

**“Lo que se hace por amor
 acontece siempre más allá
 del bien y del mal.”**

F. NIETZSCHE

Editorial

Los tiempos que vivimos, en donde todo parece estar en contra de la vida, son cuando más estamos llamados a la posibilidad de vivirla con plena conciencia y amor.

Con frecuencia juzgamos siguiendo un dictado social o de grupo, repitiendo patrones de conducta que muchas veces carecen de sentido real y que usamos más bien para ganar aceptación dentro del grupo o para expresar confusamente aquello que en verdad sentimos. Así, por ejemplo, censuramos algo cuando en verdad nuestro sentimiento es sólo de sorpresa. Más valdría detenerse y tratar de entender la verdadera naturaleza de aquello que aparece ante nosotros.

La parte de sí
 que hay en el no
 y la parte de no
 que hay en el sí
 se separan a veces de sus cauces
 y se unen en otro
 que ya no es sí ni no.

Por ese cauce corre el río
 de los cristales más despiertos.

ROBERTO JUARROZ

Sabías que...

...Las investigaciones del Instituto de Meditación de California dirigido por Tom Kanyon, un gran investigador interesado en la amplitud de la conciencia, han revelado que somos capaces de percibir, utilizando todos nuestros sentidos despiertos,

escasamente el 1% de la realidad que nos rodea. Dentro del restante 99% están, por ejemplo, las ondas de transmisión de celulares, telefonía, televisión, etc., las emociones... y como su énfasis es la meditación (entendida como vivir el presente a plenitud) nos recuerdan tener en cuenta la presencia de los Ángeles y seres que apoyan el crecimiento humano...!!!

¡El mundo siempre será mucho más de lo que cabe en tu cabeza!



JUICIO

Un juicio es un estado estancado de la mente.

La mente siempre quiere juzgar, porque estar en un proceso es siempre riesgoso y muy incómodo. Sé muy, muy valiente, no dejes de crecer, vive en el presente, simplemente mantente en el fluir de la vida.

Esta historia ocurrió en los días de Lao Tzu en la China, y Lao Tzu la amaba mucho:

Había un viejo muy pobre en el pueblo, pero tenía un hermoso caballo blanco que hasta lo más ricos le envidiaban. El rey le ofreció precios fabulosos por el caballo, pero este hombre solía decir: “Este caballo no es un caballo para mí, es una persona. ¿Y cómo puedo yo vender a una persona, un amigo?”. El hombre era pobre pero nunca vendió el caballo.

Una mañana, encontró que el caballo no estaba en el establo. Todo el pueblo se reunió y dijeron: “¡Eres un viejo tonto! Sabíamos que te robarían tu caballo algún día. Hubiese sido mejor venderlo, ¡qué desgracia!”.

El viejo dijo: “No vayan tan lejos como para afirmar eso. Solamente digan que el caballo no está en el establo. Este es el hecho; todo lo demás es un juicio. Ahora, si esto es una desgracia o una bendición, yo no lo sé, pues esto es sólo un fragmento. ¿Quién sabe lo que pasará más adelante?”.

La gente se rió del viejo. Ellos siempre creyeron que era un poco loco. Mas, después de quince días, de repente el caballo volvió una noche. No había sido robado, se había escapado a la selva. Y no sólo eso: trajo una docena de caballos con él.

De nuevo la gente se reunió y dijeron: “Viejo: tuviste razón. Esta no fue una desgracia; en verdad fue una bendición”.

El viejo dijo: “De nuevo están yendo muy rápido. Sólo digan que el caballo regresó... ¿Quién sabe si es una bendición o no? Sólo es un fragmento. Tú lees una sola palabra de una frase, ¿cómo puedes juzgar todo el libro?”.

Esta vez la gente no pudo decir mucho, pero internamente sabían que él estaba equivocado. Habían llegado doce hermosos caballos.

El viejo tenía un solo hijo, el cual empezó a domar los caballos salvajes. Después de una semana, él se cayó de un caballo y se quebró las piernas. De nuevo la gente se reunió y de nuevo juzgaron.

Ellos decían: “¡De nuevo tuviste la razón! Fue una desgracia. Tu único hijo perdió la facultad de sus piernas y en tu vejez él era tu único apoyo. Ahora estás más pobre que nunca”.

