

AREA DE TECNICAS NO FARMACOLOGICAS (T.N.F.)

Técnicas No-farmacológicas para el control de Síntomas

El Equipo de trabajo de CUIDADOS PALIATIVOS del hospital esta conformado por un equipo interdisciplinario de Médicos y Profesionales que brindan una asistencia total al paciente (y su familia) para aliviar y/ o controlar todo tipo de DOLOR ya sea este de índole físico, mental o espiritual, tanto en aquellos pacientes con enfermedades amenazantes para la vida o como para quienes sufran de una afección crónica, o bien que padezcan alguna enfermedad pasajera.

La **Organización Mundial de la Salud (O.M.S.)** Ha redefinido la función de los Cuidados paliativos (C.P) en el año 2002 como aquellos cuidados que;

- 1) – Proveen alivio del dolor y otros síntomas distresantes
- 2) - Afirman la vida y consideran el morir como un proceso natural.
- 3) – No aceleran la muerte ni la posponen artificialmente.
- 4) –Integran los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales del cuidado.
- 5) – Ofrecen un sistema de apoyo que permite que la persona enferma lleva una vida tan activa como sea posible hasta el momento de morir.
- 6) Utilizan un abordaje en equipo para identificar las necesidades de los pacientes y sus familias-incluyendo el apoyo en sobrellevar el duelo.
- 7) Incrementan la CALIDAD DE VIDA y pueden también influenciar positivamente el curso de la enfermedad.
- 8) Son aplicables tempranamente en el curso de la enfermedad, en conjunto con otros tratamientos que intentan prolongar la vida _tales como quimioterapia, radiaciones, e incluyen aquellos estudios necesarios para comprender y manejar mejor las complicaciones clínicas que provocan sufrimiento.

Dentro de las estrategias reconocidas por la O.M.S se cuentan también con las **TECNICAS NO FARMACOLOGICAS** (para el alivio de síntomas distresantes) , que consisten en una serie de métodos (las llamadas "medicinas Complementarias)como ser.

- 1)- Técnicas de RELAJACION. Basadas en la respiración (provenientes de conocimientos milenarios; YOGA; "DE-Reflexive breathing"
- 2)- MEDITACION = "Meditación Trascendental" basada en el uso de Mantras o sonidos primordiales, "Mindfulness" (prestando atención) basada en la auto-observación de sensaciones, emociones etc.
- 3)- IMAGINERIA GUIADA O VISUALIZACION. Basada en la capacidad evocativa del hombre y de la sugestión provocada por imágenes para crear otra realidad conducente al bienestar.
- 4) CHAMANISMO Occidental; Provee diferentes métodos para Aliviar al Paciente ,
- 6)-TECNICAS SENSO-PERCEPTIVAS = Diferentes sistemas basados en la "imposición de manos" =" Shantala"; "REIKI" ; masajes, Acupresion;
- 7)-MUSICA y Sonido =Para relajación, Cantos Hindúes, La voz Humana- El sonido de los "**CUENCOS DE CUARZO**".
- 8)- ARTETERAPIA – en todas sus manifestaciones y la confección y coloreado de "MANDALAS"
- 9) La DISTRACCION Y EL JUEGO en todas sus manifestaciones

Efecto del sonido de los CUENCOS deCUARZO

Son vasijas circulares de cristal de cuarzo puro, que al ser rozadas con una vara especial, emiten impulsos sonoros de alta calidad vibratoria, que traducidas en notas musicales y octavas armónicas llegan a desencadenar una serie de respuestas de auto reacomodación en los campos electro-magnéticos del ser humano.

Estos cuencos se han usado durante siglos con fines terapéuticos en diversos países de oriente. En nuestros días la NASA ha evaluado por medio de instrumentos el rango de alcance de la irradiación de los impulsos sonoros que evocan los cuencos alcanzan los 8 Km. El Dr. Hans Jenny, médico y científico suizo, creador de "CYMATICS" (1904-1972) ha podido comprobar el efecto ordenador de la materia por la vibración del sonido.

Cuando un Cuenco de Cuarzo inicia su acción Biosónica (sonidos Cristalinos) en determinada nota, el centro vital del cuerpo correspondiente a esa nota vibra en resonancia, creando un estado de armonía psico-física, ordenando los desajustes vibratorios de nuestros cuerpos sutiles, ayudando a desprogramar los impactos negativos almacenados en nuestras células, ya sean miedos, conflictos, resentimientos, sensación de pérdida etc.

El sonido de los Cuencos genera un estado de bienestar y Relajación, y se puede observar un efecto sedante en caso de pacientes con molestias emocionales o físicas.

Además el cuarzo (óxido de silicio), abunda en nuestros huesos, sangre, cabello, piel, uñas y dientes de modo que existe un tropismo natural o receptividad en el cuerpo para este tipo de vibración. Lo que nos permitiría entender el comportamiento de nuestras células cuando el sonido de los Cuencos comienza a resonar en nuestro cuerpo, estas (las células) reconocen la "estructura" de dicha vibración, se identifican con ellas, y permiten que el orden y el equilibrio de estas frecuencias sonoras se impregnen en ellas.

