Espíritu - Materia
Luz y Vida

Nº 5 - Febrero 2021

http://www.tutambieneresdios.es

El lugar más sagrado de este tierra es aquel donde un viejo odio se ha convertido en un amor Presente.
Un Curso de Milagros

Editorial
El Proyecto Arcturiano.
La Risa y la Sonrisa.
Conversando sobre Egos y Dotaciones.
Proyecto CAMINO SOMOS.
Finanzas Éticas de la Economía o del Bien Común.
La Nueva Moneda el Bitcoin.
Nociones de Abundancia sobre Dar y Recibir y el Manejo de las Deudas.
Entrevista con Doña Marcela Lechuga escritora de éxito
Libros y Películas Recomendadas

ÍNDICE

Artículos

El Proyecto Arcturiano. Magda Ferrer 7

La Risa y la Sonrisa. Helena Alcalá 14

Conversando sobre egos y dotaciones. Iván Espiñeira 20

Proyecto Camino SOMOS 26

Finanzas éticas de la economía solidaria y del bien común. Adoración Sacristán 28

La nueva moneda el Bitcoin. Lorenzo Pacheco 38

Nociones de abundancia sobre dar y recibir y el manejo de la deudas. Gabriela Collado 42

Entrevista

Marcela Lechuga. Escritora de éxito 47

Libros y películas recomendadas 55

Libros: 55

1. AQUÍ Y AHORA. Poemas para meditar. Rosa María Pascual Maté.

2. En Alas de Luz. Ronna Herman Vezane

3. Manual de instrucción 5ª dimensión. Sabiduría de las Líneas del Tiempo. María Belén Blanco Barba.

Películas: 57

1. Doctor Strange

2. Conversaciones con Dios

3. Soul

En los próximos números encontrarás 59

Créditos 60

EDITORIAL

Estos tiempos complejos, difíciles para la mayor parte y excitantes desde el punto de vista de la experiencia de vida, representan para muchos seres humanos, una oportunidad si se mira desde el punto de vista positivo, que es la premisa con la que debemos encarar nuestras vidas.

El cambio siempre nos trae una posibilidad de aprendizaje, y si estos cambios se producen con rapidez, como ocurre en la actualidad, nos dan la oportunidad de enriquecernos con estas nuevas experiencias, si somos capaces de verlos desde un cierto alejamiento del ego.

El cambio también representa la oportunidad de descubrir otra realidad, tanto interna como externa, pues nuestro vehículo apegado a la materia, y con un gran componente saturnal, tiene su propia inercia que es necesario reconocer y gestionar. Las crisis en definitiva son cambios, en el que un mundo viejo desaparece para que nazca otro mundo nuevo, por lo que es inútil y nos desgasta energéticamente la resistencia por conservar los viejos patrones, y por ello es de vital importancia el desarrollo de nuestra capacidad de adaptación al medio, que es lo que ha permitido a la raza humana su supervivencia en las variadas crisis, catástrofes, diluvios y glaciaciones que se han ido sucediendo a lo largo de las eras en nuestro globo.

Y es en estas crisis, cuando nuestra capacidad de cooperar, ayudar, empatizar y solidarizar, se convierte en una necesidad imperiosa, porque como bien sabemos no existe la separación entre el yo y el otro. El individualismo siempre conduce al sufrimiento y a la destrucción, somos seres sociales y necesitamos del otro para vivir y desarrollarnos, y esto se acentúa más cuando surgen las calamidades y las crisis, como la presente pandemia.

Cada uno puede que cuente la feria según la haya visto pero la percepción es hija de un sistema de creencias basados en tu experiencia, en tu cultura, en las opiniones forjadas de tus padres, etcétera. No hay más remedio que mirar hacia dentro, conectarte con tu corazón y desde tu Ser ponerte en acción para hacer más armonioso el mundo en el que vives.

Estamos viviendo la tercera crisis industrial del mundo moderno, las anteriores de las que tenemos noticia, la primera de ellas fue la de transformar la economía agrícola en una economía industrial, España llego a ser la décima potencia industrial del mundo. La segunda crisis que surgió en la década de los ochenta y transformó nuestro país de una economía industrial a una economía de servicios, las industrias fueron desapareciendo y los servicios fue la ocupación de la mayoría de las personas. Y ahora estamos en la tercera, plenamente definida en el Foro de Davos del pasado mes de enero, en la que establecen que la economía será verde, sostenible y equitativa. Excede esta editorial explicar el alcance de esta transformación, que va a suponer un paradigma distinto para los habitantes de este planeta, y especialmente para España al ser el país elegido para iniciar este cambio.

Somos conscientes de que la economía ha experimentado una caída importante y que se han cerrado muchas empresas y se han destruido millones de puestos de trabajo y todo lo que ello representa: angustia, dolor, menos recursos económicos y un importante deterioro del bienestar. Pero también queremos recordarte que esta crisis ha supuesto un gran respiro para tu gran madre, la Tierra, ese ser consciente y multidimensional, exactamente como tú, que también necesita liberarse de la contaminación, de los ritmos económicos y locos que el materialismo y las ideas dominantes han impuesto y que la llevan a su destrucción; es la casa donde habitas y que compartes con tantas especies animales, vegetales y minerales. Estos meses han supuesto un despertar de la conciencia colectiva medioambiental.

También nos han detenido y prácticamente encerrado en nuestras casas. Este parón ha supuesto para muchas personas, más de las que piensas, que nos centremos en lo que realmente es esencial e importante de la vida, en compartir con tu familia y tus seres queridos, en revisar las relaciones interpersonales más poderosas, en detenerte para darte la oportunidad de ordenar las prioridades de tu vida y saber cuál es el propósito de ella y entender mejor qué estás haciendo en estos momentos en la Madre Tierra.

En otro orden de cosas, también se ha alumbrado una nueva conciencia social. Es en momentos como los que estamos padeciendo donde lo mejor de nosotros mismos sale a la luz: entre otros servicios y cualidades ayudar y colaborar con los hermanos más desfavorecidos, algunos de ellos en riesgo de exclusión social. También, sin lugar a dudas, se nos ha despertado una mayor creatividad porque sabemos que tenemos que reinventarnos. Añadir que nos han dado un tiempo donde somos más consciente de lo que tenemos, del bienestar económico, físico y emocional, de los canales de distribución de la economía y, que con nuestro apoyo y esta conciencia que estamos despertando, serán un germen para dirigirnos a otra forma de entender y de implementar nuevas relaciones económicas y laborales, "una economía circular colaborativa" en contraposición de la vieja y caduca concepción económica de comprar, usar y tirar.

Estamos en tiempos de despertar, tiempos de retomar todo el poder que hay en cada uno de nosotros y que ya no podemos delegar en nadie Es la hora de unirnos a grupos que apoyan nuestras ideas con el objetivo de crear una nueva ecología, una nueva economía, un sistema sanitario mucho más eficaz… en definitiva, una nueva forma de vivir más acorde con todo lo que existe, desde el respeto a la evolución de todos los seres de todos los reinos. Entender que estamos aquí porque lo hemos decidido, que hemos encarnado en este momento para servir, para aportar soluciones desde el Ser consciente que somos. Desde este Ser que si está o ya ha despertado aportará su inmensa LUZ y presentará y apoyará nuevas formas de hacer las cosas gestionando todos los recursos y cualidades que se necesitan para crear una sociedad más justa y equilibrada, con una conciencia mayor en el medio ambiente y centrada en el interés común y no en el de unos pocos.

Finalmente, expresar gratitud a todas las experiencias que hemos vivido y a animarte a que seas consciente, a que te centres en lo que quieres crear, a que selecciones tus poderosos pensamientos y emociones y todos los recursos y potencialidades que posees y los redirecciones hacia lo que realmente quieres conseguir. Hay muchas razones para que veas que una crisis es una oportunidad para crecer.

Esperamos que todos los artículos que te presentamos sean de tu interés y que te aporten una chispa de LUZ para avanzar en tu camino evolutivo, estaremos contentos si lo conseguimos.

Colectivos de LUZ

EL PROYECTO ARCTURIANO

HISTORIA

El Proyecto Arcturiano se inicia a finales del siglo XX con las canalizaciones de David K. Miller, que es el fundador del primer grupo de Cuarenta en el planeta. Sus primeras canalizaciones, junto con las imágenes canalizadas por su esposa, Gudrun Miller, dan como fruto el libro "Conectando con los Arcturianos", que es un manifiesto del Proyecto Arcturiano original. La primera edición en inglés se publicó en 1998.
El Proyecto Arcturiano se ha ido remodelando con los años debido a la interacción humana.

El Proyecto Arcturiano tiene como misión el despertar y la aceleración de la conciencia global de la humanidad para impulsar la sanación y la evolución espiritual del planeta Tierra y de sus habitantes.

El Proyecto Arcturiano en estos momentos agrupa diversos proyectos como son el Grupo de Cuarenta, las Ciudades Planetarias de Luz y la Escuela Arcturiana, pero puede haber muchos más.

El Grupo de Cuarenta es el primer proyecto y configura una red planetaria de grupos espirituales que realizan meditaciones y ejercicios de Biorelatividad para crear energía para la evolución personal y el cambio positivo en el mundo.

El segundo proyecto es el de las Ciudades Planetarias de Luz, que son espacios sagrados que se constituyen en Comunidades de Luz de cara al establecimiento de una Nueva Sociedad Justa.

La Escuela Arcturiana es el tercer proyecto, es independiente y tiene como misión el fomento, expansión, enseñanza e instrucción en la Tecnología Espiritual Arcturiana. Para que exista una Sociedad Justa, se tiene que equilibrar la Tecnología Espiritual con los avances técnicos y científicos, a fin de que la Ciencia sirva al Espíritu y no al revés.

El Templo de Tomar en la Tierra es el cuarto proyecto. Está conectado con la Escuela Arcturiana y tiene como misión crear y sostener la realidad, el campo de pensamiento del planeta, enviando Afirmaciones e imágenes a la Noosfera planetaria.

El Proyecto del Grupo de Cuarenta y el de las Ciudades Planetarias de Luz han sido fundados por David K. Miller y Gudrun Miller. El Proyecto de la Escuela Arcturiana y del Templo Arcturiano han sido fundados por los socios fundadores Magda Ferrer y David Arbizu.

EL GRUPO DE CUARENTA

Según los Arcturianos, 40 es un número espiritualmente poderoso. Por eso, el objetivo de este proyecto es establecer una red de cuarenta Grupos de Cuarenta alrededor del mundo. La formación de Grupos de Cuarenta aumentará la energía de todas las meditaciones de grupo, proporcionará poderosas energías de sanación para la Tierra y ayudará a todos los miembros a elevar sus conciencias al nivel de la quinta dimensión. Cada Grupo de Cuarenta proporcionará las bases para generar la energía necesaria para la Ascensión de grupo.

David Miller es el fundador del Grupo de Cuarenta y es el coordinador global. Su misión ha consistido en canalizar las enseñanzas Arcturianas y el Grupo de Cuarenta ha servido para ayudar a descender las distintas estructuras etéricas en diversos lugares del planeta.

LA TECNOLOGÍA ESPIRITUAL ARCTURIANA PLANETARIA

La Tierra debe ser preparada para recibir la energía de 5ª dimensión. El primer nivel de preparación son los Cristales Etéricos. El segundo nivel son las Ciudades Planetarias de Luz y el tercer nivel son las Escaleras de Ascensión.

LOS CRISTALES ETÉRICOS

Son cristales invisibles que contienen la energía de la quinta dimensión y han sido enviados a la Tierra por los Arcturianos. El propósito de estos cristales etéricos es proporcionar energías de sanación a los meridianos de la Tierra. Hasta la fecha, se han descargado 12 cristales etéricos. A continuación, se muestra un resumen del proceso y del papel que desempeñan en la sanación de la Tierra.

LISTA DE LOS 12 CRISTALES Y RESUMEN DE CADA UNO

1. Lago Puelo, en Argentina - Hogar del primer cristal que se bajó a la Tierra. El cristal de Lago Puelo tiene la energía primordial para todo el planeta. Es una energía de iniciación y de conexión a la energía.

2. Valle Grose, en el Parque Nacional Montañas Azules, en Australia - El cristal del Valle Grose se conecta con la Serpiente del arco Iris, que es la energía de la diosa femenina de la Madre Gaia y es una zona de gran importancia para los aborígenes de Australia.

3. Lago Moraine, en Canadá - Este cristal contiene la luz cuántica de la activación de la energía etérica, que puede ir más allá de las leyes normales del tiempo/espacio lineal y de la causa/efecto.

4. Lago de Constanza, Bodensee, en Alemania - Hogar del cuarto cristal. Este cristal proporciona nueva información, nuevos códigos, nuevas estructuras y nuevas dinámicas en las líneas ley de la Tierra y nos permite acceder a nueva información.

5. Costa Rica, en Volcán Poas - Hogar del quinto cristal etérico. Este cristal está relacionado con la gran fuerza de atracción, que tira y empuja a las galaxias en diferentes direcciones. También ayuda a atraer y descargar energía bloqueada de los canales energéticos de la Tierra, por ejemplo modificando el Anillo de Fuego para crear equilibrio en esa zona.

6. Monte Shasta, en California, Estados Unidos - La combinación del cristal, la Kachina Galáctica y la huella del Portal Estelar significa que el Monte Shasta se ha convertido en un punto de la Ascensión poderoso. También nos ofrece una buena conexión con nuestra alma, la fuerza de nuestra alma y la misión de nuestra alma.

7. Lago Taupo, en Nueva Zelanda - Hogar del séptimo cristal. El número siete es un símbolo de buena suerte, buena fortuna y trae abundancia y prosperidad. Este cristal representa esa riqueza y prosperidad, y es una gran fuerza de atracción de energía para los que trabajan con él. También es una reafirmación de la fuerza y poder espiritual de los Pueblos Nativos de la Tierra y les ayudará a despertarse y conseguir su misión.

8. México y las hermosas Barrancas del Cobre - También conocido como el Cañón de Cobre, donde reside el octavo cristal. Este cristal nos ofrece un nuevo vínculo con la energía Arcturiana, un vínculo donde nos podemos conectar con el planeta-Luna Alano y el maestro de la quinta dimensión llamado Alano que vive allí. El cristal también lleva la energía especial de titilación, que permite que nos movamos o movamos objetos a otra dimensión.

9. Montserrat, cerca de Barcelona, en España - Este magnífico lugar es sagrado. Juliano nos cuenta que está libre de guerras y de polarización, y este noveno cristal, que fue traído hace poco, tiene una energía poderosa, sagrada y santa. Este cristal se descargó para trabajar con la luz sagrada y santa y contribuirá a que los otros cristales se conviertan en lugares de energía verdaderamente sagrados.

10. Monte Fuji, en Japón - Este cristal tiene la energía de las fuerzas vitales de Lemuria, que ahora se han desvelado por su llegada. Es un antiguo cristal que contiene grandes secretos de luz y conocimiento ancestral sobre el planeta. Tiene una conexión con las Abuelas y Abuelos ancestrales.

11. Estambul, en Turquía - Este cristal representa el lugar del conocimiento oculto revelado.

12. Sierra de Bocaina, en Brasil - Este cristal representa la interacción entre la tercera y quinta dimensión.

LAS CIUDADES PLANETARIAS DE LUZ

Las ciudades son un recipiente capaz de alojar patrones de pensamiento y de luz de quinta dimensión, elevando el campo de energía espiritual de nuestro planeta.

La energía de quinta dimensión continuamente es descargada y reactivada por semillas estelares dentro de cada ciudad. Su vibración espiritual mantiene un campo espiritual que prevé que bajas vibraciones de tercera dimensión dominen la vibración de la ciudad, habilitando interacciones más evolucionadas y permitiendo que se manifiesten las energías para una Sociedad Justa.

Todas las Ciudades Planetarias de Luz están conectadas a los doce cristales etéricos, estableciéndolas como parte del nuevo campo de meridianos, y están directamente conectadas a las ciudades de la Tierra Interna, al Arcturus Interno y a otras Ciudades Hermanas en otros mundos, ellas son un importante paso hacia la conexión con nuestras familias galácticas.

LAS ESCALERAS DE LA ASCENSIÓN

En el transcurso del 2011/2012 se han bajado 7 Escaleras de la Ascensión:

1. Bajada de la Escalera de la Ascensión de Jerusalén, 8 de enero del 2011
2. Bajada de la Escalera de la Ascensión de Sedona, USA, 19 marzo del 2011
3. Bajada de la Escalera de la Ascensión del Monte Fuji, Japón, 10 de junio del 2011
4. Bajada de la Escalera de la Ascensión de Australia, 11 de junio 2011
5. Bajada de la Escalera de la Ascensión de San Martín de los Andes, Argentina, 3 de septiembre 2011
6. Bajada de la Escalera de la Ascensión en Nevada, USA, 11 de noviembre 2011
7. Bajada de la Escalera de la Ascensión en la colina de San Pablo, San Pere de Ribes, España, 14 de mayo del 2012

Las Escaleras de la Ascensión son puntos de activación y puntos de entrada a la quinta dimensión, pero no son solo para ir a la quinta dimensión, sino que las Escaleras de la Ascensión también están bajando portales que pueden ser usados para enviar energía de sanación a la Tierra. Hay muchas formas diversas de dirigir energías desde las Escaleras de la Ascensión y aunque, en esencia, las Escaleras de la Ascensión van paralelas a los Cristales Etéricos, también pueden usarse junto con los Cristales Etéricos, ya que también están proveyendo una bajada directa especial de luz y energía de quinta dimensión.