El viejo dijo: “Están obsesionados con juzgar. No vayan tan rápido. Digan sólo que mi hijo se rompió las piernas. Nadie sabe si esto es una desgracia o una bendición. La vida viene en fragmentos y nunca te da más”.

Sucedió que después de algunas semanas el país entró en guerra, y todos los jóvenes fueron llevados a la fuerza por los militares. Sólo quedó el hijo del viejo, porque estaba lisiado. La gente lloraba y se lamentaba, pues sabían que era una guerra perdida y sabían que la mayoría de los jóvenes no volverían. Fueron donde el viejo y le dijeron: “¡Tenías toda la razón, viejo! Esto ha sido una bendición. Es verdad que tu hijo está lisiado, pero aún permanece contigo. Nuestros hijos se han ido para siempre”.

El viejo respondió: “Siguen y siguen juzgando. ¡Nadie sabe! Sólo digan esto: que vuestros hijos han sido obligados a entrar al ejército y mi hijo no ha sido obligado. Sólo Dios, el Todo, sabe si es una bendición o una desgracia”.

CUENTO ORIENTAL ANÓNIMO

No juzgues; de otra manera, jamás alcanzarás a ser Uno con el Todo. Con los fragmentos estarás obsesionado; con cosas pequeñas saltarás a conclusiones. Una vez que comienzas a juzgar impides tu crecimiento. El juicio denota un estado estancado de la mente. La mente siempre quiere juzgar, porque estar en procesos es siempre muy peligroso e incómodo. De hecho, el viaje nunca termina. Un camino acaba, otro comienza: una puerta se cierra, otra se abre. Tú alcanzas una cumbre; siempre habrá una cumbre más alta. Dios es un viaje sin fin. Sólo aquellos que son tan valientes y que no se preocupan por la meta y están felices con el camino, contentos sólo con vivir el momento y crecer con él, sólo aquellos, serán capaces de caminar con la totalidad.

GIMNASIA CEREBRAL: DISPONIÉNDOSE PARA COMPRESIONES MÁS AMPLIAS

Todos los seres humanos contamos con las habilidades de los dos hemisferios cerebrales, que manejan lenguajes distintos entre sí: El lógico —o Izquierdo en la gran mayoría de los casos— capta los detalles, secuencias, estructuras, razones, comparaciones, el pasado y el futuro; es el matemático y lingüístico. El Derecho, llamado Gestáltico u Holístico, se enfoca en las globalidades, la emoción, sensibilidad e intuición, las semejanzas, la fluidez, el arte y la experiencia del presente. Estos dos hemisferios se organizan de modo que los sentidos perciben y transmiten la información al hemisferio gestáltico para que luego esta sea organizada por la mente lógica, y ambos guardan los aprendizajes como una biblioteca a la que se accede naturalmente cuando se requiere una acción o reacción concreta.

Aun cuando el aprendizaje y la relación con el mundo se da a través de la sensibilidad —y la emoción guarda relación directa con la memoria—, normalmente se incentiva más la actividad de la mente lógica; se aprenden informaciones que luego se ponen en práctica, dejando de lado muchas veces la importancia de la experimentación. La educación y la cultura en la que estamos inmersos frecuentemente subvaloran las habilidades gestálticas o de comprensión sensible, frente a las lógicas que tienden a verse como más eficientes; de hecho, normalmente un artista tiene socialmente menos valor que un ingeniero.

Herramientas como la Gimnasia Cerebral, el movimiento en general, la exploración de la sensibilidad y todo cuanto fomente la integración de lo emocional y lo lógico, apoya el desarrollo humano de forma más completa, incrementando la habilidad para interactuar con el mundo mediante la comprensión más amplia de este.

Cuando una persona se centra en su hemisferio lógico tiende a olvidar las globalidades y puede fácilmente convertir un detalle en un drama (como “ahogarse en un vaso con agua”), dependiendo así mismo de las respuestas que le brinda el mundo más que de las que puede obtener desde su interior; y quien se centra exclusivamente en lo gestáltico olvida la importancia del detalle para orientar el camino. Un hemisferio sin el otro limita la posibilidad de interacción y por tanto de maduración del ser humano. La integración de ambos permite una mayor percepción, pudiendo así ir más allá de los esquemas personales para comprender los procesos de los que se compone la vida de forma más amplia.

Visita nuestro sitio en internet: <http://www.geocities.com/fppdv>

MINI - TALLER

Normalmente consideramos que la percepción que tenemos de las cosas es la única o la verdadera. Si bien desde la experiencia personal hacemos una lectura de la realidad, para adquirir sabiduría ésta ha de ser alimentada por otras visiones que pueden cuestionar nuestra perspectiva y ampliar la comprensión. Esta conciencia nos lleva a ver las grandes porciones de ignorancia que tenemos acerca del mundo e incluso de nosotros mismos. Sin subvalorar nuestra capacidad de observación, podemos disponernos para hacer exploraciones dejando el orgullo de lado, y así despertar cada vez más la naturaleza inquieta de la mente y continuar moviéndonos en este eterno sendero de conocimiento.

Cada cual tiene algo para enseñarnos en tanto estamos abiertos a nuevos aprendizajes.

Ejercicios Prácticos

1º Si tienes un dilema por resolver, conviértelo en una pregunta y hazla a tantas personas como puedas. No interfieras en las respuestas que te sean dadas, permite que una visión clara se vaya formando en ti, tal vez tu verdad se vaya construyendo mejor por el medio de escuchar a los otros.

2º Otro ejercicio que ayuda a despertar visiones nuevas porque integra los dos hemisferios cerebrales, es observar las nubes y descubrir formas en ellas... ¡Increíble! Las cosas que intuitivamente hacíamos de niños terminan siendo herramientas muy poderosas!!!

El niño y el santo

Cuentan que San Agustín caminaba por la playa cuando se encontró un niño que abría un pequeño hueco en la arena; luego corría y traía en sus manos tanta agua como podía para echarla en el hoyo, y volvía al mar, traía agua, llenaba el hoyo, lo abría de nuevo y repetía la secuencia. San Agustín inquieto se le acercó: “¿Qué haces?”, preguntó. El niño contestó: “Estoy metiendo ese mar en este hueco”. “¿Pero eso es imposible!”, replicó San Agustín. Y el niño agregó: “Tan imposible como cuando tú tratas de meter ese Inmenso Dios en esa cabecita”.

EL AGUA: ALIMENTO DEL SISTEMA NERVIOSO

Los ejercicios de Gimnasia Cerebral y la medicina en general recomiendan el consumo de agua. El agua pura —junto con una sana respiración— da seguridad y capacidad productiva al cuerpo. Constituye del 45% al 75% del peso corporal, el 90% del cerebro y 75% de los músculos. Este solvente universal es el único que alimenta y mantiene la corriente eléctrica del sistema nervioso y el cuerpo en general; es decir, sin agua la transmisión de información sensorial (sensibilidad, aprendizaje y pensamiento) y la actividad motriz (acciones y reacciones) disminuyen significativamente. Hay quienes afirman que el 90% de las enfermedades, o más, podrían evitarse si se consumiera el agua suficiente, cuya medida corresponde a un vaso diario por cada 10 kilos de peso.

Las membranas de las células del cuerpo están cargadas eléctricamente gracias a los electrolitos o iones provenientes de la sal de los alimentos; el agua disuelve la sal, habilitando sus componentes para transmitir la corriente eléctrica. Esta acción permite el funcionamiento óptimo de músculos y nervios, o de lo contrario, sobrevendría la deshidratación, desnutrición y, eventualmente, la muerte.

El agua actúa en la digestión y la respiración, mantiene la humedad necesaria, incrementa la conducción de oxígeno en la sangre, moviliza la energía, favorece junto con el movimiento el desarrollo de nuevas redes neurológicas y facilita la acción de las células en general, estimulando toda función nerviosa, cerebral y de desarrollo y crecimiento independientemente de la edad. Por esto, para reaccionar y enfrentar cualquier tipo de situación, el agua se convierte en el alimento fundamental de las funciones corporales necesarias.

Lo más sencillo que nos regala la vida contiene gran poder; dentro de ello el agua, la respiración y el movimiento son elementos fundamentales para facilitar la comprensión y disposición de apertura hacia el mundo, incrementando la capacidad de percibir, de amar y de vivir a conciencia.

HANNAFORD, CARLA. Ph. D. *Smart Moves: Why Learning Is Not All In Your Head*. Virginia, Great Ocean Publishers, Inc. Arlington, 1995.



#1

CONTACTOS:

Ana María Bermúdez Díaz
Gino Luque Cavallazzi
UNIMINUTO: 291 6528
fpv-uniminuto@universia.net.co