MANDALAS

Es un término Sánscrito que significa CÍRCULO, Círculo Sagrado o Rueda (Rueda de la Vida). En occidente lo reconocemos por "ROSETON" (presente en los vitreaux de las iglesias Góticas) Y también como la "rueda de la Fortuna".

El MANDALA es una representación simbólica (de forma geométrica) del Universo.

Consiste en un círculo con un punto central que representa "EL CREADOR" o LA FUENTE o EL PRINCIPIO y la periferia o área del círculo que representa "LA CREACIÓN" o "LA VIDA". En sus diferentes aspectos. El Círculo suele estar subdividida en sectores, creándose a veces estrellas de 3, 4, 5, 6, 7, 8 o 12 puntas.

Los Mandalas han existido en todas las culturas del mundo, entre los indios Navajos, los Aztecas, los Mayas, en la India, el Tibet, entre los Celtas, los países musulmanes etc.

El evangelio de San Juan nos habla de que en el principio fue "EL VERBO", y, el verbo implica SONIDO y como el sonido se propaga en forma esférica partiendo de un centro, podemos inferir que el sonido primordial es un mandala---Tal como observaríamos en la figura que se genera en el agua cuando arrojamus una piedra a un estanque.

EFFECTO TERAPEUTICO de los MANDALAS

Pintar un MANDALA ya diseñado, o crear uno propio

- Alivia sensación de fragmentación al conectarnos con nuestro ser interno
- Ayuda a centrarse cuando uno está disperso
- Pintar desde el borde hacia el centro produce un aquietamiento, (nos conecta con nuestro mundo interno) Recomendado para desasosiego etc...
- Pintar del CENTRO del Mandala hacia fuera nos conecta con el mundo externo, tiene un efecto vivificante, aunque reposado. (Recomendado para depresivos)
- Debido a que el círculo representa la perfección, siempre el trabajar en este formato va a promover el equilibrio y el orden interno.

La función de los ASISTENTES en Técnicas No Farmacológicas

Siempre trabajan en “equipo”, con los médicos del Grupo y bajo su supervisión. No hacen “INTERVENCIONES”, en la resolución de conflictos emocionales, psicológicos o éticos con el paciente o su familia. Siempre respetan el deseo del paciente (principio de Autonomía). Nunca imponen ni sugieren Creencia o Dogma alguno. La “espiritualidad” en CP se entiende más como una “Fuerza de amor universal” que se demuestra a través de la compasión, la aceptación, la paz, la unidad y el servicio, que va más allá de las creencias o de las ideologías religiosas.

Integrantes del Equipo

Dra. Eulalia Lascar (Coordinadora) = eulalia.lascar@gmail.com

Dr. Martín Nallar. = manallar@intramed.com.ar

Supervisión Psicológica

Lic. Gustavo Rodio = gustavorodio@uolsinectis.com.ar

Antropólogo

Lic. Rafael Weiner (ad-Honorem) =

Voluntarias del Grupo de Trabajo de Cuidados Paliativos

Sonia Steed

- **Técnicas no farmacológicas**
- Formación en Voluntariado CP.
- Instructora de Meditación Trascendental
- Terapeuta de Reiki Angélico/y sistema USUI

soniasteed@estaciondeluz.com.ar

www.estaciondeluz.com.ar

Aurora Orejas del Valle

- **Técnicas No Farmacológicas**
- Voluntaria del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez
- Maestría Reiki Usui y Reiki Karuna/Tibetano /Jin kei Do /Buddho _Enersense
- Gemoterapia

auroraodelv@hotmail.com

TEL: 4924-7075

ARTE

Catalina León

- Artista Plástica
- Terapeuta de Reiki

catilacati@gmail.com

3 Pilares básicos que debe observar un voluntario en CP.

1ro) NO ATOSIGAR;

Significa que uno no debe imponerse al paciente,

No debemos tratar de convencerlo de que las TNF les van a hacer bien.

No entramos en explicaciones académicas de lo que hacemos

No Tratamos de congraciarnos con el paciente.

Debemos reconocer que EL SILENCIO toma un lugar de jerarquía en el encuentro. No Hablamos demasiado. (Lo justo)

No creamos demandas sobre el paciente, ejemplo: “haber si haces BIEN el ejercicio de visualización”, o “a ver si dibujas bien tal o cual cosa”.

NO lo atosigamos con preguntas ¡!

2do) NO IMPONER NUESTRO DESEO;

Debo ir al encuentro con una mente amplia, porque si voy con una idea Prefija me pierdo la percepción de la necesidad del otro.

Debemos desarrollar nuestra capacidad de CAPTACION de lo que el paciente necesita, como así darnos cuenta si es el momento oportuno para brindarles ese apoyo. Para esto nos ayuda aprender a observar el lenguaje corporal del paciente; si esta muy inquieto nosotros lo imitamos, si esta deprimido, o faltar de energía lo acompañamos con nuestros gestos, esto nos permite establecer un RAPPORT con el, nos “hermanamos” energéticamente con el—Aun si el paciente estuviera semi-comatoso podemos detectar el ritmo de su respiración y respirar al unísono con el.

