

Estar en sincronía: Nada sucede por casualidad**Novedades:**

El 5 octubre iniciamos el taller de introducción a la meditación y al Reiki

1 Siempre actual Nada sucede por casualidad. D. Chopra nos dice que cuando aprendemos a vivir desde el alma, tomamos conciencia de los exquisitos patrones y ritmos sincrónicos que gobiernan la vida. Esto es estar en sincronía [Más...](#)

2. Libros y artículos El libro "La ola es el mar" se presenta en forma de una habilidosa entrevista realizada por Christoph Quarch a Willigis Jäger, en la que éste expone su pensamiento, dando respuesta a preguntas elementales sobre el sentido del ser humano, dentro de los sucesos evolutivos del universo. Habla extensamente sobre la meditación, recuperando la tradición mística occidental de la Contemplación.

La lectura de "la ola es el mar", más allá de la controversia que W. Jäger sostiene con su entorno dogmático, te sitúa en la plenitud de la vida. Porque tú eres el mar. [Más...](#)

3 Tu tienes la palabra Para empezar contaré mi vivencia sobre el diagnóstico del cáncer de mama:

Era abril del 99 cuando en una revisión, después de la mamografía me dijeron que había que hacer una ecografía y luego una biopsia. Y empecé a sentir recelo. Pasó el lunes, el martes, el miércoles.... Y el viernes pude hablar con la doctora y, ante su breve silencio me adelanté yo y le dije:- Son malas noticias, verdad ?

Y ella contestó: -Si. [Más...](#)

4 Mensajes que dejan huella "Solo tú sabes lo que quieres"

Muchas veces lo que queremos es algo muy simple. Dejemos que hable nuestra inocencia y olvidémonos de nuestro yo que actúa como el emperador de este cuento chino [Más...](#)

5 Mercadillo El **Tai chi** y el **chi kung** son prácticas meditativas que aportan una gran serenidad y dominio de la energía. Por ello recomendamos los talleres que están a cargo de Guillermo Leyva, persona muy experimentada que transmite estas prácticas desde su propia experiencia personal. E-mail: guillermoleyva@retemail.es [Más...](#)

6 Enlaces**❖ Aprendiendo a vivir**

Después de haberme referido a D. Chopra, pongo a vuestra disposición su web www.chopra.com. Es un famoso médico y autor, de los más lúcidos e inspirados filósofos de nuestro tiempo. En ella encontrareis seminarios, libros y servicios para el desarrollo personal integral.

❖ Feminidad y cáncer de mama

Es deseable encontrar respuesta a las preguntas más frecuentes en torno al cáncer. Muchas entidades tienen apartados clasificados donde hallarlas.

Para ello, recomendamos consultar la web de la Fundación para la Educación Pública y la Formación en Cáncer [Fefoc FAQ](#). En esta dirección hay un listado de las FAQ o preguntas más frecuentes <http://www.fefoc.org/informacion/faq/mama.jsp>

❖ Meditación

El arte de vivir: Todos buscamos la paz y la armonía, porque carecemos de ellas. Una persona desdichada impregna el ambiente que le rodea de agitación, y quienes estén cerca de ella también se alteran, se irritan. Ciertamente, ésta no es la manera adecuada de vivir. S.N.Goenka propone su práctica de meditación que encontrareis en esta dirección: <http://www.dhammaespanol.org/art.htm>

❖ Reiki

Los campos mórficos y la resonancia mórfica son conceptos que refuerzan científicamente la influencia benéfica del Reiki y de los hábitos sobre los individuos de una especie.

“Los Campos Mórficos podemos entenderlos como estructuras inmateriales, por lo tanto no perceptibles empíricamente, que se encuentran en la naturaleza y representan un soporte para que la información fluya entre y por los organismos”. En esta dirección encontrareis más información: <http://www.neuralterapeuticum.org/microtubulos/info05.htm>

El investigador que propuso este concepto se llama Rupert Sheldrake. [Rupert Sheldrake Online](#)

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

Para hacernos llegar comentarios, ideas o sugerencias, escribe a:
info@ensincronia.net

Para darte de baja manda un e-mail a:
info@ensincronia.net
poniendo Baja en el asunto

1 Siempre actual

¿Por qué esta web se llama **EnSincronia**?
Nada sucede por casualidad.