Por otro lado, las Escaleras de Ascensión han sido establecidas en ciertos lugares del planeta con el suficiente poder energético como para mantener la vibración adecuada que, en el momento adecuado, atraerá la 5ª dimensión hacia la 3ª dimensión y mantendrá abiertos los portales en la Escalera de Ascensión, porque habrá miles y miles de almas que ascenderán, ya que la Ascensión es el principal propósito de las Escaleras de la Ascensión.

EL PROYECTO ARCTURIANO EN ESPAÑA

EL GRUPO DE CUARENTA EN ESPAÑA

La Coordinadora General de los Grupos de Cuarenta en España es Magda Ferrer.
La misión de Magda Ferrer es la implementación y aceleración de la energía de la quinta dimensión en la tercera dimensión por medio de:

1. la organización de la red peninsular de Ciudades Planetarias de Luz, que configura una red de nuevos meridianos y contribuye al mantenimiento del Templar de España

2. la creación de un modelo de Ciudad Justa en la Ciudad Planetaria de Luz de Sant Pere de Ribes

3. la expansión de la Tecnología Espiritual Arcturiana en el planeta

En España hay 2 grupos de Cuarenta:

El Grupo 1 es central y tiene su sede en la Ciudad Planetaria de Luz de Sant Pere de Ribes. Es responsable de dos Ciudades Planetarias de Luz: Montserrat, que es la sede del cristal principal y San Pere de Ribes, donde está la Séptima Escalera de la Ascensión, y del grupo a distancia, que agrupa a los miembros GOF que no tienen un grupo en su localidad o no tienen la suficiente disponibilidad para asistir a las actividades del grupo local. El Grupo 2 engloba diversas provincias y 4 Ciudades Planetarias de Luz activas. Cada Ciudad Planetaria de Luz tiene su coordinador local.

Coordinadores locales de España:

1. Ciudad Planetaria de Luz de Sant Pere de Ribes y de Montserrat: Magda Ferrer
2. Ciudad Planetaria de Luz Este de Valladolid: Mauricio Beltrán
3. Ciudad Planetaria de Luz de Logroño: Marisa San Martin
4. Ciudad Planetaria de Luz La Alberca en Valencia: Inmaculada Canet
5. Ciudad Planetaria de Luz Fuente de Hércules en Aranjuez, Madrid: Hortensia Ibáñez
6. Grupo de Cuarenta de Granada: Juan Manuel Rejon
7. Grupo de Cuarenta de Toledo: Mónica Almagro

LA ASOCIACIÓN GRUPO UNICORNIO

La Asociación Grupo Unicornio nació como iniciativa de siete miembros del Grupo de Cuarenta de Barcelona y tiene como objetivo promocionar la Ciudad Planetaria de Luz de Sant Pere de Ribes mediante actividades artísticas y culturales que ayuden a elevar el cociente espiritual de Luz de la ciudad y de sus habitantes. El director de Grupo Unicornio es David Arbizu.

Asimismo, Grupo Unicornio ha patrocinado la traducción y la publicación en español de los libros de David Miller para su distribución a los países de habla hispana y como material didáctico de la Escuela Arcturiana.

También ha patrocinado el doblaje al español del film de Oliver Hauck “La Joya Azul” y es donante Arcángel del film sobre Tom Kenyon, “Sonidos de la Nueva Tierra” dirigida por Ward Serrill.

LA ESCUELA ARCTURIANA Y EL TEMPLO ARCTURIANO

La Escuela Arcturiana representa la tercera fase del Proyecto Arcturiano y es totalmente independiente del Grupo de Cuarenta. La directora de la Escuela Arcturiana es Magda Ferrer.

La Escuela Arcturiana para la Sanación Planetaria y la Ascensión Personal es una Asociación sin fines lucrativos dedicada a la enseñanza, instrucción, difusión y práctica de la Tecnología Espiritual Arcturiana dentro de los principios y la filosofía del Proyecto Arcturiano para la reparación y evolución de la Tierra y de la humanidad, del que forma parte.

Para su evolución y sanación, la humanidad y el planeta requieren de una nueva cultura espiritual que los lleve a la fundación y establecimiento de una Nueva Sociedad Justa. El planeta debe ser reparado y se debe encontrar un nuevo equilibrio basado en el Amor y en la Unificación.

Esencialmente, la Escuela Arcturiana para la Sanación Planetaria y la Ascensión Personal tiene como misión el establecimiento de una red de semillas estelares jóvenes, instruir a Estudiantes de la Ascensión en la Tecnología Espiritual Arcturiana y capacitar a como mínimo 100 sanadores planetarios certificados que practiquen la Biorelatividad, establezcan Ciudades Planetarias de Luz y expandan la Tecnología Espiritual por todo el mundo. El Templo Arcturiano es un espacio creado para la meditación y para la práctica de la Biorelatividad Superior con la finalidad de conectar con el bucle de retroalimentación de la Tierra, mantener cohesionada la biosfera y acelerar la Noosfera planetaria.

La Escuela Arcturiana organiza e imparte cursos presenciales y cursos online y meditaciones y ejercicios de Biorelatividad con asistentes presenciales y online. Los cursos online utilizan la plataforma e-learning Moodle y el Webinar Wormhole.

Por Magda Ferrer, coordinadora general del Grupo de Cuarenta en España y directora de la Escuela Arcturiana

ENLACES

David K. Miller, fundador y coordinador global de El Grupo de Cuarenta
Email: davidmiller@groupofforty.com
Web: https://groupofforty.com

Escuela Arcturiana: Magda Ferrer
Email: magdafer@escuelaarcturiana.com
Web: https://escuelaarcturiana.com/

LA RISA Y LA SONRISA

"La Risa es como un limpiaparabrisas.
No detiene la lluvia pero nos permite avanzar".

La risa y la sonrisa, son medicina natural que tenemos a nuestra disposición para sanar nuestro cuerpo y nuestra alma.

Siempre decimos al empezar nuestros talleres, que el ser humano, llega con unas herramientas de serie como son, la imaginación, la risa, el llanto, la curiosidad, el amor, etc…

Como lo usemos y las veces que lo hagamos, (la Organización que todo lo organiza) nos ha dado el libre albedrío para elegirlo.

Todos, al reír a carcajadas, experimentamos una sensación de felicidad, de alegría, de euforia y a la vez de paz. Pero la mayoría de nosotros esperamos que algún estimulo de fuera sea el causante de nuestra risa. Y así, a media que vamos creciendo, cada vez encontramos menos estímulos para reír.

¿Sabes, que un niño puede reír o sonreír más menos unas 300 veces al día? Ahora te pregunto a ti que estas leyendo esto, ¿Tú, cuantas veces ríes o sonríes al día?

Son innumerables los beneficios que esta sencilla expresión puede hacerte por ti a nivel holístico y muchos los estudios que se han hecho al respecto avalando sus beneficios.

A nivel físico, ayuda a mejorar:

La circulación, la presión arterial, la respiración, da un masaje a tus órganos internos a través de su vibración, activa tu sistema inmunológico (tan necesario en estos tiempos), reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés), ayuda o fortalecer la musculatura, cuando reímos todo nuestro cuerpo vibra por dentro ayudando a deshacer tensiones musculares. Introducimos en nuestro cuerpo el tripe de oxígeno, con lo cual llega más oxígeno a cada una de nuestras células, muy beneficioso para su regeneración. Nos relaja y nos ayuda a dormir mejor.

Incluso algún estudio dice que reírse a carcajadas entre 10 y 15 minutos por día quema de 10 a 40 calorías, esto es igual a 2 kilogramos al año si uno lo hace cada día".

La vibración que produce nos ayuda a despejar nariz y oídos, y cuando las lágrimas nos llegan a nuestros ojos, esto se limpian haciendo que veamos más brillantes e intensos los colores nos suaviza la mirada y nos da un punto más optimista de la vida.

La vibración que produce en la parte baja de nuestro abdomen, ayuda a ejercitar nuestro músculo pubocoxígeo, por eso si no lo tenemos en forma se pueden producir escapes de orina, de ahí la frase "me meo de risa".

Además nuestro cerebro cuando reímos segrega las hormonas llamadas de la felicidad, la dopamina, serotonina y las endorfinas entre otras, ayudando a subir nuestras defensas, tener una mayor tolerancia al dolor, tener una visión más positiva de las cosas, mejorando nuestra capacidad de concentración y de aprendizaje e incluso aumenta nuestra autoestima.

Por todo lo comentado anteriormente y por el estilo de vida que llevamos, cada vez más rápido y loco, son tan necesarios y tan demandados los talleres de risoterapia, no solo a nivel individual si no tan bien a nivel laboral.

Si tienes curiosidad por saber en qué consiste un taller de Risoterapia, yo te lo voy a contar.

Hay muchos formatos, los talleres pueden ser de hora y media, de tres horas, de un día entero, un fin de semana e incluso hacemos semanas de vacaciones alternativas cuya base principal es la risoterapia, aunque en este formato también se combinan con actividades en la naturaleza y otras terapias corporales complementarias.
Sus beneficios los disfrutas desde el primer taller, pero para que realmente quede poso en tu vida diaria se aconseja realizar estos talleres de forma periódica, en función de su duración la periodicidad pude ser desde semanal hasta una vez al mes, adaptándote a tu propia disponibilidad.

Qué sucede en una sesión:

Lo primero que se hace en un taller es una rueda de presentación para que exista un primer contacto sobre todo visual entre todos los participantes. Recuperar la mirada es muy necesario porque te permite salir de ti y ver al otro. Si fuéramos caminando habitualmente con la mirada al frente viendo el mundo que nos rodea en lugar de ir con la mirada baja o perdida inmiscuidos en nuestros pensamientos reiterativos… otro gallo nos

cantaría. Y si a esa mirada la sumáramos una sonrisa, solo, solo con eso el mundo se transformaría.

Continuamos con una pequeña relajación donde ponemos atención a nuestra respiración y tomamos conciencia corporal. Esto en sí mismo ya nos trae al presente y nos libera de las pequeñas tensiones que nos puede generar realizar una nueva experiencia.

Seguimos con unos juegos sencillos colaborativos y de movimiento donde van naciendo de forma espontánea las primeras risas. El juego es algo que los adultos hemos dejado de realizar pero es una herramienta imprescindible para traernos al presente y parar relajar nuestras rápidas y densas mentes.

Durante el tiempo que dura el juego, simplemente somos, sin personajes, sin disfraces y en ese tiempo de no pensar nuestro cuerpo se relaja y nuestra mente se conecta solo con nuestra esencia y ese niño que todos llevamos dentro encuentra una forma de liberarse y nuestro adulto una forma de relajarse, de fluir, de soltar el control por unos momentos y vivir sin presión, sin expectativas, solo vivir. ¿Te imaginas la sensación ¿Una vez que ya estamos más ligeros, nuestra mente más tranquila, nuestro cuerpo más activo y nuestro corazón más abierto, estamos listos para vivir diferentes dinámicas que nos permitan, disfrutar, experimentar, aprender y crecer por dentro… Dinámicas para explorar nuestra risa y su vibración para conectar más con nosotros mismos y con los otros.

Tanto Jorge como yo pretendemos hacer de nuestros talleres un laboratorio de vida, Nuestro objetivo es crear un lugar seguro ofreciendo una serie de propuestas donde puedas volver a experimentar como se vive la vida desde la mirada de un niño, donde cada uno tenga la edad que tenga se puede relacionar desde ahí, con esa inocencia, curiosidad con esa alegría y apertura de corazón que tenemos cuando somos niños.

Generar un clima de confianza y unión donde poder recuperar esas pequeñas cosas que nos hacen humanos y sobre todo que nos hacen sentirnos tan bién con nosotros mismos y con los demás. Un laboratorio para que experimentes como puede ser tu vida cuando tu corazón está más abierto y tu mente más despejada. Exploramos nuestra creatividad, imaginación e incluso conectamos con nuestros dones y talentos. Creamos un espacio donde puedas sacar y recuperar lo mejor de ti mismo a veces olvidado, a veces incluso desconocido.

Se termina con una relajación grupal que ayuda a asimilar y a anclar todo lo vivido para poderlo llevar y aplicar a tu vida diaria.

Jorge y yo, nos quedamos en cada taller maravillados por la magia que sucede cuando un grupo de personas se abre a vivir una experiencia desde el corazón nuestra misión hacer que llegues a ese punto, luego la magia y la belleza de la vida sucede sola.

Si nos atreviéramos a vivir nuestra vida desde el corazón, observaríamos que esta sería más dulce, más auténtica, nuestras relaciones más de verdad y el mundo mucho más pacífico, alegre e incluso divertido.

Y es que en realidad la vida es un juego, que hemos venido a jugar…

O como decía George Bernard Shaw:

"No dejamos de jugar por que nos hacemos viejos. Nos hacemos viejos porque dejamos de jugar"

Estos talleres son muy útiles a nivel personal, pues te ayudan a sentirte mejor tanto físicamente como personalmente. Y sobre todo a sentirte mejor con el mundo que te rodea.

Por eso son muy demandados por las empresas, organizaciones y asociaciones para conseguir que sus miembros se liberen del estrés y las tensiones diarias. Para mejorar el ambiente laboral, para cohesionar equipos de trabajo, para aumentar la creatividad y sobre todo la motivación de cada uno de sus componentes y del grupo en general.

"La risa es la distancia más corta entre dos personas"

¿Qué puedes hacer para aumentar el número de veces que ríes al día?

- Conectar con personas que te saquen una sonrisa o que te hagan reir.

- Ver programas, series o películas que te provoquen la risa.

- Acudir a un taller de Risoterapia.

- Y lo más importante: ¡Jugar a reír, permítete reír por que sí! ¡¡¡¡Porque te da la gana!!!! ¡¡¡¡¡Porque tú lo vales!!!!! ¡¡¡¡¡Y sobre todo porque puedes!!!!!

Cuando proponemos este juego a las personas que vienen a nuestros talleres, se nos quedan mirando como las vacas al tren. Porque reírse sin motivo está mal visto socialmente, nos da vergüenza e incluso pensamos que es de tontos.

Cuantas veces no hemos oído, ".- mira ese, todo el día riendo, parece bobo.-"

Sin embargo, atiborrarse a tranquilizantes y antidepresivos está a la orden del día. Que no digo que no se tengan que usar, pero sería muy recomendable empezar a creer y a utilizar nuestros propios recursos para encontrarnos mejor.

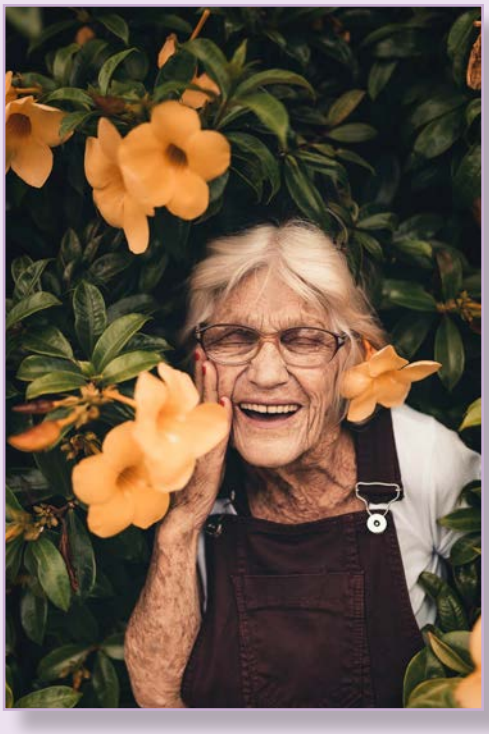
Porque para reír no hace falta tener ganas, solo hace falta atreverse, permitirse y jugar a reír.

"La felicidad es para los que se atreven y se dan permiso para ser felices"

Si quieres jugar solo tienes que empezar: "La risa, el comer y el rascar, solo es empezar" decía mi abuela, una de las mujeres más sabias que he conocido.

Ahí donde estés, solo o en compañía atrévete a jugar…. Empieza por un ja, ja, ja, entrecortado e incluso puede ser hasta desganado si así lo quieres…. Esto es para precalentar, ejercicio que al menos te sacará una sonrisa. Una vez calentados los motores colócate en una postura cómoda con los pies bien apoyados en el suelo, de pie, sentado e incluso tumbado, como tú prefieras, inspira de forma que el aire llegue a lo más bajo de tu abdomen

y desde ahí saca una gran carcajada, pon las manos en tu abdomen y siente el movimiento de este, a la vez que la vibración que genera en el interior de tu cuerpo.



Te aseguro que si realizas este ejercicio cada mañana antes de salir de casa, tu día mejorará notablemente.
Una vez te hayas familiarizado con el ejercicio y practicado varios días, estarás preparado para conectar con la vibración de tu risa e ir masajeando tu cuerpo de los pies a la cabeza con tu propia vibración.