El objetivo de la labor del voluntariado en CP no es para que este se luzca,

Demostrando cuanto sabe ni cuan bueno es para administrar tal o cual técnica. La labor del voluntario es para SERVIR a la necesidad del paciente.

El V.en CP debe tener siempre presente el concepto de AUTONOMIA del paciente, y de los siempre cambiantes estados anímicos y/o físicos de el. Siempre pedir permiso antes, ya sea para hacerle REIKI, o tomarle de la mano, o sentarnos etc.

RESPECTO por las creencias del paciente y/o su familia—algunas religiones rechazan este tipo de APOYO.

3ro) BIENESTAR INTERNO del voluntario

Debo primero despejar mi mente, para poder ir al encuentro con la mínima contaminación. El voluntario que trabaja con TNF debe estar alineado.

Si no lo estuviera, debería abstenerse de Asistir al paciente.

El voluntario debe reconocer que cuando está bajo alguna presión física o emocional fuerte, baja el nivel de equilibrio y protección de su campo de energía, tornándose permeable al dolor circundante e impidiendo a la vez que EL sea un canal idóneo de energías de SANACION.

5to) NOTAS;

No es lo que decimos lo que importa sino lo que “SOMOS”. Es nuestra calidad energética lo que más impacta en los pacientes.

Es Lo que se conoce como “PRESENCIA ENERGETICA”

LA paz, la serenidad, la EQUANIMIDAD, el estar en el “AHORA” son nuestras mejores “**herramientas de trabajo**”. Se recomienda que el voluntario practique alguna forma de Armonización antes de ingresar al servicio, y que utilice mantras u oraciones (cantando bajito) mientras que camina por los pasillos del Hospital

1¿QUE ES LA MEDITACION TRASCENDENTAL?

Es un sistema de Meditación genéricamente conocida como MANTRA YOGA Es una técnica mental simple y natural que se practica sentado cómodamente con los ojos cerrados, de 15 a 20 minutos por la mañana y por la tarde.

Se diferencia de la mayoría de otros sistemas de meditación debido a que no requiere de concentración ni de esfuerzo mental. Tampoco incluye ningún tipo de creencia o DOGMA, es compatible con cualquier religión o creencia.

Se basa en el principio de la filosofía del YOGA (yoga significa Unión) de que existe una fuente de Sabiduría, de Paz, de amor infinito, de orden absoluto en el universo, y de que cada ser humano tiene acceso a esa fuente a través de la quietud de su mente, ese nivel de quietud o silencio Maharishi Mahesh Yogi llamo Conciencia Trascendental, ya que trasciende todo concepto de tiempo y espacio, y tendría su equivalente en la física moderna como el estado de vacío, o el estado de mínima excitación de la materia.

2¿TODOS PUEDEN APRENDER A MEDITAR?

Si, el único requisito es poder pensar y estar con ojos cerrados.

La Técnica para adultos se enseña a partir de los 10 años. Personas de diferentes culturas y/o niveles educativos / estilos de vida y creencias lo practican en todo el mundo.

Hay técnicas especiales para niños a partir de los tres años y medio.

3¿QUÉ SUCEDE CUANDO UNO MEDITA?

El cuerpo y la mente experimentan un profundo reposo

Al tiempo que nuestra conciencia se mantiene en alerta. Este estado se ha dado en llamar ALERTA EN REPOSO".Y, se ha comprobado que el estado de descanso es aun mas profundo que el que obtenemos cuando dormimos, esta situación es la que permite que entren a operar mecanismos de auto reparación (Homeostasis) en el sistema nervioso---en donde comienzan a disolverse las profundas raíces de tensión y stress acumulados en nuestro organismo.

4¿Cuál ES EL EFECTO DEL STRESS ACUMULADO EN NUESTRA VIDA Actual ¿

Todos sabemos lo que se siente cuando estamos bajo fuertes presiones

O SUFRIMOS SITUACIONES DE CONFLICTO O DE TENSION.

Y, lamentablemente en la sociedad actual, no nos tomamos el tiempo para resolver o procesar adecuadamente dichos embates, tampoco el descanso de la noche es suficientemente profundo para neutralizar dichas cargas.,de modo que las huellas de stress y tensión se van acumulando dia a dia.

Esta sobrecarga frecuentemente desemboca en alteraciones psico-somáticas. Como ser:

*Dolor de cabeza * ansiedad depresión* falta de energía.*insomnio *

Irritabilidad* incapacidad de disfrutar lo que tiene *problemas de pareja * apatía *

miedos *o en problemas de salud mas graves como ser: *ulceras – *hipertensión- *problemas cardiacos-*alcoholismo – *adicciones—y * todo tipo de desorden mental.

5¿PUEDE LA MEDITACION REVERTIR ESTOS SINTOMAS?

Investigadores han encontrado que los cambios que ocurren como resultado de la practica regular de la MEDITACION. Son exactamente opuestos a aquellos que ocurren como resultado del impacto del stress. Una gran cantidad de estudios de Laboratorio han descubierto que el alivio de los efectos adversos de la tensión como resultado de la práctica de la Meditación resulta en una mejora general de nuestra salud mental y física.

(La O.M.S reconoce la MT a partir del año 1984, como una técnica complementaria con beneficios para la salud.)

