

Novedades:

El 25 de enero iniciamos el **taller de meditación bioenergética y Reiki**

1 Siempre actual.

Es el inicio del nuevo año. Seguro que te has propuesto vivir con más calidad y gozo. Hay dos propósitos fáciles de cumplir, que te aportarán más bienestar: Vive despacio y con amor.

Esta vez el contenido del E-zine tiene comentarios sobre estos propósitos.

Feliz 2006!

Para ti una poesía de Fernando Pessoa con mis buenos deseos para el 2006: Vive despacio.

No tengo prisa. ¿Prisa de qué?

No tiene prisa el sol y la luna: están seguros.

Tener prisa es creer que la gente pasa delante de las piernas, o que, dando un brinco, salta por encima de la sombra.

No; no sé tener prisa.

[más...](#)

2 Libros y artículos. La mujer solar: El final de la guerra de los sexos.

Paule Salomón. Ediciones Obelisco SL. 2003

La mujer solar ofrece una atrevida interpretación de la historia, la religión y los mitos, y pone en evidencia que la relación de dominio afecta gravemente al desarrollo personal y a la vida de pareja. Descubrirás en su lectura cómo se puedes vivir una vida de pareja en plenitud y cuales son las consecuencias y modelos de la relación dominante- dominad@

[más...](#)

3 Tu tienes la palabra esta vez la experiencia está relatada en forma de cuento por una colaboradora que prefiere el anonimato y firma con el pseudónimo de Magdala. Lo titula **la montaña y el navegante** y se trata de una historia de amor. Magdala es una escritora novel que nos ha prometido más colaboraciones. Te lo agradecemos Magdala. [Más...](#)

4 Mensajes que dejan huella . Si buscas el Amor, tira abajo todas tus creencias y olvídate de las experiencias vividas. Empieza de nuevo por donde nunca se te hubiera ocurrido, que anda el Amor buscándote a ti. [Más...](#)

5 Mercadillo. Recomendamos:

Si te interesa el **COACHING** para descubrir lo que quieres en la vida, ampliar tus perspectivas o transformar tus maneras de pensar y de hacer ineficaces, a nivel personal o de empresa, recomendamos al coach Antonio Dobarro.

Consulta su web: www.coachdecoaching.com que ofrece:

Coaching personal: te acompaña en aquello necesario para tu vida personal.

Coaching transpersonal: te acompaña en el recorrido por dentro de tu alma.
Coaching ejecutivo: te acompaña en todo lo que desees de tu carrera profesional.
Coaching corporativo: acompaña a empresa y equipos para asegurarse el conseguir sus objetivos.

6 Enlaces

Feminidad y cáncer de mama

Puede interesarte saber las direcciones de las asociaciones de mujeres mastectomizadas. En este enlace las encontrarás.

ASOCIACIONES DE MUJERES MASTECTOMIZADAS:

AMGEN | Cáncer-Pacientes | Cuidado del paciente

http://www.amgen.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/amgen/faq2_2002.asociaciones

Meditación

Para las personas interesadas en meditación y espiritualidad zen, hemos seleccionado la web

Zendodigital es una revista electrónica que presenta numerosos artículos, estudios,

actividades, reseñas de libros e historia <http://www.zendodigital.net/>

Reiki

En esta web hemos encontrado un interesante aportación sobre los beneficios de Reiki y como actúa contra el cáncer. Es la web de Toni Curtis, muy interesante de consultar para las personas que aman el Reiki o para informarte. Haz clic y entra.

Cancer y reiki

<http://www.sanacionysalud.com/cancerreikimadrid.htm>

Isabel Tribo
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](http://www.ensincronia.net), 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:

Para ti una poesía de Fernando Pessoa con mis buenos deseos para el 2006: Vive despacio.

VIVIR DESPACIO

No tengo prisa. ¿Prisa de qué?

No tiene prisa el sol y la luna: están seguros.

Tener prisa es creer que la gente pasa delante de las piernas,
o que, dando un brinco, salta por encima de la sombra.

No; no sé tener prisa.

Si extendiendo el brazo, llego exactamente a donde mi brazo llega,
ni un centímetro más allá.

Toco sólo donde toco, no donde pienso.

Sólo me puedo sentar donde estoy.