Las vocales y la risa:

La risa provoca una vibración en nuestro interior, para sentirla plenamente es imprescindible que llevemos nuestra respiración al abdomen, cuanto más abajo mejor y desde ahí, soltar la carcajada.

Pero es importante el nivel de presencia y escucha corporal que tengamos para apreciar las diferencias.

La vibración que tiene la risa, tiene un epicentro donde se origina y luego se expande llevando esa vibración a diferentes partes de nuestro cuerpo.

Para que me entiendas mejor te voy a poner un ejemplo visual, ves cuando lanzas una piedra al agua, el punto donde cae, sería el epicentro que luego genera una onda expansiva. Pues con la risa pasa exactamente lo mismo y el epicentro cambia en función de la vocal que utilices para reírte.

Esto te lo contaré en otro artículo: La risa, las vocales, las emociones y los cinco elementos.

En este solo quiero que te centres en Reír y Sentir.

Si eres de los que te cuesta hacer este ejercicio te invito a probar la sonrisa.

La sonrisa tiene efectos similares pero de menos intensidad, sería como pasear o correr.

Para sonreír no hace falta tampoco tener ganas, simplemente tienes que tener bien entrenados los músculos de tu cara. Es como hacer pilates facial.

Cierra los ojos, esboza una sonrisa como si la comisura de tus labios quisiera tocar tus sienes, si abres ligeramente la boca y se ven los dientes mejor (si, ya se que te da vergüenza enseñar los dientes, pero el bienestar no entiende de vergüenzas, destierra los pensamientos que puedan aparecer de ridículo y dite a ti mismo esto lo hago porque quiero sentirme mejor).

Así que cierra los ojos, sonríe, párate a escuchar cómo te sientes y el mensaje que le llega a tu cerebro. No sé cuál será el tuyo, pero te aseguro que te dará paz.

Y te puedo asegurar que funciona porque lo llevo experimentando mucho tiempo. Incluso en las peores situaciones, esas que te dices no me apetece una mierda sonreír, (perdón por la expresión) si en esas, lo intentas, volveremos a la frase con la que empecé este artículo.

"La Risa y la sonrisa son como un limpiaparabrisas.
No detienen la lluvia pero nos permite avanzar".

Namaste, hermoso Ser de Luz.
Pon Risa en Tu Corazón
Talleres de Terapias Corporales y Risoterapia.
Artículo escrito por Helena Alcalá

ponrisaentucorazon@gmail.com

CONVERSANDO SOBRE EGOS Y DOTACIONES

Vivimos en un mundo donde todo es dual. La noche precede al día, la marea sube y baja, frio y calor, blanco y negro, todo tiene su opuesto, y claro, nosotros tampoco nos libramos de la influencia de la dualidad en nuestras vidas. Así es como está planteado, y así es como debe ser.

¿Y cuál es el opuesto de nuestro ser/esencia? - El ego. En otros planos, el ego se encuentra completamente integrado en nuestro ser/esencia. Y ejerce un papel similar al que nosotros experimentamos en nuestro día a día, ser el elemento que nos permite seguir creciendo y evolucionando.

Si observáramos al ego de forma errónea, podemos llegar a considerarlo como el elemento a batir, y esto es una terrible equivocación, ya que nos lleva a vivir en un conflicto permanente con nosotros mismos, y eso también es ego.

Al vivir en un mundo dual, el ego es algo que siempre vamos a experimentar, no lo podemos evitar. Nuestro objetivo, su comprensión e integración, evitando de este modo lo máximo posible nuestra polarización y seguir de forma equilibrada nuestro proceso de desarrollo y evolución. Este es un propósito compartido por toda la humanidad y una verdadera maestría.

Es en el momento que nos polarizamos cuando el ego tiene un gran poder de atracción sobre nosotros. Nos muestra todo aquello que está sucediendo desde una perspectiva que nos imanta de tal forma que nos la acabamos creyendo por completo. Nos convertimos en sus fieles seguidores y terminamos por actuar del modo que nos indica.

¿Cómo lo consigue el ego? ¿Qué poder tiene sobre mí para que me fie completamente de lo que dice y lo siga ciegamente?

El ego te conoce, claro que te conoce, como no te va a conocer, como te comenté más arriba el ego se encuentra integrado en nuestro ser/esencia en otros planos, por lo tanto el ego también eres tú. Y toda la información que te transmite y de la forma en que lo hace tiene un sentido total para ti. Se nota en que siempre te cuenta aquello que quieres oír y de la forma que lo necesitas escuchar.

Si el ego también soy yo, ¿cómo es posible que siempre me lleve a experimentar situaciones, limitaciones y sensaciones que no quiero experimentar?

Venimos a experimentar la dualidad, y el ego ejerce su papel con total maestría. Si no fueses así, su papel no tendría ningún sentido y nuestro paso por la tierra tampoco.
Es en el momento que te haces consciente de que estás experimentando la dualidad cuando comienzas a trabajador para volver a integrarte con tu ser/esencia. Y esa posibilidad te la entrega el ego.

¿Porqué el ego me lleva a situaciones y experiencias que en muchas ocasiones son dramáticas y de mucho sufrimiento?

No es el ego el que te lleva a experimentarlas, el ego solo realiza su papel de forma constante para que puedas experimentar la dualidad. Tú, con tus propias decisiones, terminas por crear y experimentar situaciones y emociones desagradables.
A pesar de la gran influencia del ego, este no puede obligarte a hacer nada que tú no quieras hacer. Tu capacidad para tomar tus propias decisiones se mantiene siempre intacta, y según estas, experimentarás unas cosas u otras en tu vida. Causa y Efecto.

Es que el ego y las experiencias que tengo parece que no me dejan mucha salida. Se podría decir que me siento atrapado en mis propias decisiones y emociones

Qué gran papel del ego, consigue hacerte creer que estas atrapado. Pero estás atrapado por que tú así lo has decidido. El ego te lo venderá como que no hay salida, porque no puede permitirse que descubras la verdad, que tu has decidido permanecer donde estás.

Digamos que me hago consciente de la influencia que está ejerciendo el ego en mi vida

¿Cómo hago para resolver lo que me está sucediendo?

Una vez que te has hecho consciente de la influencia que está ejerciendo el ego sobre ti, o sobre determinadas situaciones de tu vida, eso es que has sido capaz de observar desde una perspectiva superior a como lo estabas realizando hasta el momento presente. Has logrado conectar con tu ser/esencia.
Ese estado de presencia de ser es lo único que necesitas para romper la influencia que el ego tiene sobre ti. No

debe ser en ningún caso la de librarte del ego, ya que siempre va a estar ahí. Debes reconocer que forma parte de ti, integrarlo en tu vida y lograr de este modo, que su influencia sea cada vez menor. Esto se consigue manteniendo tu presencia en el momento presente y tu atención en tu ser/esencia.

"Si pensamos que el ego actúa siempre del mismo modo o que una vez que lo reconocemos en una situación lo haremos siempre, descubriremos que el ego es un maestro, y como buen maestro no se muestra con tanta facilidad. Tiene muchas caras, formas y va cambiando según las situaciones. Es su naturaleza y la ejerce con maestría absoluta. Cuanto mayor es tu evolución, mayor es también la evolución del ego. Esto implica que cada vez se vuelve más sutil y difícil de reconocer"

Tal y como se está mostrando el ego parece un lastre difícil de transitar y al cual hay que temer

Es todo lo contrario, hay que honrarlo, agradecerlo y dignificarlo. Si le prestas atención de verdad, podrás reconocer como te estará mostrando cuales son los aspectos de los que tienes que hacerte consciente y poder así vivirlos desde tu ser.

Es un papel muy especial el que realiza el ego, gracias a él es posible tu reconexión con tu ser/esencia. En ningún caso su intención es dañarte, ni que vivas una vida de sufrimiento, al contrario, su propósito es mostrarte el camino hacia quien eres, hacía tu esencia. Y no podrías tener un guía mejor.

Tengo mucha situaciones en mi vida donde el ego me está influyendo, pero si el ego no se muestra de la misma forma en todas las situaciones, ¿cómo voy a reconocerlo?

El ego se muestra y nos manipula de diferentes maneras según el ámbito de nuestra vida. Aún así, la forma con la que tienes que ver al ego deber ser la misma, como una posibilidad real de aprendizaje. Si tu atención se va a centrar exclusivamente en el ego, las posibilidades de que este te siga manipulando van a ser muy altas, ya que seguirás jugando a su juego y con sus normas.

Tu objetivo debe ser que tu atención esté centrada en tu presencia de ser. Debes mantenerte como el observador de esas situaciones para poder hacerte consciente de cómo el ego te las está mostrando, que emociones está utilizando para manipularte y que decisiones estás tomando. En el instante que te hagas consciente, el proceso para el cambio se habrá iniciado.

Estas hablando de presencia de ser y consciencia, pero creo que no termino de comprender que significan ambos términos

La consciencia es un estado desde el que podemos observar lo que experimentamos desde una perspectiva superior, la que nos aporta nuestro ser/esencia. Desde donde somos capaces de entender todos los aspectos, como nos están afectando y cómo afectan a los demás, en el caso de que haya más personas implicadas. Tenemos una comprensión clara y completa de lo que está sucediendo.

Tu presencia de ser implica mantener tu atención en el estado presente, que es donde sucede todo, ya que nada existe fuere de este momento presente, mientras aumentas tu nivel consciencia y a su vez conectas con tu ser/esencia.

Llegar a ese estado de consciencia se puede lograr de dos modos, con un guía-maestro que con sus enseñanzas te "entregue" la consciencia necesaria para realizar ese estado de conexión con tu ser/esencia o mediante tu propio trabajo de presencia e introspección.

De cualquiera de las formas ese proceso de presencia-consciencia-ser está siempre a tu disposición.

¿Los miedos y los egos son lo mismo?

Sí, son lo mismo, aunque que con diferente traje. Los miedos en muchas ocasiones se disfrazan de egos para que no puedas reconocerlos, es un proceso natural. Como no puedes afrontar los miedos que sentido tiene seguir viéndolos día tras día, lo mejor es crear un ego que pueda taparlo y vivir como si ese miedo nunca hubiese estado en tu vida. Hasta que llega un momento en tu vida en donde la utilidad de esos egos deja de tener sentido y necesitas transitarlos para comenzar tu proceso de crecimiento y evolución personal, para llegar de nuevo a conectar con tu ser/esencia.

¿Y cómo puedo entonces trabajar con los egos?

A través de tus dotaciones y maestría. A tu disposición tienes unas dotaciones que te permiten observar y hacerte consciente desde una perspectiva única de como te están manipulando y boicoteando los egos. Esta perspectiva se podría decir que crea un acceso directo con tu ser/esencia y con ello la posibilidad de tener a tu disposición las respuestas necesarias para transitar las diferentes dificultades que te entrega tu ego, al mismo tiempo que aumenta la conexión con tu ser/esencia y todo lo que esto conlleva.

¿Entonces mis dotaciones son las responsable de eliminar los egos?

Podríamos decir que esa no es la mejor manera de expresarlo. Los egos como muy bien sabes es la respuesta que tienes al no saber cómo afrontar tus miedos. Han aparecido porque no eres capaz de gestionarlos, de mirarlos, de aceptarlos, en ese momento apareció el ego. Es toda un experiencia vivir con miedo, verdad?, es esa experiencia la que te lleva a hacer uso del ego para poder soportarla. Aunque tu crees que lo estás haciendo es transitar los miedos.

Como puedes comprobar el ego tiene un sentido, un propósito, y lo que más desea es que te hagas consciente de que está en tu vida porque es la puerta que te llevará a tu ser/esencia. Si logras comprender que esto es lo que realmente está sucediendo, podrás elegir observar tu vida y situaciones desde la consciencia que te aportan tus

dotaciones, porque sabes que es lo mejor para ti y lo que realmente necesitas. Es tu elección.
Si no haces esta elección consciente, el ego siempre seguirá ejerciendo su papel, ya que su influencia es muy grande en todos nosotros. Solo tu puedes decidir si quieres mantener tu atención en tus dotaciones y maestría.

Una vez hecha esa elección, la conexión con tu ser/esencia se hará presente y palpable en ti, y por ende en tu vida. La información que necesites adquirir para aumentar tu nivel de consciencia se te será entregada. Siendo un proceso de consciencia e integración hasta que finalmente logras transitar esos miedos/egos. Nuestras dotaciones son las herramientas que expresamos a través de nuestra individualidad y que si nos dejamos guiar por ellas nos llevarán a una conexión completa con nuestro ser/esencia.

Me preocupan mi familia y amigos, ¿todo el mundo tiene dotaciones?

Sí, todos las tenemos. El papel de cada persona es diferente y los procesos que cada una viene a experimentar también, por ello, las dotaciones que cada persona tiene son las perfectas y van en consonancia con su plan divino de amor.

Tus familiares y amigos, tienen a sus disposición lo necesario para transitar sus egos y poder vivir el tipo de vida que necesitan vivir.
Lo más importante es que tu te hagas consciente de tus propios procesos y les sirvas como ejemplo para cuando ello estén preparados para hacerse conscientes de los suyos.

¿Qué proceso tengo que hacer para reconocer mis dotaciones?

Siempre que seas capaz de mantener tu atención en el momento presente y en un estado de observación serás capaz de reconocer y hacerte consciente de tus dotaciones. Estas se te mostrarán con total claridad como cuando las nubes desaparecen del cielo y puedes ver el sol.

Una vez que te hagas consciente de tus dotaciones podrás moverte por el presente-pasado para descubrir como ya has hecho uso de tus dotaciones muchas situaciones y con grandes resultados. Estas te servirán como estados referentes y seguir haciendo cada vez más uso de ellas.

Si esto te resulta complicado también puedes buscar un guía o maestro que ya haya recorrido el camino y pueda mostrarte tus egos y dotaciones. Esto hará que el viaje para reconocerlos sea más fácil y rápido. Encontrar a tu guía, maestro o gurú en muy sencillo, sigue tu intuición y sobre todo, tu deseo de conocer tu ser/esencia, y el maestro apropiado para ti aparecerá en tu vida.

Iván Espiñeira

www.ivanespineira.com

PROYECTO CAMINO SOMOS

Hoy queremos compartirte el impulso que nos mueve en CAMINO SOMOS!

CAMINO SOMOS es un movimiento global que está destinado a promover y consolidar el sentido de UNIDAD para co-crear una Humanidad basada en el Amor y la Cooperación. Es tiempo de la Acción en Unidad! Es tiempo de ser conscientes de los momentos tan trascendentales en la historia como este.

SOMOS es un concepto filosófico que da cuerpo al YO SOY.
YO SOY se refiere a que todo lo que existe forma parte de un único ser; Sin embargo, SOMOS es el movimiento social y la acción del despertar de consciencia colectiva que se manifiesta coherentemente plasmando el Cielo en la Tierra.

Empezamos integrando CAMINO SOMOS una Red de más de 15 mil personas de todo el mundo en habla hispana y que cada vez mas se expande por todos los horizontes. Durante nuestro evento de apertura en Agosto de 2020, participaron más de 60 terapeutas, comunicadores, educadores, artistas y facilitadores, brindando sus dones al servicio de la co-creación de una nueva ComUnidad Humana y Planetaria.

Disfrutamos de una maravillosa celebración consciente que podrás revivir en nuestra Fan page de Facebook y nuestro sitio en YouTube.
Actualmente estamos diseñando actividades y espacios abiertos a la participación de todas aquellas personas que sientan ganas de ser parte de este Movimiento global. Próximamente se empezarán a realizar muchas actividades a nivel on line y físicas-sociales.

Es nuestro objetivo, en este momento crucial para toda la Humanidad, crear alianzas con organizaciones y personas dedicadas a crear conciencia y a gestar nuevos campos de conocimiento y acción para el bienestar y evolución de todos los seres del planeta.
Por ejemplo, últimamente ha surgi-

do con solidez, en sincronía y alineación, una alianza con Estado Universal. Este es un proyecto tecnológico que invita a ser una red social del pueblo y promueve la ONU de las personas! Este proyecto esta siendo impulsado por seres maravillosos como Emilio Carrillo, "Pepe" Mujica, René Buendía, y muchas almas más.

Estamos invitando a sumarse a los diversos campos de co-creación los cuales identificamos como los pilares fundamentales para co-construir un sistema social, económico y ambiental que cuide la Vida en todas sus manifestaciones.

