
www.emdr.org.ar
www.terapiasdeavanzada.org

una vez que se reprocesan y desensibilizan todas las escenas de las crisis de pánico, no tenemos registro de que las mismas regresen en nuestros pacientes.





Reiki Canalizando la energía del Universo

Ángel Lisboa

Hay muchas versiones sobre los orígenes de esta milenaria forma de sanación. Hoy muchos de los centros terapéuticos la tienen entre sus técnicas, y sus cultores cada vez son muchos más. Reiki es una palabra japonesa cuyo significado es “Fuerza Universal de Vida”. El “Ki” es la misma palabra que el Chi o el Qi, el término chino para la energía que subyace en todo.

Reiki es un sistema para canalizar esa energía hacia alguien para el propósito de la curación. Fue descubierto por el Dr. Usui a finales del siglo diecinueve, un profesor o quizás un decano de una escuela cristiana en Japón.

Hoy existen muchas historias e investigaciones que intentan dilucidar los verdaderos orígenes de

esta práctica, pero la más conocida es la de un antiguo profesor Japonés, el Doctor Mikao Usui.

Según la historia él era profesor de una escuela de chicos cristianos en Japón. Un día uno de sus estudiantes le preguntó si creía en los milagros que Jesús hizo. Siendo un monje cristiano respondió: “Sí”. Ellos le preguntaron si sabía cómo Jesús los hacía pero no tuvo respuesta.

A partir de entonces decidió encontrar la manera en que Jesús curaba. Esto inmediatamente lo puso en una búsqueda que duraría años. Primero estudiando en las escuelas cristianas de los Estados Unidos, donde estudió la vida de Jesús, pero sin resultados. En las escuelas cristianas el método era desconocido.

Cada vez son más sus cultores. Una técnica que se pierde en los anales del tiempo y que sólo se conoce por la historia del Doctor Japonés Mikao Usui, quien alrededor de 1870 redescubrió esta técnica, la que habría sido utilizada por Buda y Jesús para sanar a los enfermos.



Se le sugirió que estudiara las escrituras budistas, puesto que el Buda mismo también sanaba. Esto le tomó más años de estudios en monasterios de Oriente, pero las respuestas seguían sin llegar. Recorrió todos los monasterios preguntando por cómo Jesús o el Buda sanaban. En cada uno los monjes dijeron que estaban más interesados en el bienestar espiritual que en el físico. Hasta que llegó a un pequeño

monasterio donde encontró una antigua escritura sánscrita tibetana. Después de unos años más de estudio, sintió que había llegado a una comprensión y que para ir más lejos requería meditar profundamente. Declaró a los monjes de ese monasterio su intención de ayunar y meditar durante 21 días en un monte cercano y que si él no volvía deberían ir a buscar su cuerpo fallecido.

Se fue a la montaña y meditó profundamente. Nada había ocurrido hasta que el día 21 percibió una gran luz en el horizonte, la que se acercó y entró en su mente, fue ahí donde vio los símbolos del Reiki, los mismos que había visto en escrituras tibetanas que estaba estudiando pero que

había sido incapaz de comprender. Ahora que los volvía a mirar, había una total comprensión.

Al volver de esta experiencia comenzó a descender la montaña y fue, desde ese momento en adelante, capaz de curar. El primer día sólo sanó un dedo de su pie que estaba roto, su propia inanición, una muela enferma y problemas musculares. Estos se conocieron como sus primeros cuatro milagros.

Decidiendo que debía usar estas habilidades para ayudar a otros, pasó los siguientes siete años en la zona de mendigos de Tokio sanando a los pobres y a los enfermos de allí, asistiéndoles para encontrar trabajo y elevándoles por encima de la pobreza. Después de los siete años comenzó a notar caras familiares, aquellas de quienes había curado anteriormente y que habían vuelto. Preguntándoles, estos se quejaron de que la vida fuera del arrabal era

demasiado dura y que era mucho más fácil mendigar para vivir. Habían desperdiciado el don de la salud, como si no valiera nada, para volver al supuesto confort de la vida que conocían.

Esto le planteó a Usui un dilema y se volvió al monasterio. Allí se dio cuenta de que no les había enseñado gratitud junto con la sanación. De que se había enfocado en los trastornos físicos sin tratar con los asuntos espirituales. La gente

Planeta Nuevo

El portal de la Nueva Era

Reportajes audiovisuales, notas y entrevistas. Conoce a quienes están trabajando por un Mundo mejor. Ciencias, arte, espiritualidad y medio ambiente. Visítanos en [Vimeo.com](https://www.vimeo.com) y en [Facebook](https://www.facebook.com).

planetanuevo

no había comprendido el valor del don que les había hecho.

El Dr. Usui volvió al monasterio para seguir reflexionando y haciendo planes. Después de un tiempo en el monasterio llegó a una estrategia diferente. En este nuevo plan viajaría por todo el país, de pueblo en pueblo. En cada uno se situaría en un lugar público durante el día, sosteniendo una antorcha en alto. Cuando la gente le preguntara por qué estaba haciendo esa cosa tan loca, su respuesta sería que estaba buscando a los pocos interesados en mejorarse a sí mismos. De esta manera viajaría enseñando y curando, trabajando a la vez con la curación espiritual tanto como con la física.

Durante esos viajes se encontró con el Dr.

Chairo Hayashi, un comandante naval en la reserva. Él provenía de una familia muy pudiente y educada. Se encontró con el Dr. Usui en el mercado sosteniendo una antorcha y anunciando su conferencia en un templo cercano.

El Dr. Hayashi quedó muy impresionado por la sinceridad y la convicción del Dr. Usui. Cuando éste le pidió que le acompañara en sus viajes, el Dr. Hayashi aceptó. Y viajaron enseñando y curando. Cuando el Dr. Usui falleció, el Dr. Hayashi se convirtió en el líder del Reiki.

De ahí en adelante la práctica comenzó a difundirse, los estudios de esta técnica crecieron y comenzaron a formarse nuevas escuelas, diferentes tipos de reiki

y técnicas, tan variados como Shiki Ryoho, Reiki Usui, Reiki Tibetano, Raku Kei, Karuna, Tera Mai, Celtic Reiki (Reiki Celta) y Seichim Sekhem (Reiki Egipcio), entre otros.

Aquí, en la capital de Chile, uno de los sitios que cultiva esta técnica es el Centro Holístico Parque Forestal (www.centroholistico.cl), el que se ha transformado en uno de los más completos en esta práctica en Latinoamérica.

Ahí conversamos con uno de sus maestros en Reiki, Mauricio Onetto, quien amablemente aclaró nuestras dudas. En el próximo número, presentaremos la entrevista realizada.



Si eres parte de nuestra comunidad, eres fanático del equilibrio...
Comparte y difunde nuestra revista, colabora con datos y contenidos...
muévete con nosotros y sé parte del movimiento que busca la armonía de la vida y el medioambiente.