Y esto hace reír como todas las verdades absolutamente verdaderas,

pero lo que hace reír seriamente es que nosotros pensamos siempre
en otra cosa,
y vivimos ociosos de nuestra realidad.
Y estamos siempre fuera de ella porque estamos aquí.
Fernando Pessoa

2 Libros y artículos

La mujer solar El final de la guerra de los sexos.
Paule Salomón. Ediciones obelisco SL. 2003

Acerca de la autora

Paule Salomón es filósofa, terapeuta y escritora. Sus cursos de desarrollo personal tienen un espíritu socrático de cuestionamiento para el nacimiento del Ser que somos.

Con independencia de religiones y filosofías, trasmite su experiencia personal desde su propio trabajo interior y propone una vía del corazón, una vía del ser y del amor a amar, enraizada en la sabiduría del cuerpo.

Autora de numerosos libros, organiza seminarios de desarrollo personal en Francia y otros países.

Sinopsis

La mujer solar ofrece una atrevida interpretación de la historia, la religión y los mitos, y pone en evidencia que la relación de dominio afecta gravemente al desarrollo personal y a la vida de pareja.

En el libro se vislumbran sus tres líneas de trabajo:

1 El trabajo para la transformación de las identidades masculina y femenina a nivel individual y social

2 El amor a la vida e pareja como aventura de la conciencia, que requiere el conocimiento de sí mismo y de la propia sombra, completado con una perspectiva tántrica.

3 La conversión en creadores de nuestra propia vida a partir de nuestro conocimiento profundo, la sanación de las heridas del pasado, el desarrollo de los principios masculino y femenino y el conocimiento de nuestra propia fuerza regeneradora.

Los lectores y lectoras descubren sus comportamientos tiranos, sumisos, de inferioridad, sus rebeldías y la expresión de conflictos, tanto en la vida personal como en la afectiva profesional y social.

Tener conocimiento de ello incide directamente en el desarrollo del poder personal y la confianza en uno mismo.

Frases del libro

- El Edén posible que está ante nosotros supone la sustitución de las relaciones dominado-dominador por la relación de cooperación.
- La rebelión femenina está presente en el principio de los tiempos. (las mujeres) se vieron ayudadas por el surgimiento de la idea de democracia que mina los fundamentos del paternalismo.
- Pero cuidado con el matriarcado que asoma de nuevo. Si el hombre dimite, la mujer tomará un poder temible que la desfigurará de nuevo.
- En el transcurso del movimiento intelectual y activo iniciado por la mujer lúcida, comienza a estar en contacto con la dimensión interna masculina...Pero el modelo masculino que encuentra en la sociedad será con frecuencia un hombre dominante.
- Por su parte el hombre lúcido inicia un reencuentro con su dimensión femenina... y se confronta con un modelo de mujer que ha perdido sus poderes.
- (La mujer) se transforma en mujer solar cuando ha reencontrado la hermandad con las otras mujeres, cuando sitúa su amor a la vida, a ella misma y a los demás por encima de su afán de poder y de su miedo a ser dominada.

- Sólo la evolución de la conciencia individual, el desarrollo del ánimo en la mujer u del ánimo en el hombre permiten la constitución de una verdadera pareja andrógina.
- La pareja andrógina cambia los componentes del amor. No cultiva la relación guerrera, la conquista y el combate, busca las tramas de la apertura de los corazones y de la fusión de las almas. Encarna un arte de vivir a dos en intimidad y complicidad. No agota la relación sexual en los primeros encuentros.
- La pareja andrógina busca en la sexualidad unos acuerdos íntimos y sutiles que se inscriben a lo largo del día
- La pareja andrógina constituye el pilar de base sobre el cual puede edificarse una civilización lúcida.

Mi comentario

El planteamiento de Paule Salomón ha inspirado la formación del grupo "las Pléyades". Si te propones realizar tu itinerario interior acompañada de otras mujeres para desvelar el potencial de tu feminidad, te invitamos a formar parte de nuestro grupo, del que encontrarás información en la web www.ensincronia.net

3. Tú tienes la palabra: historias de vida

Los cuentos breves de Magdala

LA MONTAÑA Y EL NAVEGANTE

Érase una vez un navegante del mundo de las ideas que se llamaba El holandés errante y una montaña salvaje que se llamaba Magdala.

El navegante vagaba por el espacio entonando un canto de amor que había aprendido en los libros.

