

Revista electrónica bimensual de la web [www.EnSincronia.net](http://www.EnSincronia.net).

E-zine nº 6 marzo 2007.

Estar en sincronía: ¿tienes suficiente tiempo para amar?



Primavera, la estación del amor. Permite que florezca!

**NOVEDADES:**

Nueva programación de cursos:

En abril inicio de nuevos talleres:

**REIKI INICIACIÓN DE NIVEL 1**

**PRÁCTICAS DE REIKI Y "CHACRA MASSAGE AYURVÉDICO"**

Continuamos hasta junio con el Talleres de meditación bioenergética  
y con el Grupo de práctica de meditación vipassana.

Consulta la programación de las actividades en [www.ensincronia.net](http://www.ensincronia.net)

Hazte un regalo. Te lo mereces!

**1 El mensaje.**

Primavera: Siente el estallido de vida en este nuevo ciclo que se inicia y deja que tus deseos y las flores del amor florezcan en tu corazón.

Y no olvidamos el 8 de marzo, día de la mujer, prelude de la primavera, con esta poesía de Marianna - claro del bosque arboleda de las hijas de Gaia:

Una revolución de amor está en marcha.

Despiertan velozmente,

unas tras otras las mujeres del mundo.

Todas acuden respondiendo de corazón al llamado de  
los mares, de los bosques, de la perfecta belleza  
de la tierra, de los seres dolientes y hambrientos.

La vida está re-uniendo a las mujeres.

Más...

**2 Libros y artículos.**

Título: **El verdadero amor.** Prácticas para renovar el corazón.

Thich Nhat Hanh. Ed. ONIRO, S.A. 2007

Dice Thich Nhat Hanh en la contraportada "Para amar de verdad a alguien, has de seguir un aprendizaje; y para poder aportar alegría y felicidad a la persona que amas, debes observarla profundamente, porque si no la comprendes, no podrás amarla de verdad. La comprensión es la esencia del amor".

Te propongo su lectura esta primavera. Te conducirá en tu viaje interior amoroso.

**Más...**

### **3 Tú tienes la palabra: historias de vida**

Enviado por Elisabeth Abad. Esta información la dedico a las mujeres, en este mes de marzo, como celebración del día de la mujer.

**LAS AMIGAS CURAN:** Es un estudio publicado por la Universidad de Los Ángeles, California, que indica que la amistad entre mujeres es verdaderamente especial.

Se descubrió que las amigas contribuyen al fortalecimiento de la identidad y protección de nuestro futuro. Constituyen un remanso en medio del mundo real lleno de tempestades y obstáculos.

Las amigas nos ayudan a llenar los vacíos emocionales de nuestras relaciones con los hombres y nos ayudan a recordar quienes somos realmente.

**Y Más...**

### **4 Recomendamos:**

**TAI CHI CHUAN: Seminario de primavera.** Abierto a todos los niveles

**Los días** 27, 28, 29, 30 Abril y 1 de Mayo. **Lugar:** Mas Comademont - Batet de la Serra-Olot ( la Garrotxa ) **Tf. 972 269415. Llegada:** día 27 a las 19h. Finaliza el 1 después de comer

**Contenido:** Formas, Posturas estáticas, Empuje de Manos y Chi Kung (Chi kung -Palma del Buda) Meditación.

**Más...**

### **5 Saber más: Enlaces de...**

#### **Meditación...**

Para saber sobre la meditación vipassana os invito a visitar la página [Preguntas y Respuestas acerca de la Meditación Vipassana](#) por el Venerable U Silananda. Traducción española por U. Nandisena. Este artículo se encuentra en el [Fondo Dhamma Dana](#). Aquí hay una selección de textos básicos sobre budismo, incluyendo una amplia bibliografía. La web es:

<http://www.cmbt.org/fdd/fddbasicos.htm> *Página vigente en septiembre 2006*

#### **Reiki...**

**REIKI EN LOS HOSPITALES** Información en esta web [http://www.reikiforum.com/pag\\_art\\_esp.htm](http://www.reikiforum.com/pag_art_esp.htm).

Sobre este tema, un artículo publicado por Pamela Miles, maestra de Reiki en Estados Unidos. Se puede leer el texto en su totalidad (en ingles) en: <http://www.pamelamilesreiki.com>. Igualmente, encontraréis en su página web, varios documentos y artículos concernientes al Reiki en el entorno hospitalario, así como un "cuestionario" para los que tengan experiencia en un hospital o en entorno médico y deseen compartirla.