revista
equilibrio
para vivir en armonía



TALLERES

- Carta Astral
- Niveles Introdutorios y avanzados
- Runas
- Tarot Egipcio

La magia del trebol



www.treboldeasuerte.webnode.com

Eduardo Labra
fono: 08 446 23 67
edulabra@gmail.com



Janette Patiño Medel
Terapeuta Floral Integrativo
Sistema Flores de Bach

Contacto:
sanateconflores@gmail.com
09 99101673



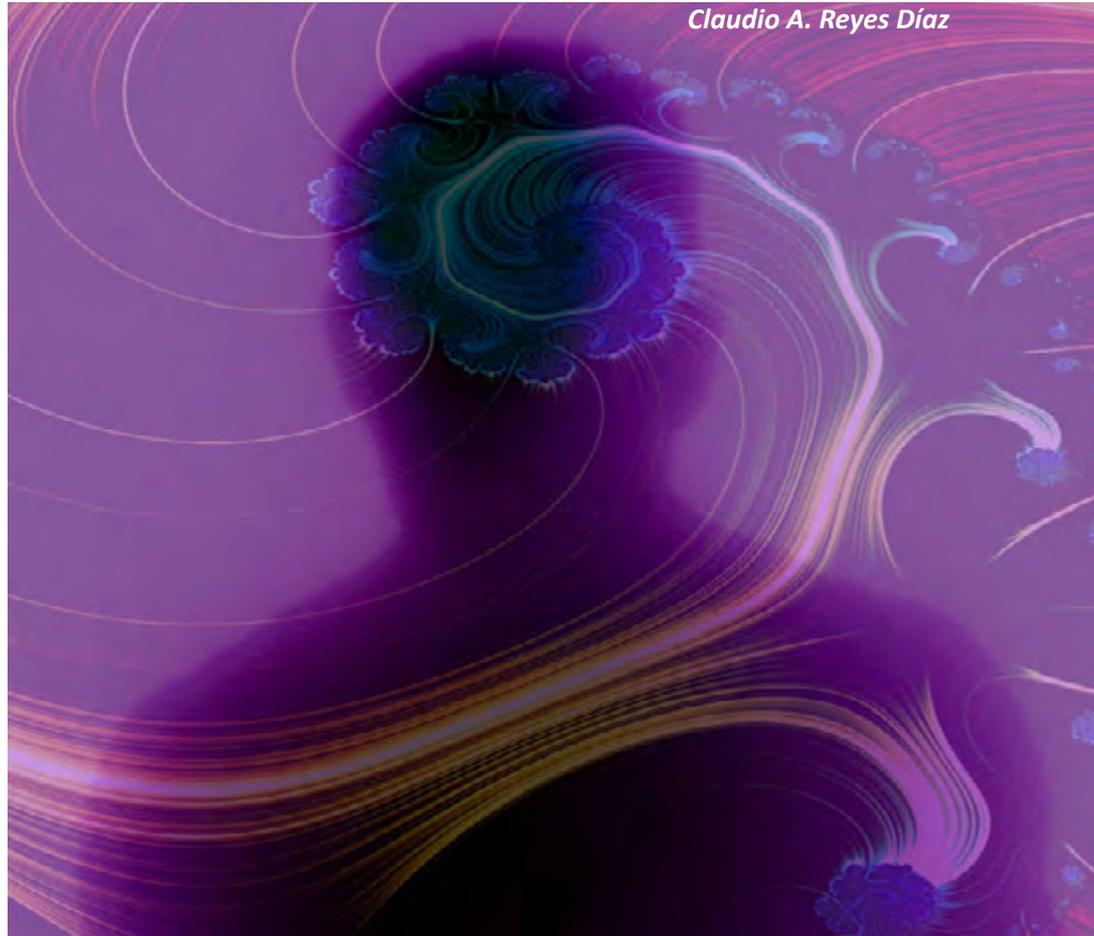
HIPNOTERAPIA REGRESIVA SANADORA (HRS)

Las Enfermedades NO Existen

Existen Personas que están enfermas

Claudio A. Reyes Díaz

Somos curiosos, a lo que no existe le damos nombre y luego, por nombrarlos creemos que existen. A la ausencia de seres le damos el nombre de vacío... luego hablamos del vacío y no falta el que cree que el vacío existe y lo anda buscando. Sucede con el "color" negro, sucede con la enfermedad. Sí, sucede con la enfermedad. La apendicitis no tiene una realidad en sí, ni siquiera el resfrío, lo que existe es una persona que tiene el apéndice inflamado o se ha resfriado, cada uno a su particular modo de ser y vivir sus síntomas. Esto es vital, dado que así como



no hay 2 personas iguales, de la misma manera no hay 2 enfermos iguales. He visto mucho en los años de hipnoterapeuta que hay personas que al ser etiquetados con una "enfermedad" física o mental, las personas comienzan a comportarse tal como lo han leído en Internet, se transforman en una "enfermedad" más que en un enfermo.

Recuerdo haber conversado con el marido de una persona que atendía, llegó con el diagnóstico psiquiátrico de Depresión Bipolar, antes había tenido el diagnóstico psiquiátrico de

Personalidad Limítrofe. Le consulto al agobiado marido si siempre había tenido cambios de estados de ánimo. El marido me sostiene que apareció sólo desde el momento que recibió el nuevo diagnóstico. Ella se estaba tratando de asemejar lo más posible al prototipo de la enfermedad. Por ello, con la Hipnoterapia Regresiva Sanadora (H.R.S.), no trabajamos con enfermedades, trabajamos con personas que tienen síntomas que les molestan, que no les gustan, que desean solucionar: sienten angustia expresada en opresión en el pecho y deseos de llorar, rabias expresadas en músculos apretados con deseos de golpear a una persona, celos incontrolables con su pareja, obsesión por los chocolates, el alcohol, el cigarrillo...

Otras personas no son capaces de levantarse, no tienen deseo de vivir o realizar cosas, muchos están desmotivados en la existencia. Es muy importante que cada persona sea capaz de saber qué siente y cómo lo siente, cuáles son las emociones que están detrás de cada una de esas sensaciones y cómo se expresan en su cuerpo. A través de estas emociones y su sintomatología seremos capaces de viajar en el tiempo, en SU tiempo para llegar al comienzo, donde comenzó a trabarse su existencia.

Como expliqué en el artículo anterior, lo que nos enferma la vida son realmente las emociones que no expresamos y quedaron retenidas en nuestra infancia, nuestra vida intrauterina y en

nuestras vidas pasadas. Es por ello que los síntomas que nos molestan hoy, ya nos molestaron ayer, en realidad toda la vida nos han molestado. El pecho oprimido lo he sentido también cuando tenía 15 años, 10 años y 4 también... cuando estaba en el vientre de mi madre aprendí a tenerlo porque mi madre lo tuvo, sufrí una gran pena y se le apretó el pecho y se me apretó automáticamente el mío y desde ahí comencé a sentirlo cada vez que sufrí una pena similar a la que tuvo mi madre.

Los resultados son sorprendentes, una de mis pacientes escribió al finalizar su terapia: "Después de experimentar varias terapias de diferente naturaleza, avanzar en mi proceso pero de forma bien dolorosa y luego de agotarme de tanta

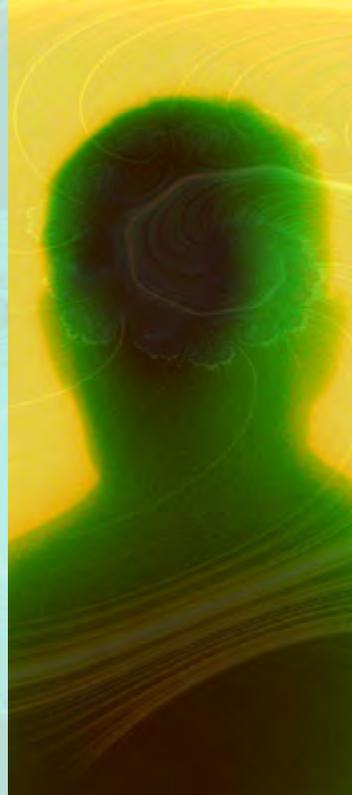
pena profunda y tener mi energía vital por el suelo, aún cuando hacía y hacía terapia, decidí tomar medicamentos alopáticos. Estuve un tiempo con aquello, después de 2 años podría decir que sí, algo me han ayudado pero no han dado con el origen de mi real enfermedad.

Hasta que un día por esas “coincidencias” divinas me encuentro con un libro en mis manos, el cual me recordó que a los 12 años ya creía en el poder de autosanación y la hipnosis regresiva como potente herramienta en este sentido...y me dije que si desde hace 15 años supe qué me podría ayudar a sanar y hoy me siento desesperanzada de tanto tratamiento paliativo, me daría la última oportunidad de invertir en una terapia que de alguna forma, sentía que era la que me

impulsaría a un cambio cuántico. Las ganas se me esfumaron cuando me encontré en la Web con valores exorbitantes y a pesar de eso me dije que lo iba a hacer igual... “Mágicamente” un día me llega un correo de Hipnosis Chile (nunca antes me había llegado uno y no había visitado la Web antes tampoco) y supe que no era coincidencia y que era ahí donde tenía que ir.

Partí con miedo de ver lo que sabía que tenía que enfrentar, miedo de no poder visualizar, de no ver nada ni verme en nada, etc. No obstante, la primera sesión ya me indicó que estaba “viendo” y que la sanación ya había comenzado. Después de escribir el documento con datos personales pude reconocer que tenía muchos aspectos trabados en mi vida y me costaba

pensar que era posible trabajarlos uno a uno en 6 sesiones...comencé a regular mis horas de sueño, a dormir mejor, a despertarme y mantener un día sin el típico sueño que me mataba y a decir a las 11pm “por qué tengo



tanto sueño, quiero estar más tiempo despierta porque tengo mucho que hacer”, no recuerdo haber anhelado antes en mi vida que el día tuviera más horas para seguir disfrutando momentos agradables.