El nombre me vino mientras escribía la historia de Magdala, un alter ego que me habla, que en algún momento tal vez hará público.

Empecé por darle este nombre a un proyecto de desarrollo personal y, con el paso del tiempo, este proyecto se transformó en la web. Entonces no conocía el libro de Chopra sobre el Sincrodestino. Yo lo había sacado del concepto de sincronicidad de Jung porque sentía que lo que me proponía con el proyecto era acompasar mis latidos con el latir de la vida, como individuo de esta inmensa red del universo que nos interconecta, mientras iba desvelando conscientemente mi feminidad, sin saber todavía que eso era la expresión de mi alma.

Fue muy agradable encontrar posteriormente este concepto en la obra de Deepak Chopra y comprobar que **los acontecimientos de mi vida me habían llevado a la web para compartir mi experiencia.**

D. Chopra dice que: *“Estar **en sincronía** significa operar al unísono, como unidad; todo ocurre simultáneamente y responde a una gran inteligencia omnipresente que reside en el corazón de la naturaleza y que se manifiesta en cada uno de nosotros a través de lo que llamamos alma”.*
“Cuando aprendemos a vivir desde el alma, tomamos conciencia de los exquisitos patrones y ritmos sincrónicos que gobiernan la vida. Comprendemos los infinitos recuerdos y experiencias que nos han convertido en quienes somos ahora”.

Me remito a este escrito de Deepak Chopra. Nadie mejor que él para explicarlo sintéticamente.

“Cuando vivimos valorando las coincidencias y sus significados, nos conectamos con el campo subyacente de posibilidades infinitas. Aquí empieza la magia. Este es un estado de **sincronicidad**, en el que es posible alcanzar el cumplimiento espontáneo de todos nuestros deseos. Se requiere que ingresemos en la profundidad de nuestro interior y, al mismo tiempo, que tomemos conciencia de la intrincada danza de coincidencias que hay afuera, en el mundo físico. Requiere comprender la naturaleza profunda de las cosas, reconocer la fuente de la inteligencia que crea, sin cesar, nuestro Universo y mantener la intención de aprovechar las oportunidades específicas de cambio conforme se presenten.

La vida depende en gran medida de los encuentros fortuitos, los giros del destino o los caminos que súbitamente doblan en una nueva dirección y puedes llegar a comprender el papel que las coincidencias han desempeñado en tu vida. Puedes ver que si un pequeño detalle hubiera sido diferente, la historia sería otra, con otras personas, en otro empleo o con una trayectoria de vida totalmente distinta.

Aunque concibas a tu vida como completamente planeada, hay sucesos que moldean tu destino de una manera que nunca imaginaste. Las coincidencias y otros pequeños milagros que ocurren de manera cotidiana, son pistas de que el Universo te reserva planes mucho más grandes de lo que jamás soñaste.

Todos estamos inmersos en una red de coincidencias que nos inspira y nos ayuda a dar rumbo a nuestras vidas. Sin embargo, identificar la red de coincidencias de nuestras vidas es sólo el primer peldaño para comprender y vivir la sincronicidad. El siguiente paso consiste en tomar conciencia de las coincidencias mientras ocurren. Es fácil verlas en retrospectiva, pero si las descubres en el momento en el que suceden, estarás en una mejor posición para aprovechar las oportunidades. La conciencia se traduce en energía; mientras más atención prestes a las coincidencias, es más probable que aparezcan, lo que significa que cada vez tendrás un mayor acceso a los mensajes que se te envían sobre el rumbo que debe tomar tu vida.

Al final tomas plena conciencia de la interrelación de todas las cosas, de cómo cada una influye en la otra, de cómo están sincronizadas entre sí. Estar en sincronía significa operar al unísono, como unidad; todo ocurre simultáneamente y responde a una gran inteligencia omnipresente que reside en el corazón de la naturaleza y que se manifiesta en cada uno a través de lo que llamamos alma.