Los Beneficios observados son;

Reducción del insomnio
Reducción de la depresión y la ansiedad
Mejora en las relaciones interpersonales.
Menos necesidad de alcohol cigarrillos
Reducción de la presión arterial y colesterol en sangre
Mejora cuadros de asma
Menos complicaciones en el embarazo y el parto.
Menos nerviosismo y menos enfermedades psicosomáticas
Menos irritabilidad-mayor tolerancia en situaciones difíciles.
Mayor capacidad de aceptarse a si mismo y a los demás
Mayor capacidad creativa
Mejor performance académica y laboral
Aumento de la apreciación por la vida y la naturaleza.

6) LA MEDITACION ES UNA MEDICINA ALTERNATIVA ¿

No, es una herramienta de auto desarrollo, complementaria.

Y, puede practicarse junto a cualquier otro método de tratamiento tradicional medico y psicológico.

7)¿CUÁL ES EL ORIGEN DE ESTE SISTEMA DE MEDITACION?

Tiene su origen en la milenaria tradición VEDICA de la india. Se comienza a difundir en occidente a partir de la década del 60 por el maestro hindú MAHARISHI MAHESH YOGI (1918- 2008) Quien fue además Físico y Matemático

8) COMO SE APRENDE?

Se aprende de un Instructor entrenado por LA Organización Internacional De MT.

Sonia Steed, Realizo el curso de entrenamiento en Buenos Aires en al año 1975— habiendo recibido de Maharishi en persona el sistema de MANTRAS- Luego en 1978/9 realizo el Curso de entrenamiento en Suiza, junto a Maharishi, de Maestra de LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI

Actualmente me desempeño como Instructora INDEPENDIENTE de Meditación Trascendental (me desvinculé de la organización mundial en el 94) en el centro “ESTACION DE LUZ” cito en la calle Charcas 3960 PB. “6” TEL . 4832.5031.
www.estaciondeluz.com.ar

9) ¿CÓMO FUNCIONAN LOS MANTRAS?

Los mantras o sonidos primordiales son utilizados como vehículos de interiorización de la mente, los Mantras están compuestos por silabas o sonidos que son reconocidos por nuestra memoria celular, y que tienen la característica de volverse cada vez más sutiles, menos “Audibles “

.En este sistema de MEDITACION permitimos que la mente experimente dos Trazos o direcciones, en donde alterna entre estados de quietud, sin actividad mental y estados con actividad mental o distracciones

En el Primer TRAZO interiorizante, la repetición mental del Mantra, conduce nuestra atención a la experiencia de estados cada vez más sutiles de actividad mental hasta que trascendemos toda actividad y podemos experimentar el silencio interno. En el siguiente trazo o dirección la mente se vuelve a exteriorizar, nuestra atención vuelve a la experiencia característica de la superficie activa de la mente, ya sea con pensamientos, imágenes o diferentes tipos de distracción. Cuando el meditador percibe que la distracción o pensamiento dejo de dominar su mente, tranquilamente vuelve a pensar el mantra, para realizar otra “Zambullida” Esta alternación se repite varias veces durante cada sesión de practica.

IMPOSICION de MANOS

Aplicación de Reiki en Cuidados Paliativos

Esta técnica Nos llega de antiguas tradiciones de Oriente, fue traído a occidente por discípulos de un Monje Laico Japonés Mikao USUI (1895-1926) a quien le debemos el haber recuperado esta antigua tradición .

Tanto en Occidente y el resto del mundo se han practicado técnicas similares desde la antigüedad, conocidas como **“IMPOSICION DE MANOS”**. En ciertas cortes en la edad Media Los Reyes Tenían este “Don” de Sanación, como en el Caso de “Eduardo el confesor” (UK), que sanaba El Mal del Rey “(Escrófula)

Encontramos estas técnicas en la tradición de KABBALAH, en El Chamanismo de Pueblos Indígenas, en el Tibet, en Egipto. También existe una técnica de REIKI ANGELICO que proviene de la TRADICION del Cristianismo Primitivo (del pueblo de los Esenios), que se enseña actualmente por Jesuitas Laicos consagrados, con el permiso del Vaticano.

El Reiki, REÍ= Universal y KI =Energía, tiene como fundamento la existencia de una FUENTE de ENERGIA Universal, que nutre y sostiene todo lo que existe—a través de Redes o Campos de Energía, y que el ser humano no es solo receptor de esta energía sino que también puede actuar como EMISOR, y servir como Vehículo de transmisión o CANALIZADOR de esta energía Vital a quienes la necesiten a través de las palmas de sus manos.

La TRANSMISION ENERGETICA de esta ENERGIA VITAL Reconoce que el Ser humano es más que su cuerpo físico concreto, en realidad esta rodeado por un campo de energía o aura (de siete niveles de densidad), que a la vez se conecta a través de una serie de Sistemas y subsistemas de información en el cuerpo humano que son los responsables de distribuir esta Energía Vital a cada parte del cuerpo, tanto en niveles sutiles (Etericos) como en niveles físicos. Esta red de informática es conocida como el sistema de; CHAKRAS /NADIS /MERIDIANOS /MARMAS,

Si bien la localización de estas redes y circuitos no pueden ser observables por sistemas de medición tradicionales, El efecto de la aplicación de ciertas TECNICAS complementarias, como ser Acupuntura, digito- puntura, Shiatzu, Masajes Tibetanos, Ayurvedicos etc, permiten la observación de resultados positivos. También estos circuitos son sensibles a las ondas sonoras que emiten de Los Cuencos de Cuarzo, y los Cuencos Tibetanos.