Comencé a disfrutar poco a poco mi día, a no temer al sentirme bien, a respetar mis tiempos terapéuticos, a tratarme con amor y comprensión, a auto-contenerme...y eso lo aprendí con Claudio. El respeto y el amor a su labor se proyecta y me invadió a mí, siento que eso fue factor determinante de cómo me viví cada semana, después de salir de terapia renovada pero agotada, cada tema era un peso que llevaba en mi mochila bien cargada y semana a semana un bulto menos sentía.

Aprendí a aceptar a otros y a mí, a amar con mayor libertad, a desprenderme poco a poco de las ataduras del pasado, a tener conciencia del momento presente, a saber que puedo liberarme, a reconocermelo como un ser femenino y sexual y que eso es natural, a comprender que el pasado es pasado y que ya lo he trabajado, he sanado y ya no está o no me pertenece.

Siento cómo me voy recuperando día a día, logro darme cuenta de que el proceso sigue, al ritmo que tiene que ir y por el tiempo que sea necesario. No me cabe duda de que hoy no soy la de ayer y que mañana no seré la de hoy, cada día tiene su afán pero más me reconforta saber que la que fui y que se traumatizó ya cumplió su ciclo y esa autodestrucción,

▷ ----- Las Enfermedades NO Existen

que me acompañó gran parte de mi vida, se está diluyendo y cada día confío más en que el título de depresiva que me condenó ya no está y no le tengo el miedo que sí le tiene mi psiquiatra a que recaiga como muchas veces lo hice.

Eso no sucederá, porque me estoy sanando y porque lo decreto. No me cabe duda que en 6 meses más iré a mi revisión embarazada y al año siguiente con guagua, a decirle a Claudio cómo y cuánto me he sanado y cuánta felicidad me ha

traído a mí y a los que me rodean.

Gracias al universo por ayudarme, con amor, a sanarme a través de Claudio“



Claudio A. Reyes Díaz
*Director del Instituto Hipnosis Chile -
Terapeuta Natural y Complementario
Hipnoterapeuta Acreditado N° 850,
Panamerican Center of Ethical Hypnosis,
Chicago, USA
Certified Hypnotist N° 38443, National Guild
of Hypnotists, Inc, USA
Dr. Barros Borgoño 384 of. 84 - Providencia
F: 278 1078 - C: (Claro) 98482283 -
BlackBerry Pin: 233B9274
E-mail: director@hipnosischile.cl
contacto@claudioreyes.cl
www.hipnosischile.cl
www.claudioreyes.cl*

" Es hora de saber que somos la Luz, y de permitir que la sabiduría que creó el cuerpo corra por él"
Dr. Eric Pearl.

LA RECONEXIÓN®

ESTELA RIQUEME V.

*PRACTICANTE AUTORIZADA™

Fono: 727 9297 - Cel.: 6.2263005

Apoquindo 5555 Of. 706 Las Condes

www.ReconexionAxiatonal.cl





Reciclar – Reutilizar – Reducir – Reciclar – Reutilizar – Reducir – Reciclar



Cuidar el planeta es una tarea que tiene que ver con todos los que habitamos en él.

Una de las formas de contribuir con esto es el reciclaje, ya que así podemos aportar a nuestra vida y a nuestro entorno.

¿Qué es reciclar?

El reciclaje es someter un producto (o desecho) ya usado a un nuevo ciclo de tratamiento para así poder obtener una nueva materia prima o producto, dándole un nuevo ciclo de vida.

El reciclaje se utiliza para poder volver a internar un producto o desecho a una nueva cadena de utilización, y así no aportar grandes cantidades de basura a la salud de nuestro planeta.

¿Cómo se puede reciclar?

Casi el 90% de los desechos de la basura que sale de nuestros

hogares es reciclable, y si estos se depositaran en lugares y contenedores adecuados, podríamos darle una mayor utilidad a toda esta materia que lo único que hace es aportar más desechos y contaminantes a nuestro medio ambiente.



conciencia acción!

Los beneficios de reciclar

- ☼ Aportar a nuestro planeta con la disminución de contaminación
- ☼ Ahorrar recursos energéticos
- ☼ Aportar para que la recolección de basura sea más fácil y para que los lugares de relleno sanitarios no colapsen.
- ☼ Vivir en un mundo más limpio.

¿Qué cosas podemos reciclar?

Es importante que para crear una conciencia de reciclaje, partamos por nuestros propios desechos domésticos separando los diferentes tipos de basura, como por ejemplo, todo tipo de envases, ya sean de papel, plástico, cartón o metal; bolsas de papel o de polietileno; vidrios; papeles de todo tipo (diarios, revistas o libros); cartones; desechos tecnológicos; chatarra, etcétera. La materia orgánica se convierte en abono. Una forma de identificar si un

desecho es reciclable es mirando en la etiqueta del producto, si tienes 3 flechitas en círculo, quiere decir que el producto es reciclable.

¿Cómo clasificar la basura?

Orgánica: cáscaras de frutas, restos de vegetales, cabello y uñas, pasto y hojas, y esto es lo que usas para hacer el compost.

Metal: latas de aluminio y acero.

Papel y cartón: los cuadernos que ya no se usan ni se necesitan, los sobres (quitándoles la

parte de plástico que traen algunos), las cajas de cereal y parecidas, y el cartón corrugado.

Plástico: los envases de yogurt, las botellas de refrescos y sus tapas, bolsas del súper, bolsas donde vienen arroz y similares.

Vidrio: botellas, frascos, vajilla.

Tetrabrik: los envases de salsa de tomate, leche, cremas, jugos y otras bebidas.

Todo lo demás: es todo lo que no sabes dónde va o no se puede reciclar ni limpiar. Ampolletas y toda la basura

que trae varios materiales combinados y no se pueden separar fácilmente (como por ejemplo: electrodomésticos).

Puntos de reciclaje públicos

Si vives en Vitacura, en el moderno Centro Limpio de la comuna podrás deshacerte sin cargo de conciencia ambiental. Reciben actualmente: residuos inorgánicos como vidrios, papeles, cartones, plásticos, tetrapack y aluminios; materiales reutilizables como telas y ropa; y desechos como escombros (no se

reciben de empresas), ramas, computadores, chatarras, electrodomésticos, pilas, entre otros.

A los vecinos de Ñuñoa les es un poco más fácil reciclar. Un camión especial recorre la comuna retirando bolsas con desechos reciclables. Cualquier bolsa sirve, y para no confundirse, el camión pasa en un día diferente al que se retira la basura común.

Algunos lugares de Reciclaje

Punto Limpio Vitacura
Av. Américo Vespucio Norte
con Nueva Costanera

Líder Puente Nuevo
Punto Limpio Plaza Los
Dominicos

Colegio Alemán sede Las
Condes

Nuestra Sra. del Rosario 850
Las Condes

Punto Limpio Parque
Araucano
Acceso parque Pdte. Riesco
con Manquehue, Las Condes

Estacionamiento Líder
Alonso de Córdova con
Manquehue
Las Condes

Unimarc Escuela Militar
Estacionamiento
subterráneo Metro Escuela
Militar Asturias con
Apoquindo
Las Condes

Jumbo Bilbao
Estacionamiento
subterráneo y 2do nivel
Bilbao con Latadía
Las Condes

Estacionamiento Líder
Latadía con Vespucio
Las Condes

Parroquia San Patricio
Entrada Isabel La Católica,
Las Condes

Estacionamiento Líder
Tomás Moro con Fleming
Las Condes

Punto Limpio Tomás Moro
con Bilbao
En el parque La Reina

Acceso Parque Padre
Hurtado
Punto Limpio frente al
parque Av. Francisco Bilbao
esquina Duqueco
La Reina

San Isidro entre Eleuterio
Ramírez y Santa Victoria
En la plaza Santiago

Colegio Alemán sede
Vitacura, al costado del

cicletero Av. Kennedy 6150,
Vitacura

Parroquia
Entrada parroquia Rotonda
Del Inca con La Capitanía,
Las Condes

Manuel Antonio Tocornal
con Marín
Santiago

Punto Limpio Tottus
Entrada Supermercado, Av.
Kennedy con Rosario Norte
Las Condes