Cuando aprendemos a vivir desde el alma, tomamos conciencia de los exquisitos patrones y ritmos sincrónicos que gobiernan la vida. Comprendemos los infinitos recuerdos y experiencias que nos han convertido en quienes somos ahora. El temor y la ansiedad desaparecen cuando observamos el mundo conforme se desarrolla. Identificamos la red de coincidencias que nos rodea y nos damos cuenta de que hasta los sucesos más pequeños tienen un significado. Descubrimos que al prestar atención e intención a estas coincidencias, podemos conseguir resultados específicos.

Establecemos contacto con todos y con todo lo que existe en el Universo y reconocemos el espíritu que nos une a ellos. Revelamos la maravilla oculta en nuestro interior y nos deleitamos en nuestra gloria recién descubierta. Conscientes, convertimos nuestra vida en la expresión infinitamente creativa para la que fue creada y con ella vivimos nuestros sueños más profundos y nos acercamos a la iluminación. Este es el milagro de la sincronicidad.

Los milagros no son sólo posibles, sino abundantes; pueden ocurrir todos los días, en cada momento de tu vida. Las semillas de un destino perfecto están latentes en tu interior. Libera su potencial y vive una vida más maravillosa que cualquier sueño.”

Deepak Chopra

2 Libros y artículos

La ola es el mar Espiritualidad mística.

Willigis Jäger. Ed. Desclée de Brouwer, 3ª edición. Bilbao 2003

Acerca del autor

W. Jäger (1928), benedictino alemán, es maestro zen de la escuela Sanbo-Kiodan, de Kamakura (Japón). Es autor de diversas obras sobre espiritualidad y fundador de la Casa de San Benito en Würzburg, Alemania, dedicada a caminos de espiritualidad mística y de crecimiento personal. En ella y en diferentes ciudades europeas imparte cursos de Contemplación y de Zen

Sinopsis

La ola es el mar, se presenta en forma de una habilidosa entrevista realizada por Christoph Quarch en la que Jäger expone su pensamiento, dando respuesta a preguntas elementales sobre el sentido del ser humano, dentro de los sucesos evolutivos del universo. Siendo él mismo un hombre impregnado de espiritualidad mística, es capaz de abordar estos temas con gran libertad, más allá de las doctrinas dogmáticas, Es, por ello, un hombre fronterizo duramente criticado por su entorno.

El libro está escrito para personas que viven en el entorno cultural cristiano, sin sentirse vinculadas a la iglesia, y que están buscando un nuevo orden de valores que pueda servir de base para una convivencia satisfactoria en el planeta.

Habla extensamente sobre la meditación, recuperando la tradición mística occidental de la Contemplación

Frases del libro

“Hace tiempo que sabemos por la astrofísica que los seres humanos no somos el ombligo del mundo”

“Lo femenino está relacionado con las intuiciones, los sentimientos, con la apertura y la comprensión integral, con la mirada envolvente, con las sensaciones, el afecto la entrega y el amor”

“Hay un lamentable déficit del componente femenino en nuestra sociedad occidental”

“Vida es un concepto adecuado para designar la realidad que llamamos Dios”

“La evolución es Dios que se despliega a sí mismo”

“En la Contemplación se armonizan y ordenan nuestras energías interiores. Producimos neuroproteínas que influyen en nuestro cuerpo, mente y psiqué. Esto sirve a menudo más para nuestra salud que las terapias que operan meramente en el ámbito físico”

“Nuestra consciencia es un reflejo de de la consciencia de la humanidad entera, incluso del cosmos entero”

“Casi todos los caminos espirituales comienzan en el cuerpo”

“Todos tenemos un anhelo increíble de cosas simples”

“La persona influenciada místicamente se vuelve más tolerante y en su alma comienza a aflorar una gran benevolencia hacia la vida”

“La tarea del ser humano consiste en ser completamente humano”

“La vida es una fiesta. Misticismo significa: celebro mi vida como la manifestación de lo divino”

“La mística no es otra cosa que la búsqueda de nuestra identidad verdadera”

Mi comentario

He tenido la oportunidad de conocer a W. Jäger en varios talleres de meditación (contemplación) y su persona irradia una especial serenidad.