*Página vigente en septiembre 2006*

#### **Cáncer de mama...**

**(gAmis)** Grupo de ayuda mama y salud. Es una asociación creada en el año 2000 y ahora sale a la luz su web <http://www.gamisassociacio.org>. Pueden formar parte de ella las personas afectadas de cáncer de mama tratadas en el Hospital Clínico de Barcelona y los profesionales de este hospital, que trabajan en campos relacionados con el cáncer de mama. Se reúnen los últimos martes de mes en el "Aula Miquel Servet" del servicio de rehabilitación C/ Casanova 160. De especial interés para las afectadas son las fichas informativas

elaboradas por personal especializado del Clínico, que abarcan aspectos físicos del tratamiento, aspectos psicológicos y sociales.

### **6 Opiniones y sugerencias de nuestro@s lector@s**

La asociación (gAmis) Grupo de ayuda mama y salud, nacida bajo los auspicios del Hospital Clínico de Barcelona, pidió poder hacer un enlace con esta web EnSincronia "por su interés". Gracias por vuestro reconocimiento, compañeras!

Isabel Tribó  
Psicóloga y Pedagoga  
Balmes 348 ático 1ª 08006 Barcelona  
isabel.tribo@ensincronia.net  
www.ensincronia.net

Tejiendo redes es una revista electrónica que distribuye gratuitamente EnSincronia un site para promover el crecimiento, la armonía y el amor

[www.ensincronia.net](http://www.ensincronia.net)

Para hacernos llegar comentarios, ideas o sugerencias, escribe a:  
[info@ensincronia.net](mailto:info@ensincronia.net)  
Para darte de baja manda un e-mail a:  
[info@ensincronia.net](mailto:info@ensincronia.net)  
poniendo Baja en el asunto

### **Enlaces del texto a Mas...**

#### **1 El mensaje**

**Una revolución de amor está en marcha.  
despiertan velozmente,  
unas tras otras las mujeres del mundo.**

**Todas acuden respondiendo de corazón al llamado de  
los mares, de los bosques, de la perfecta belleza  
de la tierra, de los seres dolientes y hambrientos.  
la vida está re-uniendo a las mujeres.**

**Y el rumor de la unión del lado femenino de la  
familia humana se convierte en clamor de hermandad.**

**Muchas mujeres antes sembraron con sus vidas semillas  
que hoy casi solo las mujeres europeas disfrutamos.**

**A esas que plantaron en la noche oscura su pequeña  
luz a través de terribles dificultades las recordamos  
hoy, 8 de marzo, honrando su entrega y legado.**

**Pero repito: una revolución de amor está en marcha.  
Ya lo veréis, nada podrá pararla.**

**La re-unión se ha gestado. En poco tiempo esta energía  
se manifestará en acción comprometida y restauradora.**

**Las mujeres somos las madres de la familia humana.  
Y las madres siempre saben como sanar, nutrir,  
cobijar, resolver. Y nunca cejan en el intento.**

**Hoy, 8 de marzo, nuestros corazones de hembras  
aguerridas proclaman:  
¡si a la paz!  
¡si a la vida del planeta entero!**

## ¡Mujer, feliz día!

Marianna – claro del bosque  
Arboleda de las hijas de Gaia  
arboledadegaia@yahoo.es

**Además...** Teresa Durán da unos buenos consejos para cuidar tu salud. “La Primavera la época en que iniciamos nuestro ciclo vital, con el nacimiento y las primeras etapas de crecimiento. O bien pudiera ser la energía necesaria para el comienzo de una nueva etapa. Lee más en:

<http://www.enbuenasmanos.com/ARTICULOS/muestra.asp?art=220>

## 2 Libros y artículos

**Título: El verdadero amor.** Prácticas para renovar el corazón. Ed. ONIRO, S.A. 2007.

**Acerca del autor.** Thich Nhat Hanh nació en Vietnam en 1926. Es monje zen además de poeta y activista por la paz. En Vietnam fundó la Escuela de la Juventud para los Servicios Sociales, la Universidad Budista de Vanh Hanh, la editorial Le Boi Press y la Orden del Interser. Ha enseñado en la Universidad de Columbia y la Sorbona

Actualmente vive en Plum Village, una comunidad budista cerca de Burdeos, Francia, que él fundó en 1982. Ha escrito más de 60 libros en inglés, francés y vietnamita. Muchos han sido traducidos al español. Fue nominado para el Premio Nobel de la Paz por Martin Luther King en 1967.

### **Sinopsis**

Thich Nhat Hanh tiene un estilo tan sencillo que lo puede entender un niño. En estas breves páginas se encierra una sabiduría milenaria para tener en cuenta en el aquí y ahora de cada momento de nuestra vida y aplicárnoslo a nosotros y a nuestros seres queridos. En cada apartado va enfocando las múltiples facetas de la relación amorosa y da consejos eminentemente práctico para desarrollar nuestra inagotable fuente de amor.

### **Frases del libro**

- **Amar es estar presente...** ¿tienes tiempo para amar?...voy a presentarte un mantra muy eficaz que no es en sánscrito ni en tibetano, sino en tu propia lengua: “Cariño, estoy presente por ti” Quizá esta noche puedes intentar practicar durante varios minutos el respirar de manera consciente para que el cuerpo y la mente sean una unidad. Y después, acercarte a la persona que amas en ese atento y concentrado estado, mirarla a los ojos y pronunciar esta fórmula “Cariño, estoy realmente presente por ti”
- **Reconoce la presencia de la persona que amas...** Estar presente es el primer paso que debes dar, y reconocer la presencia del otro, es el segundo. Amar es ser, y ser amado es ser reconocido.
- **Vencer el orgullo...** Si crees que amas de veras a tu pareja has de vencer tu orgullo, pedirle siempre que te ayude. Por eso he inventado este mantra para ti. Practica el ser consciente de la respiración para poder unir el cuerpo y la mente, y luego di este mantra a tu pareja: “Cariño, estoy sufriendo, ayúdame por favor”
- **Escuchar con atención...** En la vida cotidiana escuchar con atención y profundidad, constituye una meditación.
- **Aprender de nuevo a hablar con afecto...** Has de escribir de tal modo que la otra persona desee leer lo que has escrito, hablarle de tal modo que desee escucharte. Si no lo haces, no vale la pena que te esfuerces en escribir ni en hablar.
- **La energía de la plena conciencia** es como una luz que nos permite tanto concentrarnos como observar profundamente la esencia de las cosas. Al observarlas de ese modo, surge una profunda visión y comprensión de nosotros. La plena conciencia genera concentración, comprensión, amor y libertad. La plena conciencia consiste siempre en ser totalmente consciente de algo. Cuando estás enojado y sabes que lo estás, significa que la plena conciencia está ahí. La ira es una energía y la plena conciencia es otra energía, y esta segunda clase de energía surge para que puedas ocuparte de la primera al igual que una madre que cuida de su bebé.

### **3 Tu tienes la palabra**

**LAS AMIGAS CURAN.** En la Universidad de Los Ángeles, California, después de 50 años de investigaciones, se identificó que existen sustancias químicas producidas por el cerebro que ayudan a crear y mantener lazos de amistad entre las mujeres.

Los investigadores, hombres en su mayoría, se sorprendieron con los resultados de los estudios.

Cuando la hormona OXITOCINA es liberada como parte de la reacción de las mujeres frente al estrés, ellas sienten la necesidad de proteger a sus hijos y de agruparse con otras mujeres; y cuando pasa eso, se produce una cantidad aún mayor de oxitocina, que reduce el estrés más agudo y provoca un efecto calmante.

Estas reacciones no aparecen entre los miembros del sexo masculino porque la testosterona que los hombres producen en altas cantidades, tiende a neutralizar los efectos de la oxitocina; mientras que los estrógenos femeninos aumentan la producción de esta hormona.

Después de repetidos estudios, se demostró que los lazos emocionales existentes entre las mujeres que son amigas verdaderas y leales, contribuyen a una reducción del riesgo de padecer enfermedades ligadas a la presión arterial y al colesterol. Se cree que ésta puede ser una de las razones de que las mujeres vivan generalmente más que los hombres.

Las mujeres que no establecen relaciones de amistad con otras mujeres, no muestran los mismos resultados en su salud. Así que tener amigas nos ayuda no solamente a vivir más, sino también a vivir mejor.

El estudio sobre la salud indica que cuantas más amigas tenga una mujer, mayor es la probabilidad de que llegue a vieja sin problemas físicos y llevando una vida plena y saludable.

En este mismo estudio se observó también cómo las mujeres superan los momentos críticos (como la muerte del cónyuge o de los padres) y se percibió que las mujeres que pueden confiar en sus amigas, reaccionan sin enfermedades graves y se recuperan en un lapso menor de tiempo que aquéllas que no tienen en quien confiar.

El estudio concluyó que la amistad entre las mujeres constituye una fuente de fuerza, bienestar, alegría y salud.

Por eso y por muchas cosas más: ¡Qué vivan las amigas!

### **4 Recomendamos**

**Para más información sobre el seminario de Tai Chi Chuan**

M.Ángel Cabré 93 318 0002

Enric Mús 972 44 3088

**Guillermo Leyva** 93 848 2394

**GRACIAS POR VUESTRO INTERÉS Y APOYO**

**SEGUIREMOS TEJIENDO REDES**

**PAZ Y AMOR**

**FELIZ PRIMAVERA 2007**