Punto Limpio La Reina

Larraín frente a
Municipalidad La Reina

Parroquia
Av. Las Condes con
Almirante Miguel Aguirre
Las Condes

Parroquia en Mardoqueo
Fernández con 11 de
septiembre
Providencia

Punto Limpio
Camino El Observatorio
Costado colegio Sn Francisco
del Alba, Las Condes

Iglesia San Francisco de Sales
Entrada Parroquia Av. Santa María, costado El Mercurio Vitacura

Costado Supermercado Líder Rotonda Atenas Las Condes

Parque Montegrande Zanzibar con Apoquindo Las Condes

Plaza Filipinas Cañumanqui con Alonso de Camargo Las Condes

Providencia
Salvador con Santa Isabel Esquina surponiente, afuera de la Iglesia Providencia

Parroquia Sagrada Familia Los Misioneros 2176, Providencia

Parroquia San Francisco de Sales, Santa Isabel 1277, Providencia

Parroquia Santos Ángeles Custodios
Rodolfo Vergara 252, Providencia

Parroquia Jesús Nazareno Av. Manuel Montt 797, Providencia

Parroquia La Anunciación Providencia

Parroquia San Ramón Av. Nueva Los Leones 123, Providencia

Parroquia La Epifanía del Señor Bellavista 488, Providencia

Supermercado Líder en Providencia
Av Rancagua 180
Av Pedro de Valdivia 1855
Las Camelias 2875

Supermercado Santa Isabel Av Francisco Bilbao 2855, Providencia

Unimarc Av Manuel Montt 1079, Providencia

No sólo de Santiago Hay varios puntos identificados para las ciudades de Concepción, Valparaíso, Viña del Mar, Temuco, Talcahuano y muchos más.

La utilidad del reciclaje es inmensa, pero no todas las personas son conscientes de ello. La tarea de la educación, para que todos vayamos aportando un granito de arena para vivir en un

mundo más limpio y con una mejor calidad de vida. Separar cada día la basura que generamos en casa para su posterior reciclaje es un hábito sencillo que todos debemos adoptar. Porque cuando reciclamos, ahorramos energía, respetamos los recursos naturales y contribuimos con las futuras generaciones dejándoles un mundo mejor.

Todos los avisos de Revista Equilibrio son interactivos

DESDE AQUI, con un CLICK, a tu sitio web

Tus productos o servicios deben ser conocidos por nuestra gran Comunidad. **Contáctanos.**



publicidad@revistaequilibrio.cl



KARATECHILE.CL
Sensei Eduardo Salgado A. 7ºDan



CONTACTO
cel: 9. 810 1359
tel: 2. 275 1432
2. 319 9999

karate@karatechile.cl
www.karatechile.cl

CLASES DE KARATE





Cómo empezó todo..

Conocí la medicina Osca -al Tabaquito, como la llaman coloquialmente los chamanes- en las ceremonias de medicina chamánica las que suelo participar, de manos de un verdadero chamán colombiano que suele impartirla en esas ceremonias, que él junto con otro excelente chamán conducen.

Al principio no entendía mucho de qué se trataba esta Osca, pero intuía que era algo bueno. A la Osca la

OSCA Medicina Sagrada Rapé

*Escribo sobre la medicina Osca
agradecido, inspirado!*

*Le dedico este escrito al chamán
que me inició y es mi maestro en
la medicina Osca*

Rafael Ferraro

respaldaba el hecho de que también se impartía en estas ceremonias de medicina chamánica., y si eran tan valiosas, la Osca también lo sería!, pensaba yo para mis adentros. Así fue como asumí a la Osca al principio de mi experiencia con ella.

Y efectivamente así ha sido! Con el tiempo y después de haberla experimentado repetidamente, he ido comprendiéndola y apreciándola cada vez más.. Su efecto es suave pero preciso, y según mi

experiencia beneficiosa a corto y a largo plazo.

Un día..

Una vez, después de una aplicación de Osca que me hizo el chamán, experimenté claramente que al ésta penetrar a través de mi nariz a la cavidad superior/posterior al puente nasal detrás del entrecejo -que es la zona de influencia de la glándula pineal- efectiva y sorprendentemente ésta (mi glándula pineal) se activó!, y de una manera natural experimenté un claro incremento de consciencia.., cosa ciertamente aprecio!

En esa oportunidad experimenté que al tomar aire, la energía de la respiración -el prana- llegaba a mi entrecejo, a mi glándula pineal, activándola.., salvando un viejo 'bloqueo' que impedía que esta energía vital propia de la respiración ascendiera

completamente y mantuviera energizada mi glándula pineal. La glándula pineal activada es fundamental e indispensable en los procesos del despertar y expansión de la consciencia.

Desde esa oportunidad comencé a tomar más en serio a la medicina Osca, al Tabaquito.. Este dejó de ser simplemente algo 'bueno' y folclórico propio de las ceremonias de medicina y de la cultura chamán suramericana, para convertirse en un recurso de consciencia real y efectivo para mí.

En otra oportunidad, justo después de una aplicación de Tabaquito por el chamán, tuve una regresión instantánea! Tuve una incursión en mis memorias inconscientes en ese mismo instante, y ahí vi con claridad un tema no resuelto de mi vida



que todavía me afectaba, relativo a mi relación con mi padre. Este evento fue útil e importante para mí.., experimenté la sanación de un tema de mi historia psicoemocional! Todo esto iba enamorándome cada vez más de la Osca!

Hoy en día cada vez que me la aplico a mí mismo, experimento esta suave y clara activación de consciencia.. Esto siempre me sorprende! No puedo evitar sentirme agradecido con esta Osca.. Nunca imaginé que existieran recursos de expansión y desarrollo de consciencia tan efectivos, naturales y tan accesibles como es Osca y otras medicinas ancestrales.

Qué es..

La Osca es una antigua medicina indígena originaria de la cuenca del Amazonas, hecha a partir de hojas de tabaco rústico, silvestre de la selva, libre de abonos y pesticidas químicos, secas y molidas. Se usa -no aspirado- sino proyectado o 'soplado' por ambas fosas nasales.

“Osca es una palabra Muisca de La Sabana Boyacense de Colombia.. La Leyenda del Dorado.., el polvo de

oro, la riqueza no estaba en el oro que buscaban los colonizadores, si no en las medicinas: Murundi, Kuranga, son sus nombres amazónicos. Se mezclaba también con otras plantas para uso medicinal”

La Osca pertenece a esta familia de profundas medicinas ancestrales..

Rapé

Los colonizadores al llegar a Suramérica, conocieron esta medicina Osca ancestral de mano de los autóctonos suramericanos, y se la llevaron a Europa complacidos por sus sorprendentes cualidades sanadoras. Desde entonces también se la conoce como Rapé ('raspadura' en francés). En Europa todavía es común el consumo de Rapé como una medicina natural, y como un ritual social y personal.

No es droga!

La medicina Osca se elabora de manera sencilla, y sus efectos sobre la persona son naturales, orgánicos.

No produce estados distorsionados de consciencia ni de la percepción en quien la usa.

La Osca no es para 'entretenimiento', ni si quiera es para 'sentirse bien'. Es para conectarte contigo mismo.., y a veces al conectar contigo mismo comulgas con Dios, pero otras veces al conectarte contigo mismo te encuentras también con temas tuyos pendientes por sanar, comprender, perdonar.

Las drogas buscan evadir tus asuntos internos por resolver y sanar. La Osca te confronta con ellos cuando te corresponde hacerlo, y por cierto de la manera más clara y consciente, por lo que sí representa una ventaja.

La Osca no es pues para evitar tu dolor o tu aburrimiento.., la Osca no es una droga!

Medicina para el cuerpo

La Osca es un depurador. Limpia la sangre y despeja las vías respiratorias. Alivia migrañas, alergias, sinusitis, además de otras aplicaciones más que tiene a nivel físico. Su principal función es que estimula la glándula pineal o epífisis, consecuentemente a la hipófisis, y en efecto de cascada al sistema endocrino completo, siendo éste un remedio ideal orgánico, natural y holístico para la humanidad completa de la persona. Por esto se la considera una medicina..

Uso profundo

La medicina Osca es precisa y útil para quien ama hacer trabajo interno en su vida.., para el que está en proceso de transformación personal. Siendo la glándula pineal



el centro de la consciencia, su activación le abre a la persona la posibilidad efectiva de centrarse, verse y experimentarse a sí mismo.., y a sentir de manera natural al espíritu del amor, el espíritu de Dios dentro y por encima de sí. Esto inicia al interesado -o sostiene a quién ya hace trabajo interno en su vida- en el proceso de

sanación/transformación interior. Esto la hace ser sagrada.

Frecuencia, cantidad

La Osca puede ser experimentada de diferentes maneras. Por ejemplo, hay ceremonias chamánicas de Osca, donde ésta se imparte repetidas veces a lo largo del evento entre los que participan en ella, pero también se usa a nivel individual.

Se proyecta o se 'sopla' por la nariz con mayor o menor fuerza, y en mayor o menor cantidad, y de acuerdo con la tradición chamánica, hasta siete veces al día como máximo.

Todo depende de cómo la prefiera usar el individuo: la persona va observando, ensayando y así precisando la cantidad de Osca a autoprojectarse, con qué intensidad de soplido, y la

cantidad de veces al día, a la semana o al mes.

En mi experiencia, una auto-proyección de un poco más de mediana intensidad, y de unos 5 mm +/- cúbicos de cantidad, es algo excelente! Una vez al día o dos.., una vez o dos cada tres días quizás.. Todo depende de cada quién y de su respuesta/ tolerancia ante la Osca.., de qué cantidad use y con qué intensidad se autoprojecte.

Vínculo, reverencia

La forma acertada de aplicarse medicina Osca es hacerlo centrado, reverentemente y con un propósito de desarrollo de consciencia.., comprendiendo que no se trata de simplemente introducirse 'polvo de tabaco' por la nariz, sino de exponerse internamente en la cavidad detrás del entrecejo, a un elemento de la naturaleza amoroso, sabio y sanador

que ella ofrece, que activa la glándula pineal -conocida como 'tercer ojo' u ojo único-, que de esta manera despierta a la consciencia del verdadero ser y del potencial divino dentro y por encima de la persona.

No usarla con claridad de propósito, no usarla con amor, con profundidad..., no te beneficiaría como tiene la posibilidad de hacerlo.

Con la Osca es posible establecer un vínculo amoroso que la convierte en un aliado importante para tu vida.

Importante

Es importante recalcar que la Osca es eso, un aliado -cosa de significativo valor- pero nada más que eso, un aliado!

Un aliado que contribuye contigo efectivamente en tu acción en función de tu despertar de consciencia y

sanación profunda, pero que no hará el trabajo que en este sentido te corresponde a ti hacer en tu vida.. La medicina Osca no reemplazará el esfuerzo, la determinación y la dedicación que requieres hacer y tener para sanar, para despertar a estados reales y expandidos de consciencia. La Osca pues, no es 'una varita mágica'.

Autoproyección

Aplicarse Osca a sí mismo es algo fácil y sencillo de hacer, y al mismo tiempo ha de ser un momento profundo y hermoso.

La autoaplicación de Osca tiene dos aspectos. El primero, la parte mecánica de la operación es esta: se carga el autoproyector con 5-10 mm +/- cúbicos de Osca, se ajusta a la fosa nasal, y se sopla con cierta fuerza.

Cuando te aplicas Osca, tal como lo mencioné antes,



has de hacerlo centrado y con un propósito superior de sanación y/o de comunión con el espíritu de Dios. Este es el segundo y muy importante aspecto del proceso de la aplicación de la Osca que hay que tener en cuenta. A La Osca se la trata con sagralidad. Esto no es retórica, o un simple 'decir bonito'..

Proyectándole a otros..

No sólo el que recibe la aplicación de la Osca ha de estar centrado, meditativo y tener un propósito superior al momento de la experiencia con la Osca, sino el que la proyecta también. Este un acto de elevación de consciencia e inspiración mutuo. Si el que proyecta la Osca no está centrado, meditativo y ascendiendo él mismo, hará una entrega pobre, incompleta, de esta medicina del alma.

El amor y el enfoque profundo es quien media en este momento sagrado, y ambos -dador y receptor- requieren estar en tal sintonía. Ambos, dador y receptor, han de crecer e inspirarse con esto. Para el que comparte Osca con otros de esta manera, hacerlo así es una celebración, un evento valioso y hermoso.

El aspecto mecánico es prácticamente el mismo: se

carga el proyector con 5-10 mm +/- cúbicos de Osca, se ajusta a la fosa nasal de otra persona, y se sopla con cierta fuerza.

Precauciones

Como todo, los excesos no convienen. Hay personas más tolerantes que otras a la Osca.., unas a las que autoprojectarse muchas veces no representa un problema, pero a otras un exceso de aplicaciones puede irritarle las mucosas nasales, o producirle dolores de cabeza indeseables.

Decidí hacérmela

Llegó el punto en mi experiencia con la Osca, en que quise hacérmela yo mismo para poder contar con ella para mi uso y beneficio personal cada vez que así la quisiera. Pero no sabía cómo! Me parecía algo difícil de hacer, y percibía un velo de celo sobre la Osca por parte de los chamanes, que me hacía más dificultosa esta



labor. Los chamanes, arcanos de este valioso recurso, ciertamente no quieren que se entienda y se use la Osca banal o distorsionadamente!

Sin embargo continué sintiendo querer hacérmela y comencé -con cierta timidez- a preguntarle a otros amantes de la Osca que la tenían para su consumo personal, cómo se hacía.. Así comencé a recopilar información sobre dónde conseguir y seleccionar las hojas de tabaco, cómo secarlas, prepararlas y finalmente molerlas hasta pulverizarlas.

La recomendación común de todos los que colaboraron conmigo proveyéndome información, fue que la preparase con amor y consagrándola a un propósito de consciencia, sanación y amor. Así lo hice.

Un momento dado ya teniendo las hojas

preparadas y en la fase anterior a molerlas, sentí preguntarle más detalles al chamán sobre este proceso, y éste generosamente me completó la información necesaria para hacer mi primera remesa de medicina Osca con éxito y calidad!

Me sentí satisfecho de poder haber hecho esta Osca tan efectiva y bondadosa.., y de poder contar con ella para usarla en función de mi desarrollo de consciencia y sanación personal a todos los niveles.

Inmediatamente me hice los proyectores o sopladores, tal como vi que eran los del chamán y de otros compañeros amantes de la Osca..

Compartirla con otros

Al principio quise sumarme al celo ciertamente justificado que tienen los chamanes por la medicina Osca. Quise entonces tenerla sólo para



mi consumo personal, pero un día comencé a considerar que otros como yo también la apreciarían y se beneficiarían con ella!

Ante esta idea se oponía ese justificado celo por la Osca, que en general es una clásica tendencia de muchas escuelas y maestros serios en relación con sus técnicas y formas de trabajo interno, de manera de que no sean mal entendidas ni mal usadas.

El asunto es que hoy en día existe una mayor e increciente cantidad de personas genuinamente interesadas en sus procesos de desarrollo de consciencia.., de reformatión y transformación interior, que como digo ciertamente apreciarían y le darían un uso correcto a recursos como éste. Por esta razón, mi reflexión en este sentido es que el genuino movimiento del alma de estas personas que hoy en día buscan despertar y sanar profundamente, hace necesario que toda la sabiduría disponible para estos fines de trabajo interno, sean accesible por aquellos que así la requieran.

Ya no aplica más, tal como lo comprendo, excesivas medidas de protección sobre recursos como la Osca, entre otras tantas formas más de sabiduría y caminos de consciencia, considerados herméticos en el pasado.

Hay que abrir y ofrecer los recursos! Hay mucha gente lista para recibirla!, es lo que comprendo con claridad. Por eso decidí extenderle esta sagrada medicina a todo aquel que sienta genuino interés por ella.