Sencillo de trato como las personas sabias. Su presencia ha tenido una gran influencia en los talleres de introducción a la meditación y al reiki que realizamos.

3. Tú tienes la palabra: historias de vida

Para empezar contaré mi vivencia sobre el diagnóstico del cáncer de mama:

Era abril del 99 cuando en una revisión, después de la mamografía me dijeron que había que hacer una ecografía y luego una biopsia. Y empecé a sentir recelo. Pasó el lunes, el martes, el miércoles.... Y el viernes pude hablar con la doctora y, ante su breve silencio me adelanté yo y le dije:- Son malas noticias, verdad ?

Y ella contestó: -Si.

Cuando al otro lado del teléfono oí la voz de la doctora diciendo que el resultado de la biopsia había confirmado un carcinoma, me estremecí. Una corriente de energía recorrió mi cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Lo primero que me vino a la mente fue: "Y ahora qué".

Inmediatamente recordé que dentro de unas horas salía el tren que nos había de llevar a mi hermana y a mí a París, donde nos habíamos propuesto pasar el fin de semana. Mi ginecólogo estaba fuera y me encontré sola conmigo misma.

Llamé a mi hermana y le dije que no podría hacer el viaje porque me habían diagnosticado un carcinoma. -¡Que dices! Contestó ella: – Ahora mismo vengo... Y me convenció para que fuéramos a París: -¿Qué vas a hacer aquí? Déjate de historias y vayámonos a pesar de todo. Ya verás como el lunes sientes las cosas de otra manera.

Su reacción era, en parte, una negación. Pero también una invitación a seguir viviendo, a salir del estado de parálisis en que me encontraba.

Con dos neuronas en funcionamiento, cogí los bártulos y nos fuimos a la estación, con el diagnóstico bajo el brazo. Ni una palabra a mi hijo, que nos había acompañado.

Toda la noche la pasé en blanco, sin pensar. Sólo oía el traqueteo del tren, como una letanía sin fin que repetía carcinoma, carcinoma...

Cuando llegamos, ya mi cerebro se había enterado de que tenía un carcinoma.

Y poco a poco pude pasear por esta ciudad, fuera de mi contexto habitual y encontrarme en la nueva situación vital, sin otra ocupación que observar la belleza de Nôtre Dame y los jardines de las Tullerías, repletos de hermosas flores. Incluso comí con apetito deliciosos platos de la cocina francesa.

A pesar de ello a veces mis ojos se cuajaban de lágrimas y entonces las flores que observaba tomaban una forma caleidoscópica... Qué bonitas!

Al regreso, encontré atención médica y todo empezó a encaminarse de otra manera. Acordamos lo que había que hacer con el equipo médico y se ocuparon de las cosas que yo no podía hacer. –Estoy en buenas manos, pensé.

Y pude comentar la situación con mi hijo. –Estoy a tu lado, me dijo. Quiero compartirlo contigo y acompañarte. No como sucedió con papá que, a pesar de saber todos que tenía un cáncer y que iba a morir, solo pudimos encararlo indirectamente a través de nuestro trato más amable y cariñoso que nunca.

Supé que la vida nos brindaba una nueva oportunidad para aprender acerca del amor, del respeto, de la confianza...

Aquellos días empecé a experimentar un sentimiento de gratitud y a darme cuenta de mi entorno, de los recursos que tenía, de la empatía que surgía con las personas con las que me relacionaba.

Le dije a mi amiga Lines que sentía como si me hubiera quitado una máscara y que si mi vida iba a acabar, no por ello dejaba de estarle agradecida por los recursos y facilidades con los que había vivido hasta ahora.

En los días que siguieron, mientras esperaba el turno para el quirófano, se fue acrecentando este sentimiento de gratitud y de una mayor autenticidad. Como si en mi vida hubiera habido un antes y un después, el antes lo veía como algo que había pasado sin darme cuenta, mientras que ahora me daba cuenta de todo y esto era maravilloso. Así que empecé a pensar que quería una segunda oportunidad, puesto que era como si me hubiera despertado de un sueño.