LOS CHAKRAS

Dentro de estos circuitos o redes de informática sutil se encuentran ciertos portales o aberturas energéticas llamadas CHAKRAS que son los encargados de Recepcionar la energía que luego va a ser distribuida por el cuerpo por las redes de información (NADIS Y MERIDIANOS) Hay 7 chakras principales ,21 secundarios, y 108 menores. Se describen como Embudos o vórtices en movimiento, que aparecen ubicados a lo largo de la columna vertebral, su localización coincide con la zona de influencia de las Glándulas en el cuerpo humano, El Terapeuta de REIKI apoya sus manos (o las sostiene a unos centímetros del cuerpo) sobre estos centros receptores.

Debido a que estos CHAKRAS también son afectados por nuestras emociones, pueden almacenar información negativa, creando bloqueos energéticos, El facilitador, al ser transmisor de esta energía ORDENADORA o CHI le es posible desbloquear estos centros energéticos.

Una de las premisas del Reiki es “DONDE SEA QUE SE ESTANCA EL FLUJO DE ENERGIA VITAL, ES donde PUEDE GENERARSE UN DESORDEN “

Los beneficios de esta técnica están orientados a:

- recuperar el equilibrio energético en el cuerpo
- Proporcionar armonía tanto en personas como en lugares

- Liberar emociones
- asistir en la cicatrización
- Incrementa la vitalidad
- Estimular las defensas
- Aliviar dolores
- la relajación, física y mental.
- Desbloquear canales de Energía o KI

PRINCIPIOS ETICOS DE REIKI

**SOLO POR HOY NO TE ENOJES
SOLO POR HOY NO TE PREOCUPES
RESPETA A TUS PADRES, MAESTROS Y MAYORES
GANATE LA VIDA HONRADAMENTE,
SE AGRADECIDO CON TODOS LOS SERES.**

Conceptos Sobre Chamanismo

- 1- Definición: El chamanismo consiste en una serie de prácticas tradicionales y creencias vinculadas a la comunicación con los espíritus de la naturaleza.

EL Shaman, la palabra chaman procede de la lengua siberiana Tungús, considerados como los médicos brujos de la zona de Uralo Altaico, de Asia septentrional. Algunos antropólogos definen al Chaman como un intermediario entre el mundo real y el espiritual. Esta rol ha existido en todo el mundo y desde épocas prehistórica. Tiene las capacidades, de guía espiritual, de curar, de diagnosticar, de profetizar, de interpretar sueños.

De acuerdo a la cultura de la que prevenga el chaman, va a tener sus características propias.

Chamanismo, Tibetano

Chamanismo de los Bosquimanos, del desierto de Kalahari

Chamanismo de la tribu Dogon de África.

Chamanismo Andino, del Perú, México, Ecuador, Sur de Chile (ver nota en la Nación del Cacique Máximo Coñequir en un centro de salud de Bragado)

Chamanismo de nuestras culturas indígenas, los Wichis, Mapuches,

Chamanismo de los Inuits, de Alaska

- 2- El chamanismo se basa en la premisa de que el mundo visible esta impregnado por las fuerzas de la naturaleza y de espíritus invisibles que afectan todas las manifestaciones de la vida.

El chaman domina es capaz a través de ciertas invocaciones (sonidos música y también danzas) de conectarse con estos otros mundos y servir así de médium que también el permite "moverse" o bien salir de esta dimensión y adentrarse en otros mundo.

- 3- El chamanismo tradicional trabaja con tres dimensiones, el mundo de abajo el mundo de arriba y el mundo del medio.

El mundo de abajo es una dimensión que se experimenta estando en la naturaleza, agua bosques montañas cavernas, en donde va la encuentro de ciertos arquetipos de poder representados por animales, estos son los llamados espíritus de compasión.

El viaje hacia el mundo de arriba tiende a caracterizarse por la conexión con paisajes celestiales y el encuentro con seres de luz y maestros espirituales.

El mundo del medio se refiere al mundo astral (el mundo de la superficie en el que estamos actualmente) y que incluye a los llamados bardos, en donde suelen quedar atrapadas el alma de las personas que desencarnan, pero que no han podido pasar a la luz.

Nota: En el Chamanismo Occidental de la Escuela del Antropólogo Michael Harner y de la cual hay una filial en la Argentina, es común que los practicantes cuando viajan al mundo de arriba se conecten con representaciones de sus creencias religiosas, como ser San Miguel arcángel, Jesús, La Virgen o, con Los Maestros Ascendidos, Saint Germain, etc.

Y durante el viaje (imaginario) al mundo de abajo, el practicante se encuentra también con animales o espíritus de compasión que mas allá de sus raíces culturales tiene una representación simbólica de ciertas virtudes poderes y fuerzas que responden a la necesidad del practicante, en es momento de su vida

Ej: La lechuza; representa sabiduría, Águila,; visión totalizadora de la vida, la libertad, Tigre ;garra fuerza, propósito, seguridad, etc.