Podrás ser parte y sumar tus dones en los campos de:

- ECONOMÍA CONSCIENTE, FINANZAS SAGRADAS Y EMPRENDEDORES
- CIENCIAS Y SALUD
- ALIMENTACIÓN
- EDUCACIÓN
- MEDIOS DE COMUNICACIÓN
- ENTRETENIMIENTO
- DESARROLLO HUMANO Y ESPIRITUALIDAD
- SABIDURÍA ANCESTRAL Y PUEBLOS ORIGINARIOS
- ARTES Y CULTURA
- DEPORTES
- JUSTICIA, DDHH Y CULTURA DE PAZ
- POLÍTICA CONSCIENTE
- TECH, AI E INNOVACIÓN
- ECO Y BIO> SOSTENIBILIDAD Y SUSTENTABILIDAD
- ORG. SOC. CIVIL Y VOLUNTARIADO
- BIO ARQUITECTURA Y DESARROLLO DE COMUNIDADES
- ENTRE OTROS

Existen diversas formas de involucrarse y participar en CAMINO SOMOS:

SOMOS > Núcleo

Espacio de Co-Creación del Movimiento de CAMINO SOMOS. Matriz de co-construcción de una Nueva ComUnidad Humana y Planetaria. Los miembros del Núcleo nos reunimos semanalmente mediante Zoom y damos forma a los proyectos e iniciativas que van surgiendo. También integramos Círculos de Labor para desarrollar las tareas y actividades del Movimiento. Nos mantenemos comunicados mediante un Grupo en Telegram.

SOMOS > ComUnidad

Espacio de Encuentro entre todos los Miembros activos del Movimiento CAMINO SOMOS (Asamblea de la Nueva Humanidad). Mediante un grupo en Telegram, compartimos la información de toda la Tribu que integra el Movimiento, generando un espacio de apoyo mutuo e impulso compartido. Nos reunimos mensualmente mediante Zoom, para mantenernos al día de las novedades, intercambiar miradas y abrazar propuestas.

SOMOS > Canales de Difusión

Nos encuentras en

Telegram > https://t.me/CaminoSomos

Estado Universal > https://estadouniversal.org/grupos/camino-somos/

Facebook > https://www.facebook.com/caminosomos

YouTube > https://www.youtube.com/channel/UCOHB2VD9ELc4tot6a5QZgQw/videos

Instagram > https://www.instagram.com/caminosomos/

Newsletter mensual > Próximamente

Página Web > caminosomos.com (en mantenimiento)

Te invitamos a ser parte de la nueva humanidad y que nos acompañes en cada paso que iremos dando. Sintonízate a través de las redes! . Esto recién comienza!

Un abrazo fuerte!

- CAMINO SOMOS -

FINANZAS ETICAS DE LA ECONOMÍA SOLIDARIA o DEL BIEN COMÚN

1.Introducción
2.¿Qué es la economía del bien común?
a.Objetivos
3.Finanzas Éticas
a.¿porqué las Finanzas Éticas?
b.Principios que se aplican
c.Las Finanzas Éticas de la Economía Solidaria
4.Banca Ética
a.Entidades de B.E. en España
b.Entidades Internacionales

1 Introducción

Cada vez más personas nos sentimos comprometidas a construir una sociedad más justa, más solidaria, que ponga en el centro a las personas, y el desarrollo de sus potenciales; para ello, entre otras cosas, es muy necesario cambiar el sistema financiero e ir hacia unas finanzas éticas que estén al servicio de una Economía del Bien Común, Economía Solidaria, o Social. Aquí vamos a hablar de iniciativas y proyectos que ya están en marcha y que van en esta dirección. Por ello es muy importante conocerlos y así poder participar en ellos en coherencia con ese cambio que queremos manifestar en este mundo.

2 ¿Qué es La Economía del Bien Común (EBC)?

es un movimiento de carácter socioeconómico y político, propuesto inicialmente por Christian Felber en 2010, que defiende un sistema económico alternativo fundado en la dignidad humana, la solidaridad, la cooperación, la responsabilidad ecológica, etc.
La Economía del bien común antepone las personas al dinero , los derechos de las personas a los derechos del capital, democratizando las empresas, fomentando la democracia participativa... En resumen, la EBC aboga por abordar la economía desde un lado más ético y humano.

a. Objetivos

También se le llama Economía Solidaria; Entre sus objetivos están cubrir las necesidades de amplias capas de población y garantizar el acceso a los servicios básicos. También facilitar vidas dignas y sanas para las personas, a la vez que defender un medio ambiente sostenible. Además, a través de la Economía Solidaria se trata de frenar la desigualdad y reducir las diferencias sociales. Estos objetivos se acercan a planteamientos económicos igualmente críticos, alternativos y centrados en la sostenibilidad de la vida, como el feminista y el ecologista. Para conseguirlo, la Economía Solidaria propone medidas concretas y acciones como:

- El desarrollo de comunidades autogestionadas y redes alternativas,
- Favorecer el Consumo Responsable, el Comercio justo y el desarrollo local,
- Abogar por unas Políticas Públicas transparentes y orientadas hacia fines socialmente relevantes,
- Desarrollar herramientas propias, como Mercado Social, y participar en otras, como las Finanzas Éticas, por su poder de transformación económica,
- Y, sobre todo, situar a las personas como centro de la actividad, por encima del producto, el beneficio o la empresa.

La Economía Solidaria se organiza en el Estado español en redes ligadas a un territorio o un sector de actividad: REAS (Red de Ecomía Alternativa y solidaria Euskadi, REAS Murcia, Coordinadora Estatal de Comercio Justo, Mesa por las Finanzas Éticas, etc. Además, estas redes se integran en una organización que las engloba a todas: REAS Red de Redes de Economía Alternativa y Solidaria.

Surgida en 1995, REAS Red de Redes aglutina hoy en día a más de 40.000 personas en 800 organizaciones, las cuales ingresaron, durante el ejercicio 2018, 700 millones de euros. Puedes seguir de cerca sus actividades y encontrar toda la información sobre la Economía Solidaria en el portal web https://www.economiasolidaria.org/

3 Finanzas Éticas

a. Porqué las Finanzas Éticas

¿Le has preguntado alguna vez a tu banco qué hace con tu dinero?¿Te has preguntado tú en qué quieres que se utilicen tus ahorros mientras no los necesitas?¿Sabes que la mayoría de la entidades financieras apuestan por industrias tan dudosas como el armamento, el petróleo o la especulación? Las Finanzas Éticas llegaron para dar la vuelta a esta situación y han consolidado con los años un modelo en el que clientes y profesionales colaboran para combinar la rentabilidad con la responsabilidad social, el beneficio con el cuidado del medio ambiente y la actividad económica con las necesidades reales de nuestras vidas.
Cuando los bancos persiguen el beneficio a toda costa, muestran la peor cara del dinero: desahucios, paraísos fiscales, exportación de armas, catástrofes ecológicas, expolios y el largo etcétera de una economía cuyos resultados solo se valoran con el peso del oro. Sin embargo, la actividad financiera puede mejorar las vidas del planeta y medirse en términos de bienestar. La banca ética, los seguros responsables y las inversiones sociales impulsan proyectos medioambientales, culturales, educativos y comunitarios que dan valor añadido a nuestros ahorros y garantizan las alternativas

- DE las personas: porque se construyen con el esfuerzo y los recursos de quienes participan.
- PARA las personas: porque ofrecen su apoyo a personas e iniciativas responsables e implicadas con su entorno.
- CON las personas: porque reivindican las posibilidades transformadoras de la solidaridad, la cooperación y la confianza.

Aportar beneficios para las vidas de las personas y proteger el planeta le da a nuestro dinero mucho más valor del que un banco convencional cuyo único objetivo es maximizar sus beneficios. Porque no da igual de dónde provenga ni a costa de qué se crea nuestro enriquecimiento.

b. Principios que se aplican

Las Finanzas Éticas aplican algunos sencillos principios en su funcionamiento para mantener a las personas en el centro de su interés:

• Información y transparencia: los informes periódicos de actividad, la rendición de cuentas anuales en asambleas y publicaciones, y la reflexión colectiva sobre las inversiones permiten saber en todo momento que el uso de nuestro dinero es coherente con los fines que defendemos. Las entidades con compromiso ético, social y solidario dan a conocer de manera periódica su capital social, el número de personas socias, los préstamos concedidos y su propio balance social.

• Democracia y participación: las tomas de decisiones se realizan mediante procesos democráticos y equitativos en los que la participación no depende del capital ahorrado o invertido. A menudo, estas entidades toman forma de cooperativas en las que cada persona representa un voto. El objetivo es que el control de la entidad permanezca en manos de las personas.

• Compromiso y solidaridad: las entidades que trabajan desde la ética financiera realizan actividades para transformar la economía, reformar el sistema o facilitar la transición a nuevos modelos empresariales que sitúen a las personas en el centro. Parte de este compromiso se plasma también en la construcción y participación de las entidades éticas en redes para el impulso y desarrollo de economías alternativas o en proyectos de microcréditos para el desarrollo de las economías locales, la inserción de personas en exclusión o la mejora del acceso a la vivienda.

c. Las Finanzas Éticas de la Economía Solidaria

La Red de Economía Alternativa y Solidaria está comprometida desde su Carta de Principios con el impulso a las Finanzas Éticas y preferimos gestionar nuestras cuentas junto a entidades con las que compartimos criterios y prácticas: situar a las personas en el centro de la actividad, cooperar con las redes de transformación económica, actuar con transparencia, organizarse para la participación democrática, impulsar el Consumo Responsable en toda la cadena económica, aplicar criterios de distribución de la riqueza en las Políticas Públicas, etc.

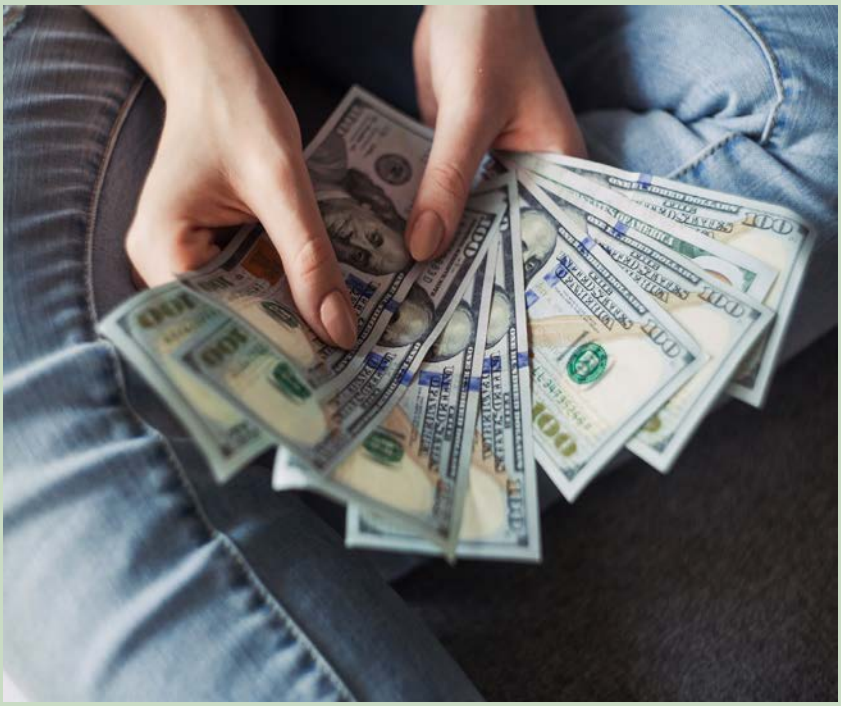
Además, REAS impulsa las Finanzas Éticas mediante su participación en la Mesa de Finanzas Éticas, en la que compartimos con entidades financieras y aseguradoras nuestros objetivos:

- desarrollar la Economía Solidaria y los Mercados Sociales.
- mantener espacios de encuentro y cooperación.
- colaborar en acciones concretas para visibilizar las alternativas.
- favorecer la comunicación entre las entidades y de estas con el resto de la sociedad.

d. Mesa de Finanzas Éticas

Forman parte de esta Mesa: CAES (Arç-Seryes), Coop57, Fiare Banca Etica y las asociaciones Oikocredit (Catalunya, Euskadi y Sevilla).

4 BANCA ETICA



La banca ética es una alternativa a la tradicional. Ofrece productos al margen de la especulación, no busca enormes beneficios y trata de favorecer medidas sociales y medioambientales. Ya está en España y promete dar que hablar.
Cambiar nuestro dinero de la banca tradicional a las Finanzas Éticas supone frenar el deterioro del planeta, mejorar las condiciones de vida e invertir en proyectos que nos encaminan hacia sociedades más justas.

La banca ética está conformada por entidades financieras muy diferentes a las convencionales, puesto que ofrecen a sus clientes productos al margen de la especulación y no buscan los mayores beneficios, sino un equilibrio en el proceder entre entidad y cliente. Este tipo de banca es más cercana al ciudadano y trata de favorecer también las medidas sociales y medioambientales. En algunos casos, la estructura que presentan es incluso cooperativista.

a. Entidades de Banca Etica en España

Triodos Bank

Esta entidad se diferencia de otros bancos por tres aspectos:

- Únicamente invierte en proyectos sociales, culturales, medioambientales, de turismo sostenible, agricultura ecológica o energías renovables, casi siempre a nivel local. Sus criterios son sobre todo positivos, aunque dispone de algunos criterios de exclusión, como los no armamentísticos.
- Analiza el fin del préstamo y a la organización que los solicita y realiza un seguimiento anual de los proyectos. Si no cumplieran, algo que sólo ocurre en contadas ocasiones, valora suprimir la financiación.
- Transparencia en la gestión: todos los préstamos se publican en la web, bajo el epígrafe “a quién financiamos”, respetando algunos datos confidenciales. Pretende ofrecer productos sencillos y transparentes.

Sus depósitos y cuentas son siempre éticos, puesto que debe respetar criterios sociales y medioambientales, y opcionalmente solidarios. Así, **el cliente elige voluntariamente ceder un porcentaje de sus intereses** (0%, 25%, 50%, 75% o 100%) a una ONG de sus elección dentro de un listado .

Triodos Bank recibe las mejores calificaciones, ha seguido creciendo, ha abierto sucursales en la principales ciudades de España, y **ya es una opción para más de 150.000 españoles.** Además, registra crecimientos anuales sostenidos .

Visitar la página web de Tridos Bank

Ver el perfil de Triodos Bank en El Bien Social

Fiare banca ética

Esta entidad nace de la unión de dos proyectos basados en las finanzas éticas: Banca Popolare Etica (un banco cooperativo italiano surgido en 1999) y Fiare, que opera en España desde el 2005. **Su misión es estar “al servicio de la transformación social a través de la financiación de proyectos de la economía social y solidaria,** proyectos vinculados a la inserción social y laboral de personas, la agroecología, la eficiencia energética, la educación y la cultura y el comercio justo, entre otros y la promoción de una cultura de la intermediación financiera, bajo los principios de la transparencia, la participación, la democracia y el crédito como derecho”.

En otoño de 2014 empezó a estar **plenamente operativo como banco** Fiare banca ética, que llevaba diez años operando en España como agente de la Banca Ética Popolare, banco italiano (bien valorado entre sus usuarios, de los que ha recibido una puntuación de 87/100)

Fiare banca ética ofrece en España todos los productos bancarios de ahorro habituales, como cuentas, depósitos o libreta solidaria, pudiéndose ceder el interés a unas ONG pre-seleccionadas. .

La particularidad de Fiare Banca ética es que además de disponer de criterios éticos, tiene una estructura cooperativista Garantiza gestión democrática y compromiso ético, con la participación de las personas socias bajo el principio **“una persona, un voto”**. Por eso se autodenomina “el banco en manos de la ciudadanía”..

Visitar la página web de Fiare Banca Etica

Coop 57

Los inicios de esta cooperativa se remontan a 1995, año en el que los trabajadores que habían sido despedidos de la antigua Editorial Bruguera finalmente crearon un fondo con parte de las indemnizaciones recibidas por sus despidos, tras ganar un proceso judicial iniciado en 1986. El objetivo de este fondo era **promover proyectos económicos que creasen puestos de trabajo de calidad,** sobre todo aplicando el **modelo cooperativo.**

Actualmente es una cooperativa auto gestionada de servicios financieros éticos y solidarios que apoyan a entidades de Economía Social Solidaria.

Coop57 trabaja en red con otras entidades, redes y federaciones para articular estrategias de construcción conjunta de la economía social y solidaria con las que promueven la intercooperación y la creación de mercado social para una construcción integral y alternativa del ciclo económico dentro de las lógicas de la economía social y solidaria.

Visitar la web https://coop57.coop

Oikocredit

Oikocredit se fundó en 1975 como una cooperativa internacional de crédito con sede en los Países Bajos. Bajo el modelo cooperativo de **finanzas éticas están comprometidos con la pobreza y la financiación de proyectos en países en vías de desarrollo.** Su lema es “Invertir en las personas”.
Visitar la página web Oikocredit

Colonya, Caixa Pollença

Una de las dos últimas cajas de ahorro que quedan en España tras la gran crisis del sector, fue fundada en el año 1880 por Guillem Cifre de colonya, un pedagógo y abogado que trabajó para desarrollar proyectos en el ámbito cultural y social en su pueblo, y que ha mantenido esta filosofía hasta día de hoy, siendo una banca ética que usa los activos financieros para poder dar apoyo a proyectos sociales y respetuosos con el medio ambiente.
Visitar la página web Colonya Caixa Pollença

Caixa d'Enginyers

Esta cooperativa de crédito catalana nace en el 1967 bajo el nombre de Agrupación Socio-Cultural y Tecnológica de los Ingenieros. Aunque su origen está en Catalunya, actualmente operan por toda España, y para ser miembro debes hacerte socio de la cooperativa. Destaca por sus inversiones responsables, y entre sus premisas están el no invertir en ninguna empresa que tenga relación con el armamento, tabaco o proyectos que perjudican el medio ambiente.

Arç Cooperativa y Seryes Seguros

Por último, más allá de la banca, también queríamos recomendar dos entidades a nivel de seguros éticos: la correduría de seguros Arç Cooperativa y Seryes Seguros.
Arç Cooperativa un proyecto especializado en la Economía Social y Solidaria. Ofrecen **servicios de consultoría y correduría ética y solidaria** desde 1983 de forma autogestionada bajo el modelo cooperativo. ¡Una estupenda alternativa a las tradicionales entidades aseguradoras!
Visitar la página web de Arç Cooperativa
Ver el perfil de Arç Cooperativa en El Bien Social
Sobre **Seryes**, es una correduría fundada en 1987, con la vocación de llevar la gestión ética y transparente al sector asegurador. **Su principal objetivo es el de devolver la idea de los seguros a su origen: ser un mecanismo para prevenir la desigualdad social.**
Visitar la página web de Seryes Seguros

b. Otras Entidades Internacionales

Mucha gente nos ha pedido que demos información sobre entidades de banca ética que no están en España.

Global Alliance

Los 25 bancos éticos más destacados del mundo están agrupados en una red internacional, la Alianza Global para la Banca con Valores, que diferencia claramente el ideario de los bancos éticos de otros que operan de la manera tradicional, y hace marketing de buenas prácticas puntuales.
Triodos Bank y la matriz de Fiare Banca ética pertenecen a esta red que promueve una **renovación del sistema financiero** desde un enfoque sostenible.

FEBEA

Es la Federación Europea de Bancos Éticos y Alternativos (FEBEA - Fédération Européenne des banques Ethiques et Alternatives), una organización sin fines de lucro constituida bajo la ley belga, creada en Bruselas en 2001 por Crédit Coopératif (Francia), Caisse Solidaire du Nord Pas-de-Calais (Francia), Crédal (Bélgica), Hefboom (Bélgica), Banca Etica (Italia), TISE (Polonia) y La Nef (Francia).

la información proporcionada en este artículo no es más que una muestra de proyectos que están funcionando desde hace algunos años. Proyectos reales que han iniciado un camino hacia ese cambio social basado en otros valores y han sido semilla de ese cambio.

Las semillas fueron plantadas y han sido regadas por personas conscientes, y han sido cuidadas esperando que llegaran condiciones más favorables que las hicieran germinar. Esas condiciones están llegando y poco a poco esas semillas están germinado y creciendo. Las energías del planeta van siendo cada vez más propicias para su desarrollo pero los jardineros debemos estar dispuestos para regar y cuidar estas plantas para que den sus frutos y se multipliquen. Por tanto se requiere de nuestro compromiso, participando, apoyando y siendo parte de estos proyectos y de otros que vendrán. Si así lo hacemos, juntos construiremos, crearemos ese futuro al que aspiramos. En este proceso de transición y a la vez que vamos creando ese mundo al que aspiramos, iremos transformándonos nosotros mismos para llegar a ser las personas que merezcan y disfruten de ese mundo soñado.

https://www.economiasolidaria.org/finanzas-eticas/
http://www.economiasostenible.org/concepto-de-economia-del-bien-comun/
Documental sobre Finanzas Eticas: https://youtu.be/P9i8dUj-c-I
Documental sobre monedas sociales: https://youtu.be/9aEotAqAxz4

LA MATRIZ DEL BIEN COMÚN 3.0

Versión: 7. Noviembre 2011 (Moreno). Esta versión es válida para el balance 2011

ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN
Un modelo de economía con futuro

VALOR / GRUPO DE CONTACTO	Dignidad humana	Solidaridad	Sostenibilidad ecológica	Justicia social	Democrática y transparencia
A) Proveedores	**A1: Gestión ética de la oferta/suministros** Planteamiento activo de los riesgos de los productos/servicios adquiridos, consideración de aspectos sociales y ecológicos en la elección de proveedores y socios de servicios				100
B) Financiadores	**B1: Gestión ética de finanzas** Consideración de aspectos sociales y ecológicos en la elección de servicios financieros; orientación al bien común de inversiones/disposiciones y financiaciones				20
C) Empleados inclusive propietarios	**C1: Calidad del puesto de trabajo** Garantía de las condiciones humanas de trabajo, promoción de salud física y bienestar psíquico, organización propia del tiempo y fundamento del sentido del trabajo, espacio libre para el desarrollo familiar y personal (Work-Life-Balance) (Equilibrio-trabajo-vida) 60	**C2: Reparto justo del volumen de trabajo** Reducción de horas extras, renuncia a los contratos "todo-incluido", reducción del horario de trabajo regular, contribución a la reducción del desempleo 40	**C3: Promoción del comportamiento ecológico de las personas empleadas** Promoción activa del estilo de vida sostenible de los trabajadores (movilidad, alimentación), formación y concienciación de las medidas logradas, cultura de la organización sostenible 40	**C4: Reparto justo de la renta** Menor extensión de renta (neta) en la empresa, limitación de renta máxima y mínima. 60 **C5: Igualdad/ Inclusión de discapacitados y desaventajados** Género, emigrantes, personas con necesidades especiales 40	**C6: Transparencia y participación en la toma de decisiones en la empresa** Transparencia de decisiones y financiera, participación de los trabajadores en las decisiones operativas y estratégicas, elección de la directiva, trasmisión de propiedad a los trabajadores, p. ej. Sociocratía 100
D) Clientes / productos / servicios / copropietarios	**D1: Venta ética** Orientación hacia clientes y participación de éstos, cooperación con la protección al consumidor, formación venta ética, marketing ético, sistema de bonificación ética 40	**D2: Solidaridad con copropietarios** Transmisión de información, Know-How, personal, encargos, créditos sin interés; participación en marketing cooperativo y superación de crisis cooperativa 80	**D3: Concepción ecológica de productos y servicios** Oferta de productos/servicios ecológicos de calidad; conciencia de generación de medidas; consideración de aspectos ecológicos en la elección del cliente 60	**D4: Concepción social de productos y servicios** Escalonamiento social de los precios, libertad de barreras, productos especiales para clientes perjudicados/ discapacitados 20	**D5: Aumento de los estándares sociales y ecológicos sectoriales** Efecto ejemplar, desarrollo con competidores de estándares más altos, lobbying 20
E) Ámbito social: región, soberanía, generaciones futuras, personas, animales y plantas globales	**E1: Efecto social/ Significado del producto/ servicio** Sentido del producto bajo consideración de estilo de vida sostenible 100	**E2: Aportación al bien común** Apoyo mutuo y cooperación a través de medios de financiación, servicios, productos, logística, tiempo, Know-how, conocimiento, contactos, influencias 40	**E3: Reducción de efectos ecológicos** Reducción de los efectos medioambientales de la empresa a un nivel de futuro sostenible: recursos, energía y clima, emisiones, residuos, etc. 100	**E4: Minimización del reparto de ganancias a externos** Sin rédito o máxima compensación de inflación para el capital de propietarios externos 40	**E5: Transparencia social y participación en la toma de decisiones** Información bajo Global Reporting Initiative (GRI), Informe del Bien Común, participación en la toma de decisiones de los grupos de interés 40
Criterios negativos	Quebrantamiento de las Normas de trabajo OIT /derechos humanos -200 Productos sin dignidad humana/ inhumanos, p.ej. armas, electricidad atómica, OCM (Organización Común de Mercados) -200 Suministro/ cooperación con empresas, que lastiman la dignidad humana -150	Compra hostil -200	Gran impacto medioambiental a ecosistemas -200 Incumplimiento grave de especificaciones medioambientales (p.ej. valores límite) -150 Obsolescencia programada (vida del producto corta) -100	Remuneración desigual a mujeres y hombres -200 Reducción de los puestos de trabajo o desplazamiento de la ubicación pese a ganancias -150 Filiales en paraísos fiscales -200 Interés de capital propio > 10 % -200	No revelación de todas las participaciones y filiales -100 Impedimento a sindicatos de trabajadores -150

Definiciones más detalladas de los criterios se encuentran en los Fact-Sheets / en el Manual bajo www.gemeinwohl-oekonomie.org bajo la rúbrica pioneros.
Comentarios por favor a los responsables de los criterios mencionados en dicha web.

AUTORA

Adoración Sacristán de Lama

asacristandelama@gmail.com

LA NUEVA MONEDA EL BITCOIN

25 de octubre de 2020

El sistema monetario actual basado en el dinero fiduciario (dinero que no está respaldado por un contravalor físico, o dinero Fiat) que está constituido por lo que llamamos dinero efectivo y las cuentas bancarias, firmo su sentencia de muerte cuando los tipos de interés llegaron a cero o incluso llegan a ser negativos, como sucede en la actualidad, puesto que alguien tenga que pagar por conseguir que le adquieran su dinero, implica que existe un claro rechazo a la oferta monetaria. En la figura 1 se puede ver como la oferta monetaria consigue que los tipos de interés lleguen al cero por ciento.

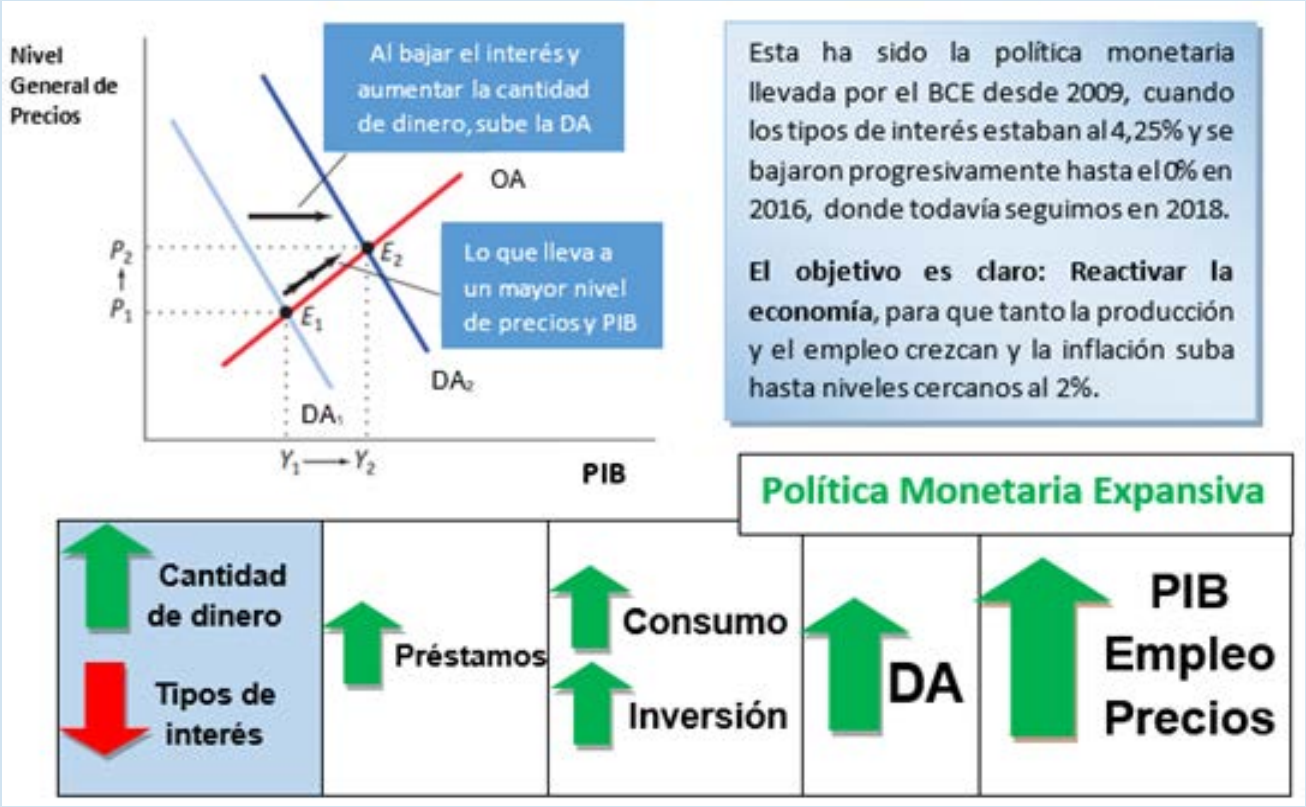


Figura 1 Política monetaria del BCE.

Por otra parte las repetidas crisis monetarias y las erróneas políticas aplicadas a resolverlas han creado importantes desajustes económicos y han generado una gran desconfianza a nivel mundial.

Como consecuencia de esta anómala situación en la que el dólar ha tenido un papel preponderante, por la masiva emisión de dólares de la Reserva Federal Americana que ha permitido financiar los grandes déficit crónicos que han venido experimentando los Estados Unidos en detrimento de los demás países, ha creado una situación insostenible en la finanzas mundiales agravada por la imposibilidad de los demás países en seguir las pautas americanas.

Esto ha llevado a que las economías de los otros países, grandes corporaciones y gobiernos busquen una solución que les permita una cierta autonomía e independencia del dólar, que se ha convertido en un problema como moneda reserva mundial.

Aparece en este escenario en el año 2009 una nueva moneda llamada Bitcoin, que tiene grandes diferencias

respecto del resto de monedas fiduciarias, pues además de constituir un medio de pago y una reserva de valor, común a las demás, funciona siguiendo criterios criptográficos, digitales e informáticos.

Como moneda puede servir para todo lo que cualquier moneda sirve, pero en lugar de tener un ente gubernamental —como un banco central— que lo emita y lo respalde, se basa por completo en un sistema digital que fue ideado por su creador, Satoshi Nakamoto, quien lo difundió en un foro especializado del Internet.

Una de las características más relevantes del Bitcoin es que no es creación o moneda de ningún país o gobierno y dado que de su creador solo se conoce el nombre y se desconoce si es una persona o un colectivo, podemos considerar por tanto que es una creación anónima y no pertenece a ninguna entidad o individuo ya que su creador decidió que tuviera licencia de libre utilización.

Bitcoin es una moneda tal como lo es el dólar, el euro, el yen o cualquier otra moneda local en la que se pueda pensar. Sus usos son exactamente los mismos. Lo que marca una gran diferencia con las llamadas monedas fíat (aquellas emitidas y respaldadas por un banco central) es que no existe de forma física. Se trata de una moneda digital que solo existe en la cadena de bloques o "blockchain" que la soporta.

Cada Bitcoin o fracción es único, pues cada transacción se registra públicamente (aunque sin datos personales) en un gran "libro" digital de contabilidad elaborado con complejas estructuras criptográficas, llamado blockchain o cadena de bloques.

Por ello el Bitcoin se considera una 'criptomoneda'. Actualmente existen muchas más, fue la primera que apareció y es en la actualidad una más de las criptomonedas existentes, pues a la sombra del Bitcoin han nacido otras como el Etherum, Stellar, Bitcoin Cash etc.

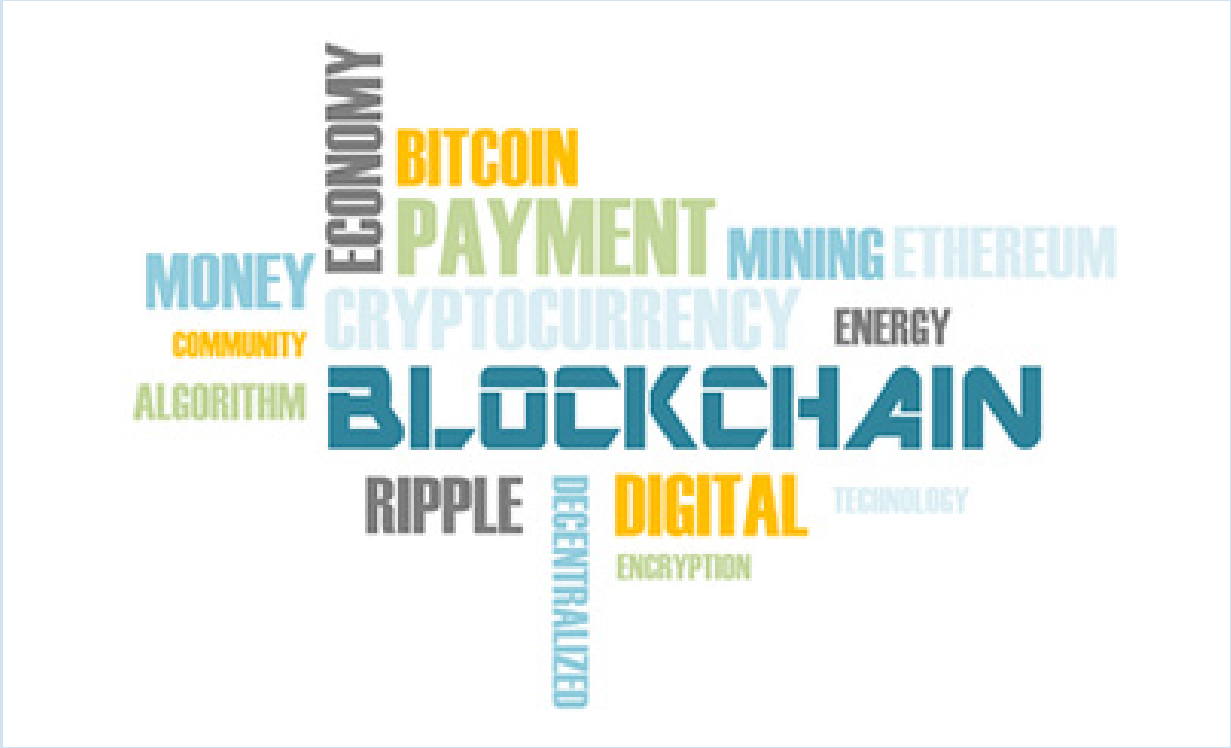
La forma de utilizar estas criptomonedas es a través de los que se denominan monederos digitales, que funcionan a través de dos claves, una pública (equivalente a un número de cuenta bancaria) y una clave privada (equivalente a la contraseña de la cuenta bancaria). De esta forma se realizan transacciones financieras desde

cualquier lugar del mundo y en todo momento, puesto que no está supervisada y controlada por autoridades monetarias de los países, como sí las posee el dinero fíat. Del mismo modo que cualquier otra moneda, es posible intercambiarla por dinero local, para lo que existen casas de cambio o plataformas denominadas " Exchange", que funcionan en todo el mundo.