Y por qué el cáncer me afectó la mama? No tendría que ver esto con mi feminidad? Cómo la había cuidado hasta entonces?

Esta reflexión me hizo comprender que mi feminidad era algo desvalorizado, que no la había desarrollado. Era algo que quería salir y lo conecté con el emerger de los sentimientos de gratitud, de apertura y autenticidad que me hacían disfrutar tanto en este período.

Ya tenía una pista. - Así que se trata de llegar al fondo de mi feminidad, le dije a mi amiga Maruja. -Y lo voy a intentar si tengo esa segunda oportunidad.

Entonces decía todo esto sin saber que alcanzar el fondo de mi feminidad significaba el encuentro con mi alma.

Y llegó el momento de entrar en el quirófano. Me despedí por si acaso de los míos.

-Buenos días Isabel, me dijo el cirujano. - Vas a esperar un momento en la antesala para iniciar la anestesia. ¿Estás tranquila?- Si, le contesté con una sonrisa tal vez producida por los primeros fármacos que me habían administrado...

Y me quedé esperando.

Oí las voces del equipo en sus conversaciones habituales y un poco de música. Y olí a café. Mi pensamiento antes de quedarme anestesiada fue: -¡Que bien! Parece una reunión familiar a la hora del desayuno de un día de fiesta

Y todo salió como tenía que salir.

Agradezco esta experiencia porque me permitió ampliar mi campo de conciencia y un despertar a la vida. Era justamente lo que necesitaba para dejar el mundo de las mujeres "ejecutivas" y entrar en el sistema del no sistema, donde la Gracia se derrama a raudales.

Isabel Tribó

4 Mensajes que dejan huella

Érase una vez un emperador chino cuya hija estaba a punto de celebrar el séptimo cumpleaños. El emperador decidió que, en lugar de darle una sorpresa, ella era lo suficientemente mayor para saber qué quería como regalo de cumpleaños. Así que le preguntó a su hija, qué quería.

"Me gustaría que me regalaras la luna", le dijo ella.

El emperador se sorprendió mucho, pero como le había prometido lo que quisiera, hizo llamar a su mejor ingeniero y le dijo que se las arreglara para traerle la luna a su hija. El ingeniero se inquietó mucho, pero formó un equipo para conseguir una torre de bambú que llegara hasta la

luna. La estructura llegó hasta el cielo, pero cuánto más alta era, más se tambaleaba y al final se fue abajo, lastimando a los hombres que estaban trabajando en ella en esos momentos.

El emperador se puso furioso y le desterró.

Entonces llamó al científico más destacado del país y le hizo la misma petición. Se trataba de un hombre muy inteligente, y decidió utilizar la última tecnología para llevar a cabo la tarea. Construyó un gran cohete para rodear la luna, y cogerla con un gran gancho para bajarla a la tierra. Al final, lanzó el cohete en el que cabalgaban los mejores técnicos que pudo encontrar. Pero cuando despegó, el cohete explotó en mil pedazos y los técnicos salieron volando. El emperador se enfadó aún más que antes y lo mató.

Entonces se le ocurrió acudir al filósofo de la corte y le encargó que trajera la luna a su hija.

El filósofo pensó detenidamente y le dijo a la hija del emperador:

- He oído que quieres la luna para tu cumpleaños.

- Así es- contestó ella.

- ¿Qué es la luna?- le preguntó él.

Ella respondió gesticulando con las manos:

- Es una gran bola blanca así de grande.

Entonces el filósofo localizó una gran bola blanca del tamaño que ella le había mostrado con sus brazos y se la llevó al emperador para que se la regalara a su hija.

Y por siempre todos vivieron muy felices.

5 mercadillo

Los talleres que se hacen todos los lunes y los miércoles, por la mañana de 9,30 a 10,45 y de 11 a 12,15. Por la tarde de 18,50 a 21.

Dirección **Mare Nostrum** C/ Fontanella 16 pral, 1ª y 2ª 08002 Barcelona Tel 93 318 49 14

Más información sobre actividades inspiradas por la filosofía taoísta las encontrareis en la web mejor de España en estos temas www.ichingdao.com