Uno de los conceptos básicos del Chamanismo, es que el Chaman considera sagrado todo lo que existe, y reconoce la existencia de una energía Transpersonal que habita las plantas, los árboles, las flores, la rocas, los cristales, los ríos y montañas. Este mismo concepto se encuentra en la filosofía milenaria del Yoga, en donde el sabio REALIZADO reconoce el ATMA o Alma en todo lo que existe.

SONIDOS ARMONICOS

Su aplicación en el tratamiento y control de síntomas / molestias o dolor físico, mental y emocional

1) Cuencos de Cristal de Cuarzo (Crystal Bowls)

2) Cuencos tibetanos y Cuencos cristianos

3) La voz humana, Mantras/ ICAROS

4) Tambor Chamánico

- Alivio del Stress y la ansiedad
- Alivio del dolor de Cabeza.
- Generan estados de relajación
- Actúan sobre el dolor físico a través de la distensión muscular.
- Mejora la calidad del sueño.
- Equilibra los campos de energía que rodean al cuerpo (campos electro-magnéticos)
- Mejora la concentración.
- Integra el funcionamiento de los hemisferios derecho/izquierdo.
- Limpieza de ambientes de "Formas Pensamientos " negativas.

EL SONIDO ES VIBRACIÓN

El sonido o vibración pertenecen al mundo de la materia, si bien no podemos distinguir las ondas sonoras cuando viajan por el éter, si podemos recepcionarlas a través de nuestros sentidos. Y por supuesto a través de los receptores mecánicos como ser la radio, el teléfono, la Televisión etc... El ciberespacio.

También sabemos que todo el universo esta formado por Átomos, que a su vez esta formado por un núcleo (neutrones y protones) y un electrón que gira a gran velocidad alrededor del núcleo,(estos a la vez están formados por partículas elementales). El movimiento de giro de los electrones origina un COMPAS o Cadencia que a la vez crea una ONDA, es esta ONDA que nos permite distinguir, según su densidad el mundo de las formas.

Siempre que coexistan CADENCIA, ONDA y FORMA se produce un sonido

Los antiguos sabios de la Tradición VEDICA de la INDIA, de tres mil años antes de Cristo, consideraban al cosmos como un océano de VIBRACIONES sutiles de la cual se generaba todo el mundo fenoménico. Ellos nos han dejado un legado invaluable del conocimiento del efecto que producen ciertos sonidos, o silabas emitidas con la voz sobre nuestra psiquis y nuestro cuerpo.

Estos sonidos se conocen como MANTRAS O SONIDOS PRIMORDIALES.

Ellos también conocían el poder que el sonido tenía sobre la transformación de la materia--- Nuestros cuerpos son también campos físicos de resonancia. Estamos vibrando constantemente. Cada molécula, célula, tejido órgano, glándula, hueso, y todos los fluidos de nuestros cuerpos tienen su propio índice de vibración, su propia "melodía "

RESONANCIA EN SIMPATIA

La terapia del sonido se basa en el principio de resonancia. El termino resonancia se refiere al índice vibratorio de un objeto, y la RESONANCIA EN SIMPATIA se refiere al hecho que un objeto vibrante provoca una vibración acompasada en otro cuando fuera similar, y esto es lo que llamamos SINCRONIZACION. O sea que podemos decir que la sincronización es un proceso por el cual vibraciones rítmicas de un objeto se proyectan en otra de frecuencia similar, haciendo que este vibre en RESONANCIA con el primero.

Cuando un cuerpo esta fuera de sincronía , esta puede ser corregida por el uso de Sonidos Armónicos.

LOS CUENCOS DE CUARZO

Tiene un efecto de RESONANCIA Armónico en el cuerpo humano. Nuestros tejidos son por naturaleza más cristalinos que fluidos, además la estructura del hueso y los colágenos se compone en parte de fosfato de Calcio, lo que implica un gran potencial de resonancia, ya que también los cuencos tienen estos componentes. Las ondas sonoras de los Cuencos cuando penetran nuestro sistema tienen la capacidad de neutralizar las frecuencias disonantes y de generar patrones de frecuencias armónicas.

Se puede considerar que cuando estamos estresados o enfermos, los patrones de frecuencia vibracional de nuestros órganos y sus componentes básicos, estuvieran desafinados—esta deformación sonora si se mantiene a través del tiempo, suele manifestarse como alguna alteración física o psíquica seria. Es por ello que cuando exponemos nuestro sistema a un sonido armónico, es el sonido que activa nuestra memoria celular primigenia, y por efecto de Resonancia simpática de nuestros componentes básicos se puede restaurar el patrón armónico y sano de nuestro cuerpo y campo energético.

LOS BEBES.

Son muy receptivos al sonido—este se desarrolla a las 18 semanas de su concepción (se considera que es el ultimo sentido que perdemos antes de morir), y hay un sinnúmero de estudios que han comprobado la simpatía de los Bebes con ciertas músicas, y por supuesto las canciones de cuna de la mama.