Esta tecnología trasciende y amplia su utilización como moneda y va ser utilizada para multitud de finalidades. La tecnología de contabilidad distribuida es una base de datos encriptada donde puede almacenarse cualquier información, desde cada Bitcoin gastado hasta programas informáticos como los contratos in-

teligentes. Su valor reside en que cada dato registrado — y protegido con un poderoso sistema criptográfico — se marca con una huella digital única que lo hace irrepetible e inmutable; por lo que más allá de Bitcoin, esta tecnología está en desarrollo en múltiples aplicaciones por cientos de compañías muy importantes en todo el mundo.

Hasta hace unos pocos años el dinero era controlado por los gobiernos y bancos de todo el mundo, solo eran ellos los encargados de emitirlo, distribuirlo, regularlo y, por ejemplo, asegurar que una transacción entre dos desconocidos no resulte en un fraude. Las entidades financieras, como intermediarios, eran necesarios para validar el proceso económico. El Bitcoin, ha cambiado esto de forma radical, pues en cada transacción la confianza y la garantía son su propio código.



La blockchain o cadena de bloques que sustenta este sistema criptográfico, permite almacenar y transferir cualquier activo digitalizado entre dos o más personas directamente, pues todo queda registrado en línea, donde cualquiera puede ver que los fondos existen y realmente se movieron de una dirección a otra. De esta forma, se elimina el estricto control de los bancos, que pueden llegar incluso a congelar las cuentas de sus clientes, y las altas comisiones que cobran, pues Bitcoin fue diseñado para cobrar una ínfima o nula comisión.
Por ello no es exagerado decir que el Bitcoin podría asimilarse al oro, por cuando no puede ser creado por gobierno o persona alguna y su proceso de creación está rigurosamente establecido.

COMO FUNCIONA EL BITCOIN

El funcionamiento del Bitcoin es muy sencillo. Los bitcoins se administran en una cartera digital, que es una aplicación para los teléfonos móviles o en el escritorio de un ordenador personal que se puede descargar de la red y que son totalmente gratuitas las distintas versiones existentes. Desde estos monederos o "wallet" se pueden realizar transacciones de movimiento de fondos, compras o intercambios de monedas, por lo general, gratuitamente, aunque se suele agilizar el procedimiento pagando una pequeña comisión que puede variar según la congestión de la red, el tamaño de la transacción y la urgencia del usuario.

Es importante aclarar que Bitcoin no es totalmente anónimo. Si bien no se exige ningún dato personal, y por tanto a simple vista no puede saberse a quien pertenece un monedero existen procedimientos para rastrear las direcciones hasta sus dueños.

Los bitcoins no pueden crecer indefinidamente pues el propio sistema ha limitado la cantidad máxima de bit-

coins en circulación. Esta es una de las propiedades más curiosas ya que el número máximo de monedas que se pueden crear está limitado a 21 millones de Bitcoin. Esto es así porque el creador decidió crear una moneda deflacionaria, como el oro. En esto reside una de sus grandes fortalezas.

El número de bitcoins en circulación a la fecha de hoy es de 18.220.937. Por lo tanto quedan por minar 2.779.063.

A los bitcoins se generan a través de lo que se llama el proceso de “minado”. Hay un suministro finito de Bitcoin que se puede ‘minar’ cada año (mediante el uso de software sofisticado, no un pico y una pala). Y como el oro, puede intercambiarse de una persona a otra sin la necesidad de un intermediario financiero.

El Bitcoin será y es una tecnología tan revolucionaria como en su día fue Internet, pero todavía está en las etapas iniciales, aunque en estos últimos dos años se han duplicado las transacciones y los usuarios.

Y como decíamos anteriormente para empezar a utilizar los bitcoins lo primero que debe poseerse es un dispositivo móvil o un PC donde poder instalar un monedero electrónico. A continuación se procederá a comprar en una Exchange (podríamos decir banco de bitcoins) esos bitcoins a cambio de dinero fíat. Y por último, sólo quedará enviarlos e incluso recibirlos.

Para no hacernos más extensos, en próximos artículos si es del interés de nuestros lectores, expondremos las utilidades y procedimientos existentes en el manejo de las criptomonedas, recordando que al ser una tecnología relativamente nueva es preciso actuar prudentemente y entendiendo bien lo que se hace, pues de otra manera pueden surgir disgustos.

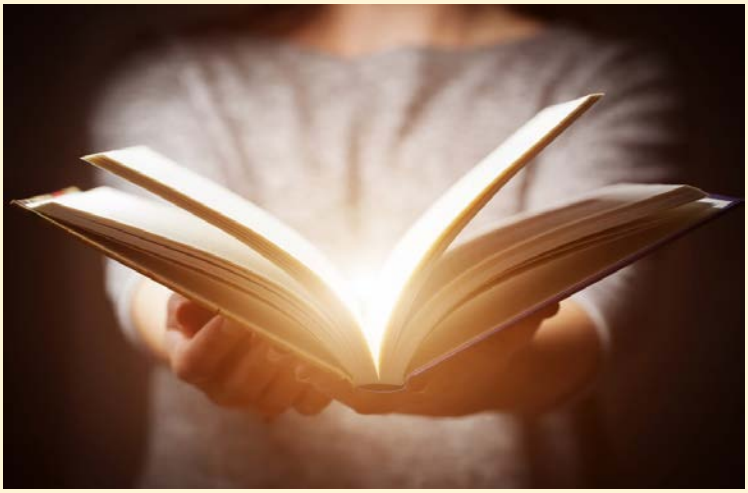
Lorenzo Pacheco.

lopatafer@gmail.com

NOCIONES DE ABUNDANCIA SOBRE DAR Y RECIBIR Y EL MANEJO DE LAS DEUDAS

"Un día el tío Rico McPato simplemente decidió que se había cansado de toda su riqueza, se había hartado de ser millonario (algo que sólo en los cuentos sucede, claro), por lo que tomó todo su dinero y lo colocó en varios camiones y les ordenó dirigirse a la ciudad y repartir las monedas y los billetes entre todos los habitantes. Tras haberse deshecho hasta del último centavo, el tío Rico se dedicó humildemente a descansar a la luz del sol, con un libro en la mano, en el patio de su casa.

El libro era el único bien que McPato había conservado. Un buen día, poco después de haber regalado toda su riqueza, su tranquila lectura se vio interrumpida por una caravana de camiones que entraban en su terreno. Eran los mismos a los que había mandado a que repartieran su dinero entre la ciudadanía. El tío Rico extrañado se acercó a uno de los camiones y le preguntó al conductor, – ¿Qué significa todo esto? ¿Qué hacen aquí?



A lo que el chofer respondió – Venimos a regresarle su dinero señor.

El tío McPato sorprendido, alegó – ¡Pero yo mandé que todo el dinero se regalara!, no lo quiero.
Y el tranquilo conductor replicó – No, es que usted no entiende. El dinero se regaló, pero los ciudadanos fueron a gastarlo en todas las tiendas de su propiedad, así que aquí tiene esas ganancias."

Este cuento del Tío Rico lo leí no hace mucho tiempo y, si bien se trata de un cuento para niños, a mí se me ocurrió que ilustra, de buena manera, una lección en torno al modo en que funciona la energía del dinero.

El dinero que ingresa y no sale, se estanca y no circula. Imaginemos un estanque que recibe el agua de lluvia pero que no posee un desagüe por el que ésta pueda correr. Todo aquello que no fluye libremente acaba produciendo una implosión que acaba, de algún modo, destruyendo aquello que se ha estancado, atrofiándolo.

Podemos encontrar miles de ejemplos relacionados con esto: el dinero guardado en el banco, intocable, que acaba siendo comido por los intereses o las inestabilidades de los mercados, o que acaba usándose para sufragar una costosa recuperación de una enfermedad.

La energía (y el dinero lo es) siempre buscará equilibrarse por sí misma de alguna manera. Es por eso por lo que

este cuento nos enseña de un modo claro y didáctico que todo aquello que doy, regresa a mí multiplicado.

Cada vez que yo entrego, dinero, amor, tiempo; desde el corazón; lo que estoy haciendo, en realidad, es abrir los caminos de mi abundancia, porque aquella mano que yo estoy hoy llenando con la abundancia que poseo, será la mano que volverá llenar la copa de mi propia abundancia.

El equilibrio universal se encargará de retribuirme con creces aquello que doy; así que la pregunta que debo hacerme es ¿Qué estoy dando? ¿Qué quiero recibir?
Cuando no sabes qué estás dando observa lo que estás recibiendo y sal, pues, a dar aquello que anhelas recibir.

Decía también el maestro aquellas sabias palabras de "no hagas a tu hermano lo que no te gustaría que éste te hiciera a ti" y es Ley Universal.
Es una ilusión creer que tienes algo, que algo es tuyo; nada te pertenece, ni tú le perteneces a nada; pero puedes tenerlo todo porque todo lo que tienes es lo que eres.

Todos somos canales universales. Cuando alguien tiene una deuda que saldar con el Universo el modo que tiene para hacerlo es a través de otro que está disponible para recibir. A veces sucede que nos negamos a recibir lo que el otro nos da, bien porque creemos no merecerlo, bien porque creemos que estamos haciéndole un favor impidiéndole endeudarse. En realidad, con esa actitud estamos haciendo dos cosas bien opuestas a lo que en verdad creemos; por un lado, le estamos diciendo al Universo que no estamos disponibles para recibir y, por el otro, estamos impidiendo que el otro salde su deuda, además de verlo incapaz de recibir más abundancia. Esa deuda será saldada igualmente, porque el Universo se encarga de mantener el equilibrio y ese bien es algo que debe darse de todos modos, así que, si tú te niegas a recibir eso que el otro tiene que dar, ese bien se desviará hacia otro canal, es decir, otro ser que esté disponible para recibirlo.

No mires el dinero como otra cosa que no sea energía. Lo mismo sucede con la maestría, con la sanación, cualquiera sea el don que poseas.

Somos canales, es decir que no es nuestro, sino a través nuestro.
Por eso recibe siempre con gratitud y del mismo modo da, porque no es tuyo el poder de interrumpir el flujo infinito.

Como dijo Heráclito: «La armonía invisible es mayor que la armonía visible».
Decía, entonces, que el Universo siempre se encargará de mantener el equilibrio, pero, no es algo que deba hacer en realidad, es su función, es Ley Universal. Lo que sube baja, lo que va, viene; la energía no funciona en un sólo sentido, todo es circular y fluye constantemente.

Por eso dar es recibir y, cuanto más doy, más recibo de eso que doy. Hete aquí de qué modo eres responsable de todo cuanto a ti llega.

Dar es enriquecerse. Sin embargo, estamos todo el tiempo viendo de qué manera podemos recibir sin la necesidad de dar nada.

El Universo no distinguirá a quién o a dónde lo das ni de quién o dónde recibirás porque para el Universo no existe separación.

Así es que lo que des por un lado podrá llegarte por otro, pero llegará.

A excepción de que tÚ bloquees ese flujo de diversas maneras, por ejemplo, no dando, no permitiendo que la energía fluya a través de ti, no creyéndote merecedor. El miedo y la culpa, que es hija del miedo, son grandes selladores.

Sólo el Amor es la puerta para todo. Empezando por uno mismo, pero uno mismo que se sabe unido a los demás y se trata y los trata como si fueran lo mismo porque ha comprendido que lo son.

La pobreza del mundo es la pobreza de todas las almas que en él habitan. Es el reflejo de la pobreza contenida en el inconsciente colectivo de toda la humanidad.

Si separas, te separas. El universo es así de perfecto y equilibrado.
¿Qué doy? ¿Cómo me doy?

Y es interesante ver cómo, también, el hacernos preguntas puede ayudarnos a aclarar el origen de nuestras deudas y, por ende, una respuesta para poder saldarlas.
Es que en los últimos tiempos una de las palabras que más se oye es "deuda". Sí, deudas, por aquí, deudas por allá. No sabes de dónde, pero salen deudas que ni recordabas que tenías y todo el mundo se desespera por cobrar lo que le deben; ya, ahora mismo.

Si somos capaces de ver las crisis como oportunidades, será pues un buen momento para ver por qué sostenemos tantas deudas (más allá de su explicación racional de haber gastado lo que no teníamos).
Si el dinero es energía, al igual que todo cuanto es y somos, veamos de qué modo podemos manejarlo.

Siempre digo que nada hay fuera de nosotros y que todo cuanto se representa fuera (eso incluye el dinero) es un reflejo de lo que tenemos dentro, así que deberíamos empezar por preguntarnos ¿qué deudas tenemos con nosotros aún pendientes? ¿Con qué aspecto emocional se relacionan dichas deudas? ¿Qué relaciones y qué hechos del pasado si-

guen sosteniendo dichas deudas? ¿Dónde hace falta soltar y llevar perdón? ¿Qué es lo que aún nos ata al acontecimiento que la ha generado?

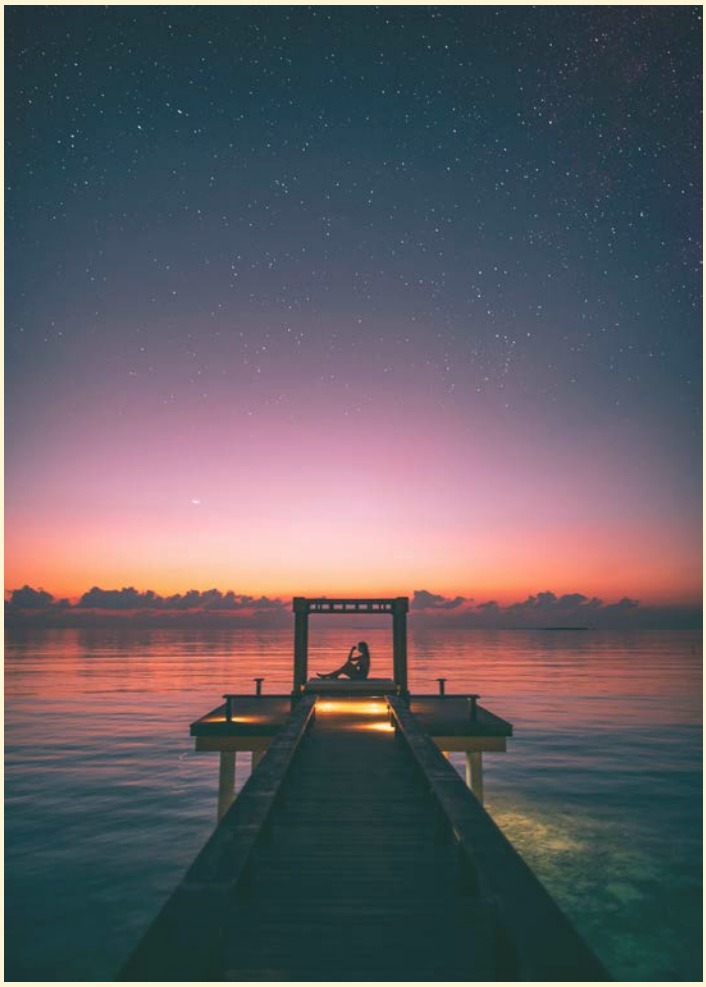
Las deudas no son falta de dinero, esa es sólo su representación, su manifestación energética. Uno de los modos de manifestarse relacionado con el valor que le das al respecto del asunto en cuestión.

¿De qué aspectos de mí procede la abundancia? ¿De cuáles las deudas?
Es también un modo de no estar en paz, de no "merecer" disfrutar del dinero. Un tironeo que uno se hace a sí mismo a través de otra mano. Uno no le debe a otro, se debe a sí mismo (a través de otro).

"...porque dando es como se recibe..."

¿Hay aún una creencia arraigada de que el dinero da intranquilidad? Si la hay reconoce que no es tuya.

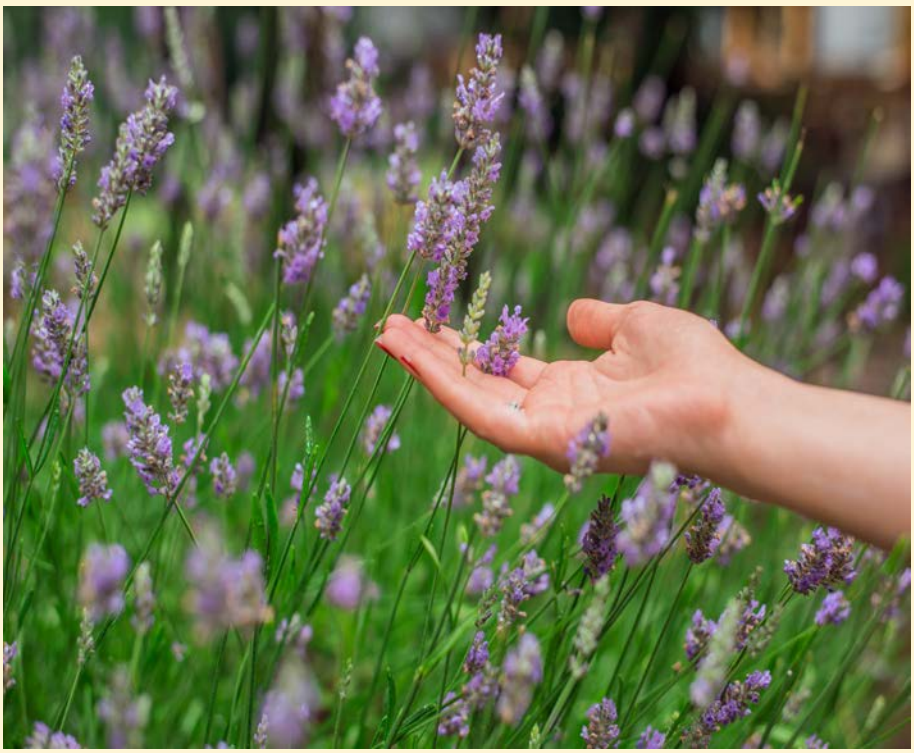
Pide y se te dará. Si pides que tus deudas sean canceladas, confía en que ya ha sido hecho.



Aprovecho esta oportunidad para contarte que, en su inmensa generosidad, la vida me regala la posibilidad de ser testigo directo, en muchos casos, de cómo muchas personas están cerrando sus historias, limpiando los patrones repetitivos del pasado, para poder encarar con claridad y abundancia la nueva vida.

Es un hecho, algo esperado, la transformación mental, emocional y física acompañada de la mano de la espiritual.

No importa si no entiendes mucho lo que a nivel cósmico viene pasando, porque cada ser humano encarnado, cada luminosa estrella encerrada en su vehículo, está haciendo su labor.



Vivir en este cuerpo nos ha traído placer y dolor en proporciones. Nuestro carácter nos ha manejado muchas veces y otras nos ayudó a conseguir lo que queríamos. Nuestras emociones empujaron y tironearon a partes iguales. Y hemos podido con ello. Nosotros mismos nos hemos traído hasta aquí.

No importa si el otro no entiende por qué haces lo que haces, no im-

porta si aún no lo entiendes ni tú. Hay situaciones que tienen que ser experimentadas. No pienses ni por un momento que no estás exactamente en donde corresponde a tu alma.

Sí puedo decirte que este mes que inicia está desencadenando, de alguna manera, un final, que no es un punto muerto, si no la antesala de un nuevo comienzo.

La energía masculina debe ir bajando su intensidad para dar paso a la femenina y equilibrarse. No hablo de hombre o mujer, hablo de las cualidades masculinas y femeninas (hemisferio izquierdo y hemisferio derecho) presentes en todos y en todo. Es un proceso de estabilidad entre lo espiritual y lo material.

Tengo muchas cosas que contarte y lo seguiré haciendo desde mis diferentes espacios, pero ahora necesitaba darte las gracias por lo que estás haciendo, por tus sentimientos y tu energía sosteniendo lo que debe cumplirse.

Hoy necesito decirte que lo estás haciendo bien. No hacen falta grandes movimientos para acompañar al amanecer de la virtud luminosa de la que somos testigos y partícipes.

Gracias por ser y estar.

Gabriela Collado

Evolucionpersonal.org

magaviajera@gmail.com

Whatsapp +34 690 049 392

ENTREVISTA CON DOÑA MARCELA LECHUGA

Es un honor para nosotros presentaros a esta gran amiga, escritora de éxito, bregada en múltiples batallas que han curtido su alma, impregnada de sabiduría, y que la han llenado de fortaleza y de bondad.

Los que mejor la conocen aseguran, por experiencia, que nos "*acompaña por tramos difíciles, por realidades que duelen, por caminos no siempre conscientes y a veces inexplicables, por creencias, actitudes y emociones teñidas de desesperanza e insuficiente conocimiento de las posibilidades de uno mismo.*"

En su primer libro, ***"Así es la Vida"*** *nos habla del intenso viaje del ser humano por la vida, nos conduce a entrar en nuestros temores más profundos: el estrés, las pérdidas, la enfermedad, el envejecer, el morir... A lo largo del libro nos informa sobre el estrés vital necesario y el crecimiento personal, las competencias y el sentido de la vida. De forma magistral a través de anécdotas, cuentos,*

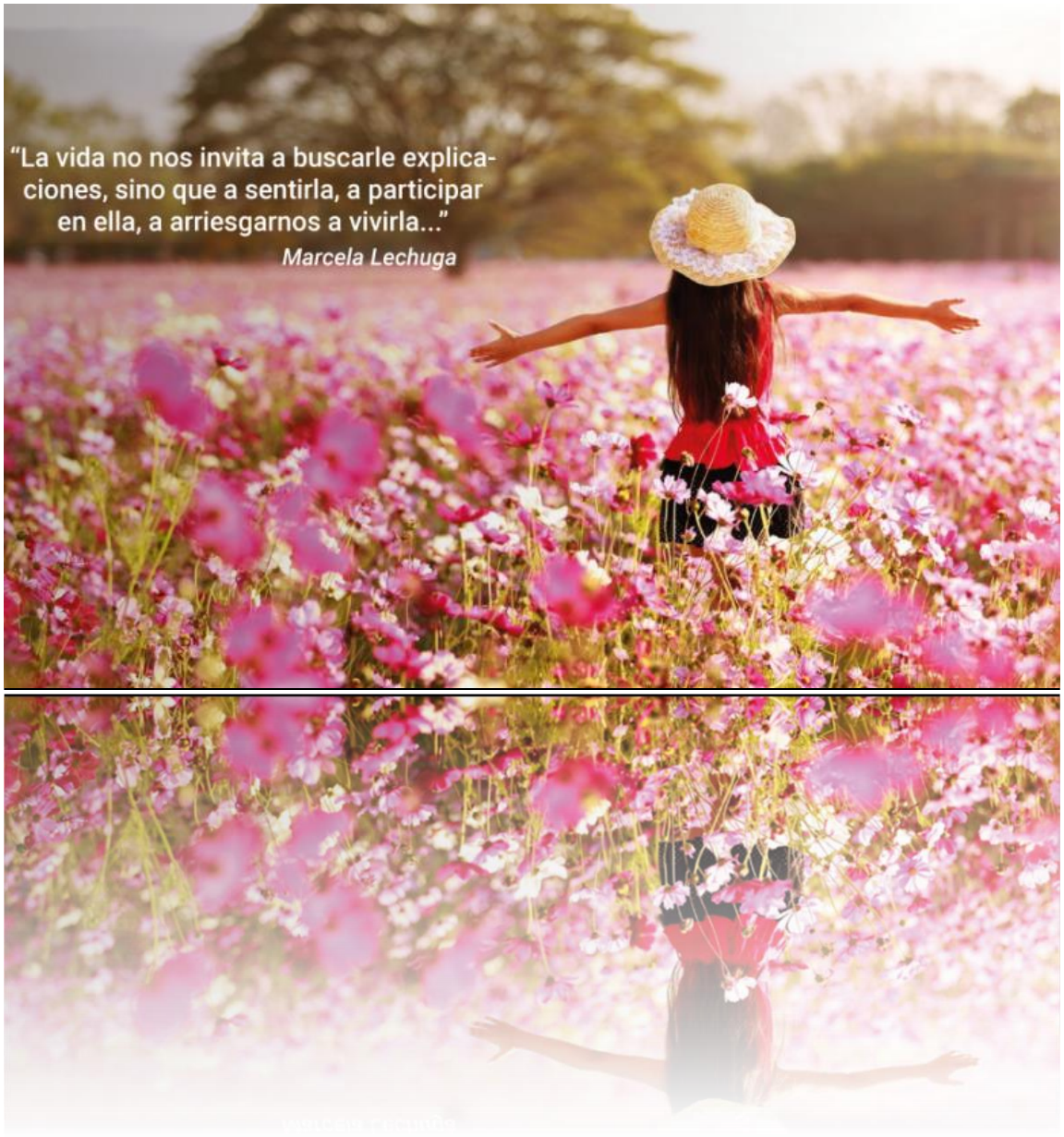
experiencias y sus vivencias personales nos invita a encontrar un significado constructivo a todas las cosas, incluyendo al estrés, al envejecimiento, a las pérdidas. Tomarnos las situaciones más complejas y difíciles del día a día como retos y desafíos y no como amenazas."

Arriesgarse a vivir, título de su segundo libro, nos conmina a ir en busca de los sueños. Porque arriesgarse a vivir es luchar contra lo posible y lo imposible, no importando cuál sea el resultado final, es transitar en el proceso mismo de vivir.

Iniciamos la entrevista con Dª. Marcela Lechuga, en una animada conversación en donde ella nos expresa su deseo de que la entrevista sea como una gran nave que nos lleve a un espacio donde podamos compartir en amor y compañía.

Revista: Como primera pregunta y para situarnos y situar al lector sobre la personalidad de Dª Marcela Lechuga le pedimos que nos explique cuáles son las referencias y coordenadas en donde ella se sitúa.

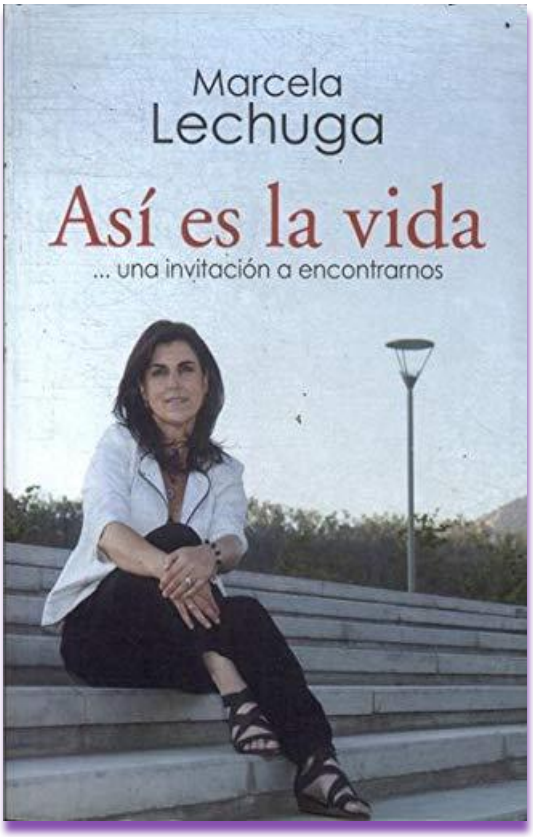
Marcela L.: Me llamo Marcela Lechuga, he estudiado Ingeniería Civil Bioquímica, licenciándome en este conocimiento, esto es importante porque, aunque estemos en contacto con lo cósmico, estamos en contacto con la ciencia y lo terreno. De ahí me planteé entender la humanidad y el hombre, orientando mis estudios hacia sociología, antropología y psicología, y me di cuenta de que nada es suficiente. Estudié psicología y de ahí pasé a la psicología de la salud... Como vi que la psicología no me era suficiente pues no era liberadora y abundante en recursos, decidí seguir mi propio camino. Salí del rígido encuadre de la psicología para introducirme en la psicología de la salud, llegando a la comprensión de que no me puedo adscribir a un determinado lineamiento, pues pretendo algo integral más libre más verdadero, por lo que podemos decir que mi línea discurre por lo amoroso, por lo empático y respetuoso al otro sin determinaciones.



Un ser humano saludable está conectado con su esencia, tiene criterio, en definitiva está sano. Lo que estamos viviendo es el debilitamiento del ser humano y sus redes de apoyo, manifestándose un ser humano temeroso, esclavizado, desconectado, desnaturalizado, desequilibrado y frágil.

Mi camino ha sido la búsqueda de lo real y verdadero que permite llevar a la realidad recursos de afrontamientos nuevos y abundantes a los que lo necesitan. La abundancia entendida como la capacidad para dar salud y bienestar.

Para poder lograrlo y comunicarlo estudié también teatro y me vi obligada por mi alma a escribir un libro "Así es la vida" y "Arriesgarse a vivir".



En el fondo todos nosotros tenemos un largo recorrido, y el momento actual es muy rico para lograr coronar nuestra madurez, la perfección y lo verdadero, con la certeza de que nuestra alma nos guía hacia nuestro propósito y misión.

Mi escuela ha sido el hombre, el ser humano, la compasión por el que sufre, por esos niños que morían de cáncer, por eso trabajé acompañando a vivir y morir hasta el último día aliviando el dolor.

Mi escuela viene del amor y del compromiso con el otro. Cuando hay que acompañar a morir a un niño no hay escuela que valga. María y Kwan Yin son mi familia del alma y mis guías, junto a mi reconocimiento a todos los seres de Luz y Amor que nos apoyan.

Mi respeto ha sido el de respetar al otro como a mí misma. Soy tan categórica porque a muchos les falta pisar la calle, acoger al desconocido, debemos arriesgarnos porque hay mucho que hacer.

Revista: Hablas de cambio, hacia dónde va ese cambio, hacia dónde va el ser humano.

Marcela L.: Va hacia la ciudadanía cósmica, tenemos que salir de la planetaria, porque hay muchos grupos a los que no les interesa que conectemos con nuestra esencia, con nuestra plenitud, con nuestra Divinidad.

Por ello, tenemos que salir de una visión estrecha limitada, para liberarnos de estos modelos económicos, y sociales, tenemos que trascender la dualidad, la globalización y el patriotismo pues ambos están polarizados y, por tanto, no nos permiten acceder a una visión integral de la vida.

Para lograr ese cambio esa apertura tenemos que completarnos nosotros arriesgándonos a vivir como realmente somos y eso es muy difícil por el miedo. Un alto porcentaje de la población está en Burnout (quemados por no cambiar)

Llevo 25 años previniendo el Burnout, tomando el stress como motor que nos lleva a vivir plenamente, a crecer y madurar desde que nacemos hasta la última respiración, venciendo todo augurio desalentador.

Pero diferenciaremos el Burnout del stress, no como lo contemplan los enfoques psicológicos tradicionales y algunos terapeutas que apuntan contra el stress, porque este enfoque es estrecho y adolecen de una mirada global. Somos muy ignorantes de nosotros mismos, ya que no conocemos la grandeza de nuestra propia naturaleza.

Las reacciones que produce el Burnout son diversas, disfuncionales, todo se rompe y de ahí al cambio porque no sirve nada viejo, ya que lo viejo está

desgastado, deshumanizado, desesperanzado. Para salir de esta jaula abierta en la que nos encontramos necesitamos estresarnos más, estresarnos totalmente, para poder hacer nuestros sueños realidad, para ser abundantemente ricos en recursos de afrontamiento a esta realidad y no pretender controlar nuestros temores con mas recursos materiales ya que los

millonarios finalmente son los mas pobres y llegan a ser miserables, en cambio los ricos somos generosos sin límite.

La abundancia la contemplo como la riqueza en nuestra generosidad. Tenemos una triple conexión con nuestro cuerpo, alma y espíritu. Me ha tomado 56 años adquirir esta certeza y saber enfocarla hacia la construcción del nuevo mundo, porque el viejo se agotó, terminó en Burnout.

En el cuerpo están los determinantes de la materia, el stress, todas la reacciones bioquímicas, neurotransmisores, todo lo que se requiere para estar plenamente vivos.

En el alma está toda la historia de nuestra personalidad, nuestro recorrido cósmico desde cuando salimos del Todo o el vacío como una chispa que es nuestra esencia y necesitamos integrar todo nuestro recorrido para que el alma puede encontrarse en su totalidad nuevamente en comunión con el Espíritu y desplegar nuestro potencial. Esa es para mí la invitación de la vida y este recorrido.

Para hacerlo desde nuestro cuerpo sano incluso para algunos sin tener que pasar por la muerte, el stress es nuestro aliado como el motor que lleva nuestra vida por el recorrido de vuelta a casa. Yo soy de las primeras que me pongo en la fila de morir, porque no tengo ninguna duda que la muerte no existe, tampoco intuyo que reencarnaré nuevamente, porque pienso que si logramos ser coherentes y consistentes con nuestra Alma, ésta no se vuelve a separar del Espíritu, manteniéndose unidos, no se desintegra, no muere.

Yo quiero que mi Espíritu se manifieste en todas mis acciones, en todas las instancias de mi vida, algunos religiosos de distintas corrientes coinciden en definir este anhelo como de Santidad, para mí solamente es el llamado a completarnos y entrar en Comunión con el Amor.

Por eso los invito a valorar al stress, a desmitificarlo ya que es el puente entre la conciencia y el alma, que permite activar mi conciencia cósmica.

El stress nos lleva a superar los aspectos psicológicos, para ello tenemos que adquirir competencias para manejarlos.

Competencias emocionales y sociales, que nos llevan a relacionarnos con los demás de forma correcta y con nosotros mismos ser impecables. Las competencias cognitivas que nos permitan crear nuevas posibilidades, sin las limitaciones actuales... es decir, crear nuestra realidad. Trascender la Matrix para poder mirar más allá y conectarnos con la conciencia cósmica.

Esta visión positiva y natural del stress se contradice con lo comúnmente aceptado que tiene connotaciones negativas para nuestra evolución y salud. Por ello ésta es una visión natural y biológica, y los que preconizan que el stress nos hace mal, son los que nos quieren tener domesticados y con la pastillita. Hay una gran confabulación contra nuestra propia libertad.

Debemos arriesgarnos a vivir el cambio, y para hacerlo cada uno de nosotros tiene sus propias características y predisposiciones, que, con el desgaste de los años, sumado a nuestros hábitos, nos enfrenta a retos que podemos vivir como desafíos o como amenazas, de nosotros depende cambiar o estancarnos.

Revista: Has afirmado que estamos en una era cuántica. ¿Qué habilidades deberíamos desarrollar?

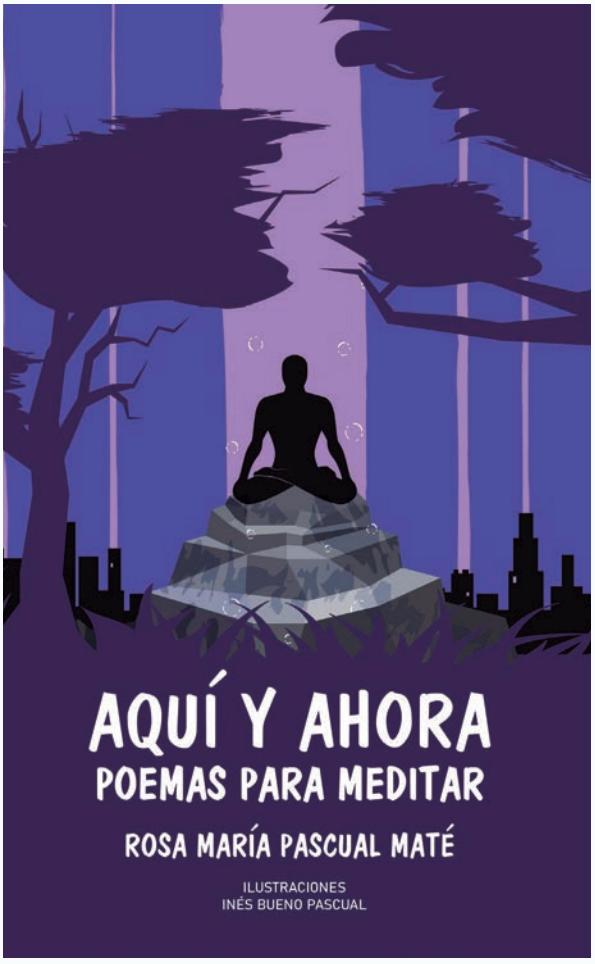
Marcela L.: Una era cuántica es una era que conecta el cuerpo con el alma y el espíritu, y es la era de vivir nuestra completud. La conciencia cósmica nos anuncia el paso de una era a otra y nos invita a vivir lo imposible posible.

Para ser ciudadanos cósmicos, tenemos que coronar nuestra humanidad, amar al otro como otro yo, conocer nuestra naturaleza, nuestro cuerpo, ***honrar la vida ...*** *y conectar con lo esencial.*

Revista: Muchas gracias Marcela.

https://www.marcelalechuga.cl/

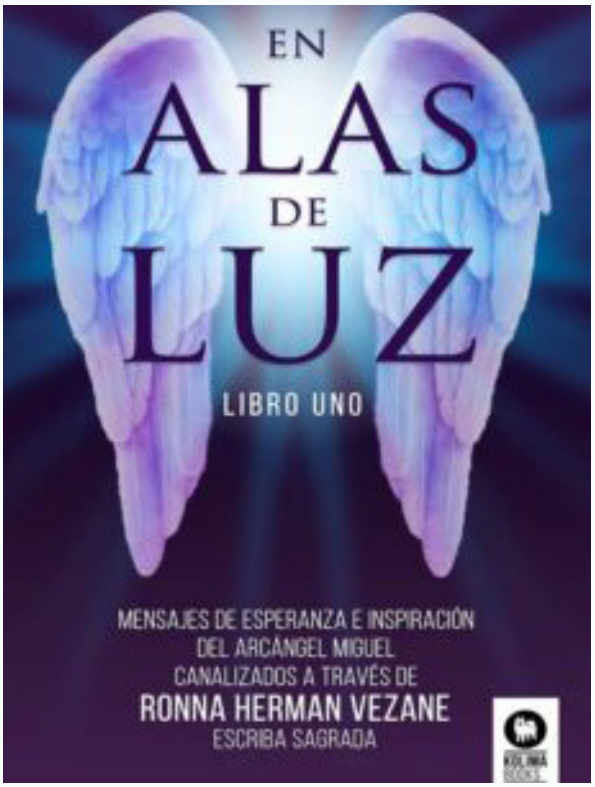
LIBROS RECOMENDADOS



El libro AQUÍ Y AHORA, POEMAS PARA MEDITAR, está escrito desde el corazón, para hacer parar el tiempo y entrar en un espacio en el que somos uno. Ayuda a indagar en cuestiones transcendentales, observando lo que acontece, desde lo cotidiano a lo transcendental, para conocernos, transformarnos y traer el cielo a la tierra.

Cada poema es una invitación a meditar y saborear la vida. Cada poema va acompañada de un dibujo a color , donde la energía de las dos autoras se complementan y donde la magia de la sanación adquiere forma.

En palabras del autor del prólogo, Emilio Carrillo, estos versos son una patente y honda llamada a, en el instante presente, simplemente ser-observación-; a ir a tu interior con aceptación-transformación-, y a practicar la calma celestial-autoconocimiento-.

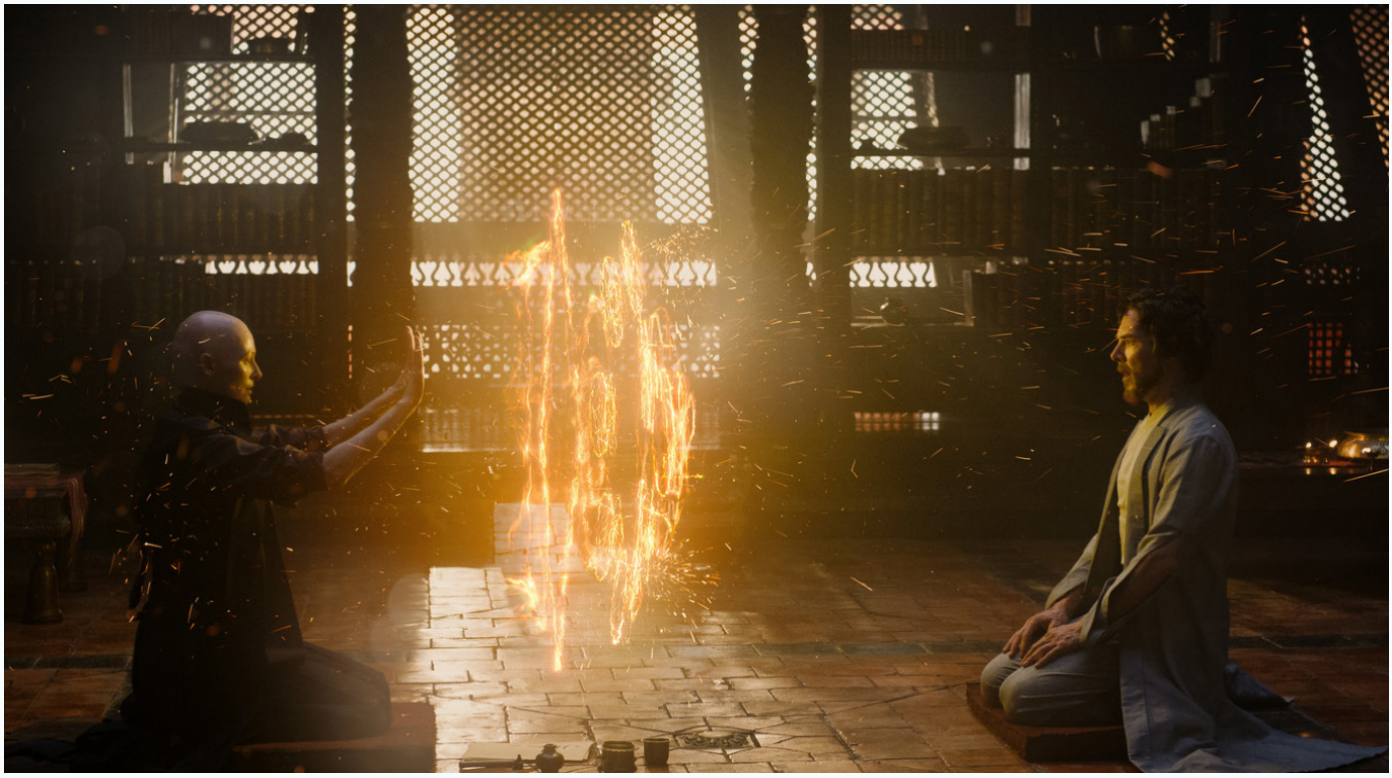


En Alas de Luz trata sobre el amor: el amor a uno mismo, el amor a la vida y cómo disfrutar de la experiencia de ser seres espirituales-humanos. Estamos en un momento de transición, un proceso de transformación acelerado. Cada vez más gente habla de sus experiencias paranormales, de sus contactos con seres angelicales. Todos tenemos la capacidad de acceder a nuestro Ser del Alma o Ser Superior y recurrir a la sabiduría del Creador.

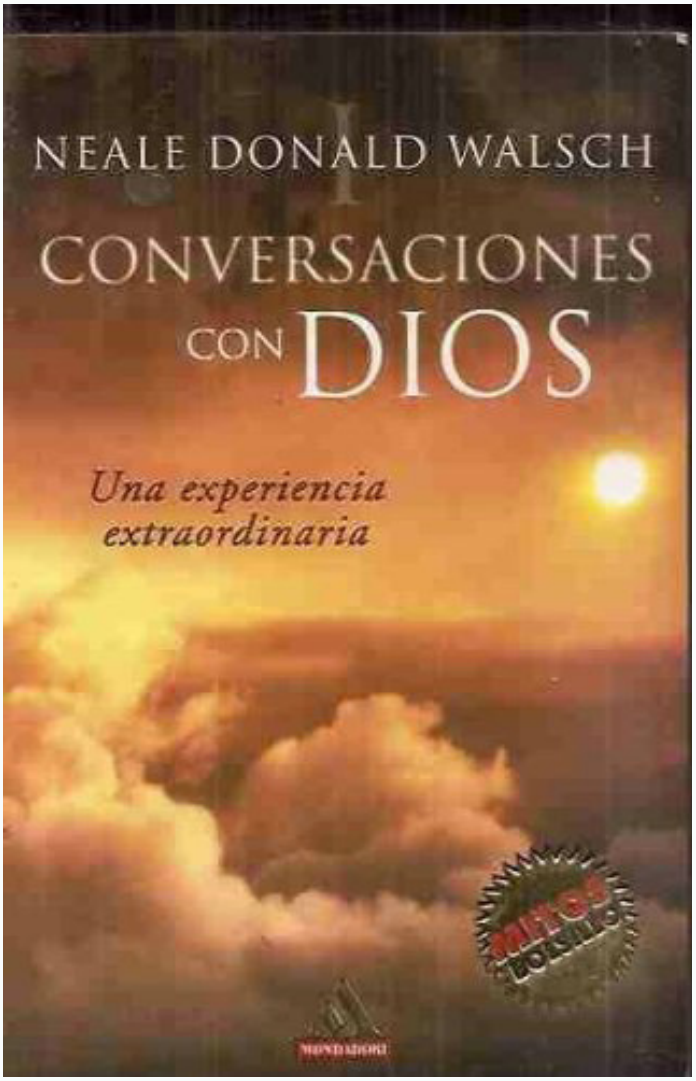
Ronna actualmente es mundialmente conocida por sus inspirados mensajes recibidos del Arcángel Miguel.

A través de María Belén Blanco Barba se ha canalizado la Sabiduría de la Líneas del Tiempo que supone un acelerador a nivel de consciencia para experimentar el acceso individual a la quinta dimensión. El campo de frecuencias crea un campo magnético que influye en la aceleración del despertar de cada persona que interfiere en nuestra vida. Esa es la magia y ese es el acuerdo que todos los hermanos que llegan a esta sabiduría pactaron. Supone una alineación de la voluntad individual con el Plan Divino de cada persona que se incorpora a la Cámara de Sanación. No se trata sólo de un Campo energético de Sanación muy importante, sino también de una transformación personal de tal profundidad, que la consciencia de la sanación se experimenta desde una responsabilidad de Unidad y de Equilibrio.

PELICULAS RECOMENDADAS



Excelente película que tiene unos efectos visuales increíbles que te hacen llevar la magia a otro punto. **Doctor Strange** es un espectáculo visual de primera categoría que además no comete el error de abusar de ello, optando por otras soluciones para no agotarse antes de tiempo. No se duda en echar mano de la exposición siempre que sea necesario, pero lo hace manteniendo un ritmo muy vivo aunque nunca acelerado y unos diálogos muy bien pensados que son la guinda para que la rutina jamás haga acto de presencia. Quizá se podrían haber detenido más en el entrenamiento del protagonista, pero es que entonces sería una película muy distinta y la sensación de introducción se hubiera comido a todo lo demás. Por ese lado tenemos una película que en lo narrativo encaja de fábula con el universo planteado sin depender nunca realmente del mismo, pero también una cinta que en lo visual nos abre un mundo lleno de posibilidades e incluso se permite pequeños detalles un poco siniestros.



En la década del noventa Neale Donald Walsch escribe los tres volúmenes de Conversaciones con Dios los cuales rápidamente fueron Best Seller, el film dirigido por Stephen Simon y protagonizado por Henry Czerny repone la vida del escritor, los hechos que tuvo que atravesar y el momento de la escritura de los libros. La vida de Neale se hunde por momentos. Sin trabajo, sin familia, sin hogar... Ya sólo le faltaba romperse el cuello en un accidente de circulación para tirar la toalla y acabar en un camping para indigentes dejado de la mano de Dios. Será esta situación límite donde Neale tendrá que decidir entre dos opciones: abandonarse a su mala suerte o reencontrarse a sí mismo y buscar, donde haga falta, las respuestas que le proporcionen la fuerza necesaria para comenzar de nuevo El relato construido por constantes flashbacks y flashforward hace que la historia avance y a su vez se repongan los hechos del pasado que llevaron al protagonista a vivir su punto límite, momento en el cual comienza a tener las conversaciones con Dios

Soul cuenta la historia de Joe Gardner, un profesor de música de secundaria que ama el jazz profundamente y alberga el sueño de convertirse en un jazzista profesional. Joe está a punto de lograr su sueño cuando cae en una alcantarilla y ¿muere? El alma de Joe se resiste a "ir hacia la luz", al "Gran Después", como le llaman en la película, y escapa hacia "El Gran Antes", un lugar donde están todas las almas que aún no llegan a la Tierra. En realidad, lo que muchas críticas dicen hasta el momento es que Soul es una película más para adultos que para niños precisamente por esta carga de existencialismo que tiene.

EN LOS PRÓXIMOS NÚMEROS ENCONTRARÁS

- Magnified Healing del Altísimo Dios del Universo.
- El poder de los símbolos.
- La sabiduría del Arcángel Miguel.
- La tradición primordial en el siglo XXI.
- Ordenadores cuánticos, ¿dónde estamos y hacia dónde vamos?
- El recuerdo de sí, el instante santo, momento presente, momento maravilloso.
- Enseñanzas de nuestros hermanos estelares de Pléyades.
- Planteamientos de la Tradición Sufí.
- La sexualidad sagrada.
- Enseñanzas para todos de Osho.
- Energía Universal.
- Ruedas de Medicina. Conexión Cielo Tierra.
- Nuevas consideraciones sobre la abundancia.
- Y otros muchos temas de vital importancia e interés ...

CRÉDITOS

ILUSTRACIÓN Y MAQUETACIÓN

VÍCTOR BELTRÁN CURIEL

victorbeltrancuriel@gmail.com

DIEGO PACHECO NIETO

diegopacheconieto@gmail.com