Esa canción decía así:

Quédate conmigo esta noche.
 Vive conmigo un día y una noche y te mostraré el origen de todos los poemas.
 Tendrás entonces todo lo que hay de grande en la Tierra y en el Sol
 Y nada tomarás ya ni de segunda ni de tercera mano.
 Ni mirarás con los ojos de los muertos,
 Ni te nutrirás con el espectro de los libros.
 Tampoco contemplarás el mundo con mis ojos
 Ni tomarás las cosas de mis manos.
 Aprenderás a escuchar en todas direcciones
 Y dejarás que la esencia del universo se filtre por todo tu ser

Este eco se encontró con la montaña y el navegante se posó en ella. El alma de ambos se reconocieron a través del tacto y entonces se produjo un estallido de gozo en sus corazones y se convirtieron en amantes.

Pero, al pasar de los días, ambos olvidaron la canción. El navegante, ambicionando las riquezas de la montaña, quiso apoderarse de ella, excavando en sus entrañas, entreteniéndose y poniendo en marcha una serie de artilugios, porque no la quería a ella sino a la riqueza que escondía.

La montaña se fue cerrando y el navegante siguió hurgando. Ambos quisieron recordar la canción, pero ésta se convirtió en improperios. Entonces el navegante se cansó y partió, recriminándose su falta de dureza para dominarla.

La montaña quedó sola, aunque guardó el recuerdo de aquel amor. Tuvo que pasar mucho tiempo para que hiciera suyo aquel canto que el navegante había sacado de un libro.

Pero la montaña era reflexiva y quería comprender con todo su ser la esencia de aquel verso que había retenido. Y cuando lo consiguió, penetró en las riquezas de su interior y el abandono que sentía se llenó de gratitud y los hielos de sus cumbres se convirtieron en

diamantes. Supo que aquel era su lugar y su luz se expandió. Desde entonces el deseo de la montaña es que esta irradiación puedan verla todos los navegantes, que oriente sus rutas y que puedan llegar a donde quieren ir, disfrutando del viaje.

Y si se acercan y prestan atención, pueden oír su cálido susurro que dice así:

Me celebro y me canto
Y lo que yo asumo tú lo asumirás
Pues hasta el último átomo de mi ser
También es el del tuyo.

Antes que sucediera todo esto, la montaña tuvo que vomitar fuego y lava y rocas. Su estruendo decía:

“No me quieres porque crees que soy aburrida, repetitiva, controladora; porque tengo los pechos sin pezones, porque quiero que todo se haga a mi manera, porque soy ignorante, porque crees que no quiero alcanzar la luz y estoy anclada en la tierra, porque no me hago cargo de las consecuencias de mis actos.

Porque soy egoísta y mojigata, porque soy miedosa, porque te insulto con mi actividad, por mi silencio, porque soy fría, porque soy susceptible, porque soy rebelde, porque pido perdón, porque me avergüenzo, porque me abandono y dejo que hurguen en mis entrañas, porque no reacciono, porque me quedo hierática, porque rezo, porque me creo una sacerdotisa, porque hice 5 años de psicoanálisis, porque me someto llena de culpa, porque te ato, porque desprecio tu desorden.

Porque mi actividad la vives de un modo agobiante, porque mi lista de deberes y cosa que quiero aprender crees que son un corsé. Porque crees que te quiero hacer a mi imagen y semejanza. Porque crees que soy un ser malhumorado. Porque olvidaste mis aspectos “positivos” y sólo ves mis aspectos negativos”.

“No te quiero porque te enfadas, porque me intimidas, porque no me arropas, porque estás enfermo y no te cuidas, porque no andas a mi ritmo, porque tienes deudas, porque no me das todo lo que necesito, porque no me penetras y no te abandonas en mí.

Porque no sabes dónde tienes los papeles, porque tu carné de identidad está caducado y no lo pones al día, porque crees que el amor se hace con un montón de artilugios eróticos, porque sólo disfrutas con el placer que despiertas en la mujer, sin darte; porque eres gordo, porque nunca eyaculaste en mi cuerpo ofreciéndome tu simiente, porque vives en las nubes imaginando proyectos que nunca realizas, porque crees que lo sabes todo y que nadie, ni tus padres ni mis torpezas, te pueden enseñar nada.

Porque sólo eres receptivo a todo lo que sean alabanzas a tu ego, porque no eres valiente ni osado, por tu bohemia, porque te desparramas en el sofá, por tu insomnio, porque abandonaste a tu mujer y a tus hijos, porque no has aprendido de tus fracasos.