Ellos responden mejor a la VOZ humana- y es aconsejable cantarles MANTRAS

(Se puede usar como fondo los Mantras cantados en un CD.)En la nota musical FA y FA#

Ellos antes de hablar emiten sonidos---- muchos de estos suenan como ICAROS o Mantras Chamánicos

MUM---- MM —MMAMMM --.- MEMM ---/. AH-GO...

PRINCIPIO DE AUTORREGULACION

Walter B.Cannon llamo HOMEOSTASIS al principio de Auto regulación o auto recuperación propia del ser humano.

Este concepto expresa que siempre que le demos una oportunidad al cuerpo en donde se permite reestablecer el equilibrio interno, ya sea la presión sanguínea, el ritmo cardiaco, la temperatura, y niveles de azúcar en sangre, las funciones del cuerpo se normalizaran espontáneamente. Las técnicas no farmacológicas se basan en este principio de Auto reparación espontánea del ser humano. Por ello cuando se re-crean condiciones óptimas de armonía y de relajación a traves de MANTRAS o cantos armónicos, el propio cuerpo y la mente del hombre las reconoce como una oportunidad de auto recuperarse.

MOLECULAS DE EMOCION

Candace PERT, descubrió en los 80, que elementos químicos, específicos del cerebro, llamados neuropeptidos actúan como transportadores de información entre la mente y el sistema inmunológico, ella llamo esto QUIMICA DE LA EMOCION y explica que estas moléculas de la emoción viajan por nuestro flujo sanguíneo, enganchándose con los receptores de las células que se encuentran en cada rincón del cuerpo (NOTA ;nuestros intestinos están llenos de estos receptores a tal punto que se puede considerar como un segundo cerebro en el cuerpo humano ¡!)Por ello la información sonora que reciba nuestro cuerpo también ingresa a través de estos transportadores químicos, y la armonía generada puede llegar a influir en los neuropeptidos y sus receptores.

EL SONIDO del TAMBOR y el PODER DE LA INTENCION

El Chamanismo, (la palabra SHAMAN viene de SIBERIA) es la forma más antigua de MEDICINA—50.000 años el chaman o Medico de la Tribu utilizaba tanto el SONIDO en forma de CANTOS, y mantras llamados ICAROS como así instrumentos musicales como formulas para reestablecer el equilibrio psico-somático en el hombre. Un investigador, Andrew Neher descubrió que el sonido del tambor tocado al estilo chamánico en un ritmo sostenido, esta acompasado al ritmo cardiaco, y que altera los patrones de ciertas áreas sensoriales y motrices del cerebro que normalmente no suelen verse afectadas, en donde se pueden observar patrones de ondas Alpha similares a los que se producen cuando se MEDITA en otros sistemas, sin que sea afectado el estado de alerta de la persona.

En la actualidad ha habido un gran resurgimiento de las terapias chamanicas, impulsadas en parte por la gran labor de investigación de MICHAEL HARNER que creó la FOUNDATION FOR SHAMANIC STUDIES---una de sus herramientas fundamentales es el PODER DE LA INTENCION, que se aplica como meta en alguna visualización, o bien el facilitador impregna con su Intención el sonido que emiten los cuencos – Se pueden pensar o emitir conceptos como PAZ, FELICIDAD, ORDEN, COMPASION.

SONIDO Y Mantras Semilla

Recuadro de Correspondencias

Chakra	color	Variante	Sonido	biya	Nota	Glándula	#
Corona	Violeta		iii	Om	Si	Pineal	7
Entrecejo	Índigo		eii	sham	La	Pituitaria	6
Garganta	Azul		Ai	Ham	Sol	tiroides	5
Corazón	Verde	Eih / AUM	Ah	Yam	Fa	Timo	4
Plexo	amarillo		Ohh	Ram	Mi	Páncreas	3
Sacro	Naranja	Uh	Ou	Vam	Re	Suprarrenal	2
Raiz	Rojo		Juuh	Lam	Do	Gónadas	1

EFEECTO DE LA NOTAS MUSICALES

1.Do

Estimula la confianza básica, el arraigo a la vida, los instintos básicos de supervivencia, beneficia la capacidad de atención, memoria, concentración, y los reflejos. Despierta la energía provocando un efecto de ignición. Estimula el valor y el coraje. Evoca, por resonancia, los estados positivos de la vida intrauterina. Resulta clave en la armonización de los estados emocionales negativos producidos durante nuestra gestación, así como en la situación de nacimiento, sobre todo si esta fue traumática.

2.Do Sostenido

Actua sobre todo a nivel emocional y es ideal para personalidades adictivas y compulsivas. Cuando hay exceso de tensión psicofísica, falta de control y dificultad para aceptar los límites.

3-Re

Ayuda a la integración de opuestos, y a la resolución de dudas y conflictos de ambivalencia para encontrar el equilibrio emocional. Promueve la constancia, y el proceso de sublimación. Permite destinar la energía vital a procesos emocionales superiores a través de los ciclos de desarrollo de la libido, desde el estado de autoerotismo, hasta la capacidad para el amor adulto o genital.

4-Re

Sostenido

Permite tomar la distancia necesaria para ver la totalidad, y fomenta la capacidad de síntesis. Se recomienda para personalidades pedantes y soberbias. Cuando hay dificultad para la aceptación del esquema corporal y un excesivo detallismo. Ideal cuando existen dificultades para emprender cambios importantes.