Algo hermoso

He vendido ya a varias personas kits de medicina Osca con sus respectivos proyectores y autoproectores (sopladores).., y en una oportunidad ocurrió algo realmente significativo mientras lo hacía: al estar entregando y explicándole a una amiga cómo usar correcta y consagradamente la Osca, al indicarle que siempre hay que aplicarla o autoaplicársela con propósito de consciencia y sanación, con amor y respeto.., para mi sorpresa, súbitamente me percaté de la presencia de un Chamán Ancestral -vestido con su típica indumentaria de colores, plumarejo y collares-

que a nivel dimensional se sentó a nuestro lado.., y cuya presencia y sin necesidad de palabras, bendecía este acto de entrega de la medicina Osca a mi amiga, y las instrucciones sobre cómo usarla!

Como digo, eso fue algo no sólo sorprendente sino hermoso.., y con esto quedó confirmado y claro para mí que hacer esta labor de extenderle esta medicina a quien genuinamente la requiera, es un acto bendito, un acto bueno, bello y útil. Eso me liberó de cualquier duda y preocupación sobre si debía extenderle esta medicina a otros o no.., si estaba transgrediendo algún límite, o si desobedecía algún tipo de 'prohibición' en este sentido.

Desde esa oportunidad, a todos los que se la vendo les conduzco un pequeño ritual de entrega e instrucción sobre cómo usar la Osca,

donde conecto y canalizo a este hermoso y poderoso Chamán Ancestral, de modo que aquél que la obtenga lo haga de la mejor forma, de la más correcta y elevada manera.

Si la quieres

Estoy ofreciéndole al público un kit de 100 cc de Osca más un proyector (para proyectarle a terceros) y un autoprojector, que alcanza

para un uso personal de dos a tres años (o quizás más), dependiendo del consumo que se le de.

Comunícate conmigo por el sitio de contacto que se encuentra en el recuadro de abajo, para darte los detalles de cómo obtenerla y el costo del kit.

Nota

Esta es la versión para Chile del artículo 'OSCA, Medicina Sagrada, Rapé'.
La versión original se encuentra en:
<http://www.rafaelferraro.net/oscarape.html>



Rafael Ferraro se dedica personal y profesionalmente al desarrollo del conocimiento de sí mismo y de Dios; a la terapia psicoespiritual, a la meditación, al tarot y a diversas dinámicas de la supraconsciencia: canalización, desarrollo de la intuición, consciencia de la luz y de los estados madre/padre del yo superior.

Sitio de contacto:

www.rafaelferraro.net
rafaelferraro@gmail.com
www.facebook.com/rafael.ferraro

**TU AVISO
PUBLICITARIO
AQUI**

linkeado a tu sitio WEB



publicidad@revistaequilibrio.cl



EL MÉTODO DE YOGA IYENGAR

Descubriendo nuestro cuerpo

Paulina Fernández

La palabra Yoga proviene de la raíz sánscrito Yuyir, que significa atar, unir, juntar, en esencia Yoga es la unión del ser individual (jivatma) con el ser Universal (Paramatma). El yoga es una ciencia, un método que nos enseña de forma sistemática, eficiente y minuciosa a buscar y luego ver la divinidad dentro de nosotros.

El Hata Yoga (el yoga de la fuerza de voluntad) tiene como meta liberar la energía divina (kundalini) que se encuentra

aletargada en cada individuo. Esta energía se despierta mediante diversas prácticas que despejan las rutas y centros de energía del organismo. Entre ellas se encuentran las Asanas, Kriyas, pranayama y bandas.

El Yoga desarrolla la mente, la sensibilidad de la inteligencia para lograr un pensamiento claro, directo, a fin de mantener la mente focalizada, disminuyendo las oscilaciones.

A través de la practica continua y con la posibilidad de penetrar más profundo en sí mismo, Iyengar adquirió mucha sabiduría del Yoga. Basado en el entendimiento de su propio cuerpo, él ha enseñado a sus alumnos cómo penetrar todos los niveles del cuerpo: el físico, el orgánico y el mental. De una manera personalizada y específica, esto nos permite atender cada necesidad personal de acuerdo con los cambios en nuestro estado de salud





fisiológica o psicológica.

Cuando practicamos Yoga Iyengar, descubrimos la diferencia entre acción y movimiento. Como principiantes, nuestra atención es capaz de observar sólo el cuerpo periférico y los movimientos externos. Esto es lo que se llama el movimiento físico. Con el refinamiento, uno comienza a entender las diferentes maneras de practicar y a conectar internamente la práctica; esta conexión de la mente con todas las partes del cuerpo potencia la relajación desde la superficie hasta las capas más profundas del cuerpo.

Importancia de la alineación

Dentro del método, la alineación de huesos

y articulaciones son primordiales para permitir una correcta circulación de la energía vital y llevar simetría física y mental. La alineación correcta mejora la circulación sanguínea. Se trata de desarrollar una conciencia corporal que alcance todos los aspectos de la vida.

Esta conciencia brinda los medios para abrir las áreas del cuerpo que están bloqueadas.

A partir de la alineación se desprenden tres puntos importantes:

La precisión: para lograr una postura correcta y saludable.

La intensidad: para mantener las posturas y permitir el flujo energético.

El dinamismo: sin dejar que la inercia o

la pasividad (thamas) se instalen en la práctica

Estas tres cualidades potencian la rápida evolución del practicante, dan la profundidad, la amplitud de percepción y desarrollan lo que B.K.S. Iyengar llama “La inteligencia de las células”.

Conexiones

Con la práctica aprendemos a entender las distintas conexiones entre las diversas partes del cuerpo y cómo se relacionan entre ellas, además de reconocer las relaciones físicas, emocionales y espirituales implicadas en cada asana. Esta es una de las principales razones por la cual el Yoga Iyengar ha tenido tanto éxito en promover una agradable sensación de bienestar.

Elementos

Otro aspecto importante del Yoga Iyengar es el uso de implementos, incluyendo ladrillos de madera, mantas, cinturones, cuerdas, almohadones cilíndricos, sillas y elementos de madera como un sistema de soporte para alcanzar mejor la alineación y la simetría y extensión en la postura.

Si una persona necesita recibir el beneficio de una asana -a nivel físico,

orgánico o mental- pero no puede realizar la postura por falta de habilidad o fuerza, un elemento puede ser usado como soporte. Con el uso de los soportes aun la persona con mayor discapacidad o enferma puede beneficiarse con las asanas. Los elementos permiten que todos los alumnos puedan quedarse en todas las posturas durante largo tiempo. Quedarse en la postura durante un breve tiempo afecta al cuerpo físico primariamente. Al quedarse un largo

tiempo en las posturas, los beneficios penetran profundamente en los niveles orgánicos y mentales.



Yoga

sala
blanco

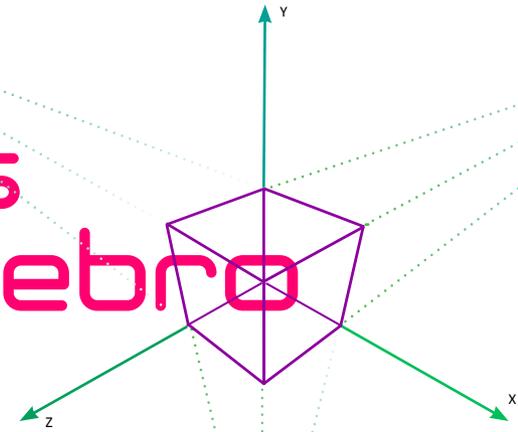
Elena Blanco 941-B · Providencia · salablanco@gmail.com



Gimnasia Cerebral – Brain Gym®

Las Dimensiones de Nuestro Cerebro

“Los ejercicios de Gimnasia Cerebral – Brain Gym®, permiten involucrar el cerebro en su completitud”.



La función del cerebro humano, al igual que un holograma, es tridimensional, con partes interrelacionadas como un todo. El aprendizaje tiene un lugar fácilmente, cuando se presenta con una orientación multidimensional y multisensorial. Las dimensiones, son las vías de comunicación entre diversas áreas del cerebro y el sistema postural.

A efectos de entender cómo funcionan los ejercicios de Gimnasia Cerebral – Brain Gym®, el cerebro se puede dividir en hemisferio derecho e izquierdo, bulbo raquídeo y lóbulo frontal y sistema límbico y córtex.

Las Tres Dimensiones

Dimensión de Lateralidad
Lado izquierdo y derecho de los hemisferios

cerebrales, tiene la función de Comunicar.

Es la capacidad de coordinar ambos hemisferios cerebrales, especialmente el campo medio (cruzar la línea media), es fundamental para poder leer, escribir y comunicarse.

Es algo esencial para el movimiento fluido de todo el cuerpo y para la

habilidad de moverse y pensar al mismo tiempo, dado que involucra el proceso informativo incluyendo la expresión verbal y no verbal. Cruzamos la visión binocular y escuchamos con ambos oídos.

El bloqueo de esta dimensión conduce a situaciones de discapacidad para el aprendizaje o dislexia.

Dimensión del Centraje
Parte arriba y abajo de los hemisferios cerebrales, tiene la función de Organizar.

Es la capacidad de coordinar las áreas superior e inferior de los hemisferios cerebrales. Cruzando la línea divisoria entre el componente emocional y el pensamiento abstracto. Está relacionada

con las emociones y su libre expresión. Permite responder a las circunstancias del entorno con seguridad, sin tensión, con “los pies en la tierra” y con organización.

Nada puede aprenderse realmente sin sentimiento y sin un sentido de la comprensión. La incapacidad para concentrarse se refleja en un miedo irracional, reacciones de lucha o de huida, o una incapacidad para sentir o expresar emociones. Los ejercicios y movimientos de la Gimnasia Cerebral – Brain Gym®, relajan al sistema y preparan a la persona para aprender y procesar información sin carga emocional negativa.

Dimensión del Enfoque Lado anterior y posterior de los hemisferios cerebrales, a cargo de la función de Comprensión.

Es la capacidad de coordinar los lóbulos

frontales y posteriores del cerebro, directamente en relación con la participación y comprensión. A menudo los reflejos primitivos conducen a la incapacidad de asumir los riesgos necesarios para expresarse y participar activamente en el proceso de aprendizaje. Habitualmente a las personas que no consiguen concentrarse, las tildan bajo las siguientes conductas: “falta de atención”, “incapacidad para comprender”, “retraso en el lenguaje” o “hiperactivas”. Como lo es el ejemplo de algunos niños que están sobreenfocados.

Se debe tener en cuenta los detalles de una situación al mismo tiempo que se mantiene una perspectiva del yo y del contexto general, para poder así entender y contextualizar nueva información a la luz de experiencias previas.

Los ejercicios de Gimnasia Cerebral – Brain Gym®, ayudan a desbloquear el sobreenfoque integrando la parte anterior y posterior.

La meta de la Gimnasia Cerebral – Brain Gym®, es la integración cerebral de las tres dimensiones: lateralidad, centraje y enfoque.

La fluidez de la comunicación entre las diferentes áreas cerebrales que caracterizan a cada dimensión, se pueden ver en el movimiento del cuerpo. Por lo tanto la dificultad o facilidad que se tenga para realizar determinados movimientos sencillos nos habla de lo que está pasando a nivel de la comunicación inter-cerebral.

Actualmente los programas tradicionales en educación, incluyen sólo la habilidad de la dimensión de la lateralidad. La Gimnasia

Cerebral nos permite reconocer y educar niveles previamente desconocidos, pasados por alto o mal entendidos.

Cuando el aprendizaje involucra a todo el cerebro, nos transformamos en personas activas, motivadas, capaces de arriesgarnos, explorando territorios nuevos y disfrutamos los momentos difíciles de la aventura del aprendizaje, ello a cualquier edad y bajo cualquier situación.

“Cuando estas tres Dimensiones trabajan conjuntamente, nuestro sistema íntegro está equilibrado para comunicarse, organizarse y comprender con más facilidad. Si una o más de estas Dimensiones, están en conflicto una con otra, el proceso del aprendizaje se ve deteriorado o interrumpido”.



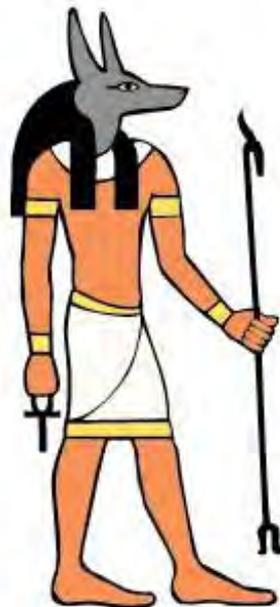
Ps. Solange Cabello Velozo
Psicóloga Infanto-Juvenil
Practitioner de Brain Gym®-Gimnasia Cerebral,
certificada por la Educational Kinesiology
Foundation de California.
Terapeuta y Facilitadora de EMDR
(Desensibilización y Reprocesamiento por
Movimientos Oculares), certificada por

Internacional del EMDR INSTITUTE, Inc. USA.
Profesional de Niños Índigo Chile.
Sub-Directora de EMDRIALAT CHILE. Profesionales entrenados en
EMDR en Chile.
www.emdr.org.ar/chile.php

ps.solangecabellovelozo@gmail.com
09-8176708



EGIPCIO



HIJOS DE ANUBIS

Del 16 de diciembre al 15 de enero

Planeta: Saturno

Símbolo: Anubis, el Chacal

Palabra de poder: Yo uso

Simbología

Es el Dios de la Muerte, titulado 'Soberano de la Tierra Sagrada'. Simboliza

devoción y dedicación.

Características

1. Es valiente y pacífico, nunca pelea, salvo que se sienta atacado y necesite defenderse.
2. Son metódicos, confiables y pacientes.
3. En la intimidad es fiel, lento y necesita tiempo para revelar sus sentimientos. Necesitará admirar a su pareja para amarla.
4. Pase lo que pase, suelen ser fuertes y luchadores, por lo que conseguirán ganar muchas batallas, con esfuerzo y persistencia.

Planeta regente

Es Saturno, que lo dotará de sabiduría, madurez y paciencia.

Objetivo de vida

Nacido para imponer orden, paciencia, organización, respeto, tradiciones y además para trabajar con dedicación. Su misión es dirigir a personas más débiles y transmitir seguridad y

confianza a quienes lo necesitan.

Cualidades

Poseerá un sentido práctico y realista de la vida que le permitirá solucionar problemas. Su estilo es serio por lo que proyecta confianza y respeto en las personas. Posee gran capacidad para organizar y dirigir.

Defectos

Es testarudo y alberga fuertes prejuicios. Aunque es introvertido, la energía que posee lo convierte en un excelente orador. En asuntos del corazón, puede ser muy ingenuo y poco romántico.

Misión para evolucionar

Su espíritu necesita relajarse, ser flexible y disfrutar más de la vida. Deberá ser menos pesimista y demostrar afectos. Tendrá que superar el pesimismo y la rigidez de sus pensamientos, el rencor y la exagerada preocupación por lo material.



Av. Apoquindo 9085 Locales 22 y 23
Pueblo de Artesanos Los Dominicos
Metro Los Dominicos - Las Condes

Tel: 56-2 / 277 7119 horus@tie.cl
www.lapislazulijoyas.cl

MAYA



LAGARTO

13 de Diciembre al 9 de Enero

Generalmente el lagarto vive muchas vidas en una sola, porque busca descubrirse a sí mismo, está en constante cambio y mutación. No se sorprendan si ven a un lagarto cambiar muchas veces de trabajo. El lagarto tendrá varios oficios y su personalidad multifacética no se conformará con lo que conoce y siempre irá en busca de más. El lagarto tarda en tomar decisiones, en general el lagarto se

toma tiempo para todo. Si amas a un lagarto, no lo apures, pues corres el riesgo de que huya despavorido. Son seres sencillos, casi siempre metódicos y ordenados, un buen amigo con el que compartir la vida.

Mujer Lagarto

Es una de las mejores administradoras del hogar, del zodíaco maya. Es fanática de la limpieza. Es franca y directa y valora la sinceridad por sobre todas las cosas. Enseñara a sus hijos a ser responsables y buscará el modo de que sean independientes, mostrándoles el sentido práctico de la vida.

Hombre Lagarto

No es fácil conocer del todo a un hombre lagarto, siempre tendrás la sensación de que se guarda algo para sí, y seguramente tengas razón. Necesita momentos de soledad para encontrarse con él mismo y generalmente se dedica a

algún hobby o deporte. Es una persona metódica que mantiene todo en orden, pero en las cuestiones de la casa es bastante holgazán.

En el Amor y la Amistad

Para ellos lo más importante es la confianza. Es fiel y constante y exige lo mismo. En realidad el lagarto es bastante exigente con sus parejas y amigos, prefiere calidad a cantidad, es por eso que su círculo de amistades íntimas es bastante reducido. Su mejor amigo será el Alacrán, con el que se entiende casi telepáticamente sin necesidad de muchas palabras. Admirará al Jaguar de quien se enamorará por su fuerza y valentía. Con la Tortuga vivirá en paz y tendrá largas charlas inspiradas y filosóficas.



Mario Cisternas de Francisco
artista visual



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



LA TRANSMUTACIÓN DEL PAN

Yanuq

Aprovechar ingredientes de preparaciones anteriores, o alimentos ya procesados para generar nuevos platos, no es nada nuevo. Quién no conoce el famoso menú "lumamiè" (así, con acento francés suena muy bien...) que cuando nos preguntan qué es lo que se está degustando, no ocultamos la verdad diciendo que se trata de alimentos que guardamos en el refrigerador durante el lunes, martes y miércoles, para juntarlos y demostrar que la creatividad es

nuestro aliado. El resultado: siempre una novedad!

El "reciclar" en la cocina es muy frecuente, necesario y varias veces desafiante. Entonces, repitiendo el gran dicho "nada se bota... todo se aprovecha", hoy les propongo reciclar, reutilizar y reducir espacio en la alacena de nuestra cocina.



BUDÍN DE PAN

Cada vez que hago este postre, quien lo prueba me cuenta que muy pocas veces lo ha comido o hecho. Es muy fácil, económico (de eso se trata el reciclaje) y podemos hacer variantes con distintos ingredientes y sabores para sorprender. Acá va.

Ingredientes:

- 600 gramos de pan duro, seco,
- 1 litro de leche
- 6 huevos
- 2 tazas de azúcar
- esencia de vainilla
- caramelo
- otros: esencias, pasas, nueces, chocolate, galletas, hierbas aromáticas, etc.

Manos a la obra

Cortar en cubitos el pan duro, colocarlo en un bol y agregar el litro de leche para que absorba. Preparar en una ollita un caramelo con una taza de azúcar, unas gotas de agua o alguna esencia y si quieres agregar otras, éste es el momento (yo puse anís, un clavo de olor, vainilla y algo de cardamomo). Cuando el azúcar se haya caramelizado, con cuidado, colocar un poco en cada molde. Es el momento de batir los huevos en un bowl, agregar una taza de azúcar, batir más y luego incorporar el pan remojado y otras esencias. Unir todo (y agregar otros ingredientes,



▷ LA TRANSMUTACIÓN DEL PAN



por ejemplo pasas, nueces, almendras, etc.) y poner en los moldes, sin llegar hasta arriba, porque después sube!

En esta oportunidad yo puse un poco de masa, luego una galleta de avena/chocolate (otros con trocitos de chocolate) y completé. Hornear a 180° una media hora, hasta que estén doraditos.

Una vez que estén listos, dejar enfriar en los moldes.

Para desmoldarlos, poner agua hirviendo en un recipiente y colocar los moldes dentro para que se derrita el caramelo. Con ayuda de un cuchillo, sacarlos y presentarlos invertidos. Decorar con crema, salsas de frutas, helado o lo que gustes... aprovecha a reciclar lo que tengas por ahí!



"Bonus Track"

Qué hacer cuando nos sobra puré de papas. Ñoquis!

Pesar el puré. Por cada parte de puré, agregar media de harina. Sumar un huevo. Unir y agregar harina si hace falta.

No amasar mucho. Formar largos "chorizitos" de masa de 1,5 cm de espesor. Cortar trozos de 2 cm de largo. Formar los ñoquis haciéndolos rodar por un tenedor.

Colocarlos en abundante agua hirviendo hasta que suban a la superficie. Acompañar con salsas a gusto.



El Colectivo
Teatro Espontáneo
www.terapiaycambio.cl

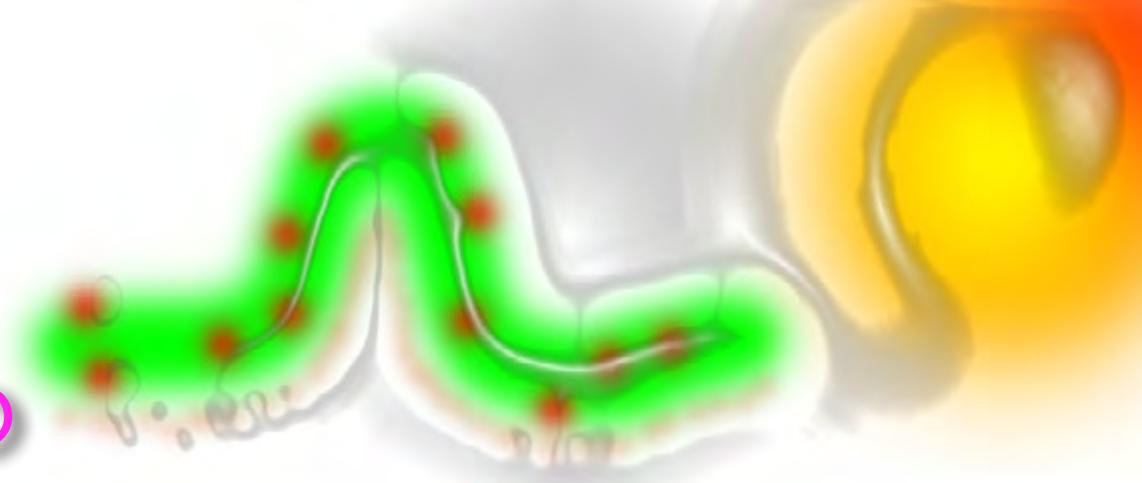
Desarrollo Personal
Centro de Formación
Convivencia escolar
Convivencia comunitaria
Salud laboral
Fomento a la lectura

yanuq
09.9595363
yanuq.nina@gmail.com

¿qué quieres comer?
eventos • cumpleaños • clases • ...qué se te ocurre?



El Sueño del Gusanito



Un pequeño gusanito caminaba un día en dirección al sol. Muy cerca del camino se encontraba un grillo. -¿Hacia dónde te diriges?, le preguntó.

Sin dejar de caminar, la oruga contestó: -Anoche soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle. Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo.

Sorprendido, el grillo dijo mientras su amigo se alejaba: -¡Debes estar loco!. ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar?. Tú, una simple oruga! Una piedra será una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable.

Pero el gusanito ya estaba lejos y no lo escuchó. Sus diminutos pies no dejaron de moverse.

De pronto se oyó la voz de un escarabajo: -¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño?

Sudando, el gusanito le dijo jadeante: -Tuve un sueño y deseo realizarlo, subiré a esa montaña y desde ahí contemplaré todo nuestro mundo.

El escarabajo no pudo soportar la risa, soltó la carcajada y luego dijo: -Ni yo, con patas tan grandes, intentaría una empresa tan ambiciosa.

Él se quedó en el suelo tumbado de la risa mientras la oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros.

Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor aconsejaron a nuestro amigo a desistir. ¡No lo lograrás jamás!

-le dijeron-; pero en su interior había un impulso que lo obligaba a seguir.

Ya agotado, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar. -Estaré mejor, fue lo último que dijo, y murió.

Todos los animales del valle por días fueron a mirar sus restos. Ahí estaba el animal más loco del pueblo. Había construido como su tumba un monumento a la insensatez. Ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió por querer realizar un sueño irrealizable.

Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos.

De pronto quedaron atónitos. Aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga que creían muerta.

Poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arcoiris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una mariposa.

No hubo nada que decir, todos sabían lo que haría. Se iría volando hasta la gran montaña y realizaría un sueño, el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir. Todos se habían equivocado.

Vivimos en este mundo para realizar un sueño, vivamos por él, intentemos alcanzarlo, pongamos la vida en ello y si

nos damos cuenta de que no podemos, quizá necesitamos hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en nuestras vidas y entonces, con otro aspecto, con otras posibilidades lo lograremos.

El éxito de la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has tenido que enfrentar en el camino.



Te agradecemos la
difusión de esta revista.

Hasta el próximo número.

Cuidemos nuestros bosques. No imprimas si no es realmente necesario.



www.revistaequilibrio.cl

contacto@revistaequilibrio.cl

publicidad@revistaequilibrio.cl