Porque pretendes dar lecciones recitando escritos de personas sabias y ahogas mi voz, porque tu saber enciclopédico lo tienes en la cabeza y no en el corazón, porque quieres que te sirvan, porque seduces a las personas para que trabajen en tu beneficio, porque no te has encontrado con tu alma y andas errante, navegando sin rumbo y creyéndote una estrella.

Porque crees que puedes enseñar a las mujeres a ser mujeres con tus juegos tántricos, porque te crees un pigmalión, porque no eres leal, porque no asumes responsabilidades. Porque quieres hacerme a tu imagen y semejanza, porque no sabes apreciar las diferentes formas de enfocar la vida que tú y yo tenemos como algo complementario.

Porque nuestra relación surgió de una forma mágica y rompiste la magia.
Porque viviste los últimos tiempos de nuestra relación de una manera obligada. Porque cuando francamente te decía que no me gustaba algo tuyo, creías que era porque afloraban mis miedos y fobias, porque decías que mi capacidad de adaptación era baja y que medía la realidad con el rasero de mis gustos.

Porque en mis ojos leíste una lista de insuficiencias que detectaba en ti y que tú rechazabas, porque no tienes compasión y me informaste de que te alegrabas de esta separación ya que con ello recuperaste tu sensación de libertad y no sometimiento, porque me dijiste, que lo que a ti te gustan son las mujeres con buenos pechos, que tocar mi pecho te inhibía y que ya tenía una nueva "pareja".

Pero estas verdades, que eran sombras proyectadas del navegante y de la montaña, las echaste por la borda y, con ellas, la posibilidad de poner luz en estas sombras, aceptándonos como seres con una mayor plenitud. Porque cuando te llamé me cerraste la puerta "tengo otros compromisos", dijiste.

Porque cuando la tormenta amainó tú lo conseguiste rechazándome y con desdén y yo lo conseguí, releendo tus escritos y poniendo puntos de luz en mi sombra, y agradeciendo esta oportunidad.

La montaña siguió echando fuego y lava y humo. Pero se había abierto y había podido contemplar y aceptar todo este panorama oculto, gracias al sufrimiento causado por los agravios de uno y de otro, y al recuerdo de aquellos momentos de amor. Le dolió pero se había aceptado con humildad y sintió compasión por aquel navegante cuyo comportamiento le había podido mostrar tantas cosas desconocidas de sí misma, y le deseó un buen viaje.

Esta apertura le permitió fecundar sus laderas y sus valles y en ellos empezó a crecer una nueva vida, vegetación, animales, y todo tipo de diversidad y riqueza.

Ahora, en esa paz y en ese reconocerse, la montaña ha despertado su memoria celular y también se reconoce en el recorrido mítico de la humanidad.

Primero la montaña fue diosa poderosa para el navegante, luego se convirtió en diosa temida, después fue sojuzgada, criticada y sometida al mayor desprecio: el del olvido.

Pero la memoria celular de la montaña guardaba en su interior todas estas vidas de miles de años de evolución. Por esto, cuando comprendió y asimiló aquella canción de amor, desde su origen, el sol se regocijó con ella y se convirtió en un lugar acogedor, reverente, lleno de sabiduría y compasión. Un lugar de sanación y de celebración gozosa porque la montaña conoció su Ser y comprendió que ella era la vida misma... y por fin fue feliz entregándose al AMOR sin límites.

La montaña agradece las citas poéticas a Walt Whitman que inspiraron este cuento, y desea a los holandeses que todavía navegan errantes que tengan fe en la promesa de amor encerrada en el puerto seguro de su corazón y valentía para liberarla y compartirla.

4 Mensajes que dejan huella

El Amor es una energía que fluye libremente en todo el Universo. Hay que aprender a pedirla y tomarla desde la Fuente Ilimitada. El Amor "llega" desde el Centro de Amor Universal hacia el centro interno de cada uno.

Ábrete, tira tus corazas y deja que esta maravillosa energía disuelva los sentimientos negativos de separación y soledad.

Cuando logres estados de paz y bienestar "desde adentro y sin esfuerzos", el Amor ha estado acompañándote, no lo dejes ir, hay mucho más por hacer, juntos lo descubriréis.

Esta cita fue encontrada en la web: <http://www.aguilaazul.com.ar/nueva6.htm>