5-Mi

Permite la integración de los pensamientos con las sensaciones corporales. Posibilita la asimilación de todo aquello que proviene del exterior e integrarlo a nuestro bagaje personal. Permite el desarrollo de nuestra conciencia de sí.

6-Fa

Permite elaborar los duelos en el tiempo justo evitando que una pérdida deje secuelas negativas en nuestro sistema de defensas. Al estimular la autoestima impide el desarrollo de un estado de vulnerabilidad energética. Estimula la capacidad de demostrar los afectos y expresar sentimientos de ternura sin que por esto nos veamos vulnerables. Disuelve el temor a dar. Estimula la capacidad de perdonar, como así también los procesos rítmicos.

7-Fa

Sostenido

Estimula la imaginación, la inventiva y la creatividad. Se recomienda para las personalidades codiciosas o ambiciosas y que rechazan lo diferente (intolerancia, racismo, rigidez). Cuando hay bloqueos en la expresión de las emociones y un sentimiento encubierto de inseguridad (miedo a estar solo, o a hablar en público.). Estimula la inteligencia emocional y será de utilidad en una fórmula de examen.

8-Sol

Posibilita los procesos de expresividad y de afirmación de la personalidad a través de la expresión verbal. Desarrolla el oído y la capacidad de saber escuchar al otro, así como nuestro poder de convicción y elocuencia. Permite encontrar las palabras justas en el momento justo.

9-Sol

Sostenido

Para personalidades caprichosas, infantiles e inmaduras, con tendencia a la idealización. Se recomienda cuando aparecen cambios bruscos del humor, hipersensibilidades, hiperexcitabilidad, hiperactividad, o cuando hay una sensación de "Estar abrumado". Ideal cuando se da una excesiva importancia a la opinión de los demás o una falta de convicción de ideas propias.

10-La

Desarrollo de la intuición, facultad que permite la comprensión más allá del entendimiento y razonamiento intelectual. Estimula los procesos de coordinación y de respuesta refleja. Permite actuar en cada circunstancia de acuerdo al principio de sincronización. Asimismo permite disponer de la

energía libre a fin de utilizarla en procesos creativos. Estimula el ingenio, la inventiva y la originalidad.

11-La

Sostenido

Para personalidades deshonestas, con tendencia a la mentira, a la astucia, a la crueldad mental. Permite concentrar la energía, integrar la parte espiritual en la vida, definir nuevamente sus prioridades y decidir. Permite recobrar la alegría en los momentos de melancolía, disipa el sentimiento de culpa. Se podrá recomendar en caso de trastornos en la identidad sexual.

12-Si

Capacidad de desapego. Equilibrio psicofísico. Integración del sistema energético global. Se recomienda en caso de frustraciones. Permite ordenar, organizar y desarrolla el sentido del límite. Desarrolla el entendimiento o el "darse cuenta".

Sostenidos y Bemoles Los bemoles y sostenidos son las llamadas alteraciones de las notas naturales. Los sostenidos indican un semitono ascendente, mientras que los bemoles, un semitono descendente. Constituyen en el sistema terapéutico notas «puente». Indican integración y transición. Situación mutable.

MANDALAS

¿QUE ES UN MANDALA?

1) *Definición; los mandalas representan un resumen del universo creado, en su totalidad. Representan tanto a la fuente de la creación, lo Divino atemporal (localizado en su centro), como al mundo manifiesto en todas sus facetas, representados en los cuadrantes o diseños concéntricos que convergen en el centro. Incluye la relación del hombre con cada una de estos aspectos de la creación, tanto externo como interno. También tiene poder como imagen PSICOGÓGICA, sobre la cual se medita o contempla para alcanzar el estado de iluminación*

2) *Descripción; en su idioma original SANSKRITO, MANDALA significa, Círculo, y/o Párrafo, Se representan como un Círculo en cuyo interior Diferentes formas geométricas se disponen en un diseño concéntrico.*

Ver = SHRI YANTRA

3) *La forma circular es llamada un ARQUETIPO, o sea una forma ancestral arraigada en el subconsciente colectivo de cada uno de nosotros, y que rige el orden interno de todo lo creado.*

Si nos fijamos por ejemplo en un copo de nieve U observamos una naranja cortada por la mitad, o bien una flor vista de arriba. Incluso si observamos las células humanas, todas estas tiene formas circulares, igual que el ojo humano.

También encontramos la presencia de los MANDALAS en la Arquitectura, como ser en los ROSETONES de las iglesias Góticas del medioevo.

También esta relacionado con los LABERINTOS, que es otra forma de Abordar la Geometría Sagrada que Tenemos Latente en nuestro subconsciente.

Los mandalas están presentes en LA RUEDA MEDICINAL de los diferentes pueblos indios. Hay construcciones PRE-históricas, como el **Stonehenge**- que tiene forma de mandala. (Ver =La rueda CELTA/ El símbolo del YING_YANG.

Diferentes tipos de Mandalas Orientales

El mandala tradicional hindú, tiene en su centro la representación de lo DIVINO, