

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

E-zine nº 5 diciembre 2006.

Estar en sincronía: ¡siembra tus deseos para que germinen y nazcan en primavera!  
Feliz y próspero 2007



Invierno, la estación de la siembra

**Novedades:**

Nueva programación de cursos:

Talleres de meditación bioenergética. Práctica de meditación vipassana.

Talleres y prácticas de Reiki y “chakra massage ayurvédico”

Participa en las actividades de [www.ensincronia.net](http://www.ensincronia.net) , hazte un regalo. Te lo mereces.

**1 El mensaje.**

Invierno: Siente la quietud y el silencio del campo en tu cuerpo. Es el estado necesario para cobijar y hacer germinar las simientes de tus deseos.



Nada recuerda en el sonido del viento que es año nuevo/  
Copos de nieve por un momento la noche tiene compañía/  
Buscando lugar entre ramas nevadas el sol se enreda/  
Primeros fríos cruzando deprisa el cielo gansos salvajes/  
Placeres simples el aroma de lavanda y un sorbo de té/  
Sólo estamos la luna la montaña y tú pequeño grillo/  
(Haikus de Carlos Fleitas) Más...

## 2 Libros y artículos.

**Título: Un nuevo mundo, ahora.** Encuentra el propósito de tu vida.

**Eckhart Tolle.** Ed. Grijalbo Setiembre 2006

Ocho años después de "El poder del ahora" Eckhart Tolle nos ofrecen en este nuevo libro un mensaje profundo, inspirador y lleno de esperanza, invitándonos a construir un mundo nuevo y mejor. Esto supone una intensa revisión del papel de nuestra consciencia, para desidentificarla del propio ego, y convertirla en el instrumento de una comprensión distinta y más profunda de quiénes somos.

Te propongo su lectura, ahora que inicias un nuevo año. Te ayudará a definir tu propósito de vida.

**Más...**

## 3 Tú tienes la palabra: historias de vida

### **¡CUIDADO CON LA DIOXINA!**

Esta noticia la publicó la Universidad de John Hopkins en su boletín con carácter de importante y nos la envía Eva Gispert Cubarsi como colaboración para historias de vida. ¡Los protagonistas somos nosotros! La noticia dice que los compuestos de la dioxina causan cáncer, sobre todo el de mama.

¡No metas tus botellas de agua al refrigerador, ya que esto libera la dioxina del plástico!

**Y Más...**

## 4 Recomendamos:

**Asesoramiento para la transformación personal**, para todas las personas que desean:

- transformar sus crisis en crecimiento personal
- desarrollar su bienestar
- salir de la impotencia y adoptar un modo de vida creativo y responsable
- sanear su forma de comunicar
- desarrollar sus competencias personales

**Ana María Vidal:** Consultoría, formación y asesoramiento individual.

Especializada en técnicas de comunicación y desarrollo de competencias personales, ha publicado "Diálogos vitales, itinerarios interiores femeninos y masculinos", Editorial Icaria; "Ciclos femeninos, ¿y si nos reconciliáramos con ellos?" Editorial S.C

Contacto: [annamaria@faino.com](mailto:annamaria@faino.com) móvil: 657518019

**Más...**

## 5 Saber más: Enlaces de...

### **Meditación...**

**La experiencia de lo bello en el Zen.** **Ana M Schluter:** Religiosa de la comunidad de mujeres de Betania y maestra Zen que guía el Zendo Betania de Brihuegas, nos dice: El camino del Zen y el arte zen terminan con la "vuelta al mercado". Su finalidad en realidad no es la iluminación, el despertar, (Y mucho menos alguna experiencia emotiva por ella misma), sino a partir del despertar, la transformación de la persona, hasta llegar a la gran naturalidad, la cual consiste en "caminar manifestando lo Uno en las diez (todas) direcciones" Para comprender de dónde surge la experiencia de lo bello en el zen, antes que nada conviene presentarlo de una forma global. Para ello, muestra "los diez cuadros del boyero". Más en esta dirección: [http://www.webislam.com/numeros/2003/211/temas/bello\\_zen.htm](http://www.webislam.com/numeros/2003/211/temas/bello_zen.htm) (Referencia Número 211 //19 de Mayo de 2003 //18 Rabi Al-Awwal 1424 A.H.)

### **Reiki...**

**Reiki para alzheimer long view nursing** [http://www.lvnh.com/index.asp?content\\_id=828](http://www.lvnh.com/index.asp?content_id=828) Este centro tiene un programa de Reiki específico para los residentes que sufren de Alzheimer. Lo

aplican desde 1999 y los resultados demuestran que calma los pacientes, reduce el dolor y la irritabilidad, les ayuda a dormir y sobre todo les da el contacto humano que tanto necesitan.  
*Página vigente en septiembre 2006*

#### **Cáncer de mama...**

Leonor Taboada, en la revista nº 3 de Mujeres y Salud nos presenta a **Susan Love**, una destacada cirujana de mama, investigadora y autora.

Dice de ella que "es un personaje popular en los Estados Unidos. No es raro verla en programas de máxima audiencia o que se presente a una entrevista con un pin que llama a las sofocaciones de la menopausia "oleadas de poder". Lee en el enlace su opinión sobre la prevención, la menopausia, el tamoxifeno. Interesa a todas las mujeres y a nuestros compañeros. **Mujeres y Salud M y S - nº 3 - Dra. Susan Love**

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

Hola Isabel, ya he recibido tu Magazin, cada vez que lo recibo me alegra el día, siempre me resulta interesante y el de ésta vez es como si te dedicaras a tocar todos los temas en los que en éste momento de mi vida estoy más interesada, es como si contestaras a preguntas que no te he hecho, al menos con la voz. Siempre que lo recibo pienso que estás super al día de temas importantes y te agradezco que lo hagas y que me lo envíes.

I Nevot

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**

Como notas de una melodía, siente los haikus de Carlos Fleitas. Su brevedad y frescura evocan la sensación del invierno. Percíbelos como una fugaz llamita. Haiku, etimológicamente significa "versos para entretenerse, divertirse". Cosa de los japoneses. Compártelos. Son como copos de nieve en el cristal de tu ventana.

La quietud y el silencio del invierno favorecen que podamos despertar a las infinitas posibilidades que encerramos. Tu centro está en tu corazón y solo en el silencio encontrarás el calor y oirás tu voz.

Haz esta prueba y te ayudará a dejar de lado el barullo que se organiza estos días de las navidades: Siéntate en un lugar tranquilo, respira profundamente, disfruta de ese aire, aliento de vida, esboza una leve sonrisa para recordarle a tus músculos, los estados de beatitud que guardan en su memoria.

Siente en cada inspiración la fuerza de la madre tierra en tu vientre y la luz del universo, como una fina lluvia que te penetra dulcemente, en cada espiración. Y despójate de todo lo externo (lucecitas, regalos, comida, zambombos...). Deja que esta respiración circule por tu cuerpo como lo hace la savia de los árboles. Te bastarán unos minutos de meditación cada día para percibirte vibrante y en calma.

También en esta estación tu cuerpo, mente y espíritu necesita hibernar y purificarse. Teresa Durán y Jesús Mier nos proponen una guía de cuidados. Encontrareis sus artículos en estas direcciones de la revista electrónica "en buenas manos".

El invierno. Teresa Durán

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra4.asp?art=667>

El invierno interior. Jesús Mier

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra4.asp?art=388>

## 2 Libros y artículos

**Título: Un nuevo mundo, ahora.** Encuentra el propósito de tu vida.

**Acerca del autor.** Eckhart Tolle es un maestro espiritual contemporáneo, no adscrito a ninguna religión ni tradición. En sus enseñanzas transmite su profundo mensaje con la sencillez de los grandes maestros espirituales de todos los tiempos.

### **Sinopsis**

Mediante numerosos ejemplos, anécdotas, citas y parábolas, el autor nos invita a descubrir las alternativas reales de que disponemos para construir un mundo mejor y más justo, viviendo nuestro propio "despertar espiritual".

Para que esto ocurra, las mismas estructuras de la mente humana necesitarán experimentar una transformación. Tolle muestra cómo puede producirse dicha transformación, no solo en nosotros sino en el mundo que nos rodea. Describe minuciosamente cómo actúa normalmente nuestro ego y, a partir de ese conocimiento, nos guía de forma muy práctica hacia la nueva consciencia, que nos llevará a la experiencia de nuestro ser más profundo y nos permitirá descubrir que somos infinitamente mejores de lo que pensamos.

La enfermedad, la muerte, las adicciones, las relaciones de pareja, la paternidad, el trabajo, el estrés son algunos de los temas que aborda **Un nuevo mundo ahora**.

Es un libro imprescindible para quienes quieran vivir en plenitud. Descubrirás cómo hacer florecer tu conciencia, conocerás los manejos de tu ego, cómo te hace representar múltiples papeles para satisfacer "sus" necesidades, qué papel juegan las emociones y qué impacto en tu cuerpo. Cómo liberarte y conocer quién eres en realidad. Y si sigues leyendo te mostrará cómo llegar a tu espacio interior y a tu propósito interior.

### **Frases del libro**

- Una parte esencial del despertar es el reconocimiento del yo no despierto, el ego que piensa, habla y actúa, y también el reconocimiento del proceso mental colectivamente condicionado que perpetúa el estado no despierto.
- Las manifestaciones colectivas de la locura instalada en el fondo de la condición humana constituyen la mayor parte de la historia del hombre. Esta es, en gran medida, una historia de locura. Si la historia de la humanidad fuera el historial clínico de un solo ser humano, el diagnóstico tendría que ser: delirios paranoicos crónicos, propensión patológica a cometer asesinatos y actos de extrema violencia y crueldad contra los que percibe como "enemigos", que son su propia inconsciencia proyectada hacia fuera. Locura criminal, con breves intervalos de lucidez.
- Reconocer la propia locura es, por supuesto, el principio de la cordura, el comienzo de la curación y la trascendencia.
- No te vuelves bueno a base de intentar ser bueno, sino permitiendo que emerja esa bondad. Pero solo puede emerger si cambia algo fundamental en tu estado de conciencia.
- A lo largo de la historia, siempre ha habido unos pocos individuos que experimentaban un cambio de conciencia y de este modo hacían realidad dentro de sí mismos eso a lo que apuntan todas las religiones.
- La vida tiene un propósito interior y un propósito exterior. El propósito interior se refiere al Ser y es primario. El propósito exterior se refiere al hacer y es secundario.
- La acción despierta es la armonización de tu propósito exterior - lo que haces- con tu

propósito interior: despertar y mantenerte despierto. Mediante la acción despierta te haces uno con el propósito exterior del universo. La conciencia fluye a través de ti hacia este mundo. Fluye en tus pensamientos y los inspira. Fluye en lo que haces y lo guía y le da poder.

- Las modalidades de la acción despierta son la aceptación, el disfrute y el entusiasmo... si no estás en este estado, mira con atención y descubrirás que estás creando sufrimiento para ti y para otros
- El nuevo mundo no es una utopía. Todas las visiones utópicas tienen esto en común: la proyección mental de un tiempo futuro en el que todo irá bien.
- Nada va a hacernos libres porque solo el momento presente puede hacernos libres. Comprender esto es despertar... el nuevo cielo y la nueva tierra están surgiendo dentro de ti en este momento, y si no están surgiendo en este momento, no son más que un pensamiento en tu cabeza.
- Si las estructuras de la mente humana permanecen inalteradas, siempre acabaremos recreando básicamente el mismo mundo, los mismos males, la misma disfunción.

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

#### **¡Cuidado con la dioxina!**

El Dr. Edgard Fujimoto del hospital Castle fue entrevistado para la televisión y explicó los aspectos de esta amenaza para la salud. (Él es gerente del Programa de Bienestar en el hospital.)

Estuvo hablando de la dioxina y lo peligrosa que es para las personas. Dijo que no debemos usar recipientes ni vajilla de plástico para calentar nuestros alimentos en el microondas. Sobre todo, los alimentos que contienen grasa.

Explicó que la combinación de grasa, temperaturas elevadas y plásticas, libera la dioxina en forma de vapor que se introduce en la comida y en última instancia, en las células de nuestro cuerpo.

La dioxina es cancerígena y altamente tóxica para las células del cuerpo humano. Recomienda que usemos recipientes y vajilla de vidrio, Pyrex (cristal templado), o cerámica para calentar la comida. Obtienes los mismos resultados...sin la dioxina.

Así que los alimentos tipo comidas preparadas y congeladas, ramen y sopas instantáneas, etc., tienen que sacarse de su empaque original y calentarse en otro tipo de recipiente. No es que el papel sea malo, sino que no sabes qué cosa le pusieron al papel. Simplemente es más seguro usar cristal templado.

Nos recordó que cuando los restaurantes de comida rápida cambiaron sus recipientes de unice por recipientes de papel, uno de los motivos fue este problema de la dioxina.

Además, tomen nota: Cuando se tapa la comida con Kleen-Pack o Ega-Pack Plástico autoadherible (en rollo) cuando está muy caliente, el plástico verdaderamente deja caer gotas cargadas de toxinas venenosas sobre la comida. Sustitúyelo por toallas de papel absorbente.

### **4 Recomendamos**

**Asesoramiento para la transformación personal**, para todas las personas que desean:

- transformar sus crisis en crecimiento personal
- desarrollar su bienestar
- salir de la impotencia y adoptar un modo de vida creativo y responsable
- sanear su forma de comunicar
- desarrollar sus competencias personales

**Ana María Vidal:** Consultoría, formación y asesoramiento individual.

Especializada en técnicas de comunicación y desarrollo de competencias personales, ha publicado "Diálogos vitales, itinerarios interiores femeninos y masculinos", Editorial Icaria; "Ciclos femeninos, ¿y si nos reconciliáramos con ellos?" Editorial S.C

**Temas:**

La autoridad natural  
Restauración de la autoestima femenina  
Comunicación y escucha activa  
El diálogo entre hombres y mujeres  
Gestión del estrés y de las emociones  
Gestión de conflictos  
Liderazgo en femenino  
Hablar en público  
Habitar el cuerpo  
Conciencia corporal y voz  
Relajación profunda y respiración consciente

**Formatos** : sesiones individuales a definir tras la primera entrevista  
sesiones en grupo, frecuencia quincenal o mensual

Para más información: [annamaria@faino.com](mailto:annamaria@faino.com) móvil: 657518019

**GRACIAS POR VUESTRO INTERÉS Y APOYO**

**SEGUIREMOS TEJIENDO REDES**

**PAZ Y AMOR**

**FELIZ 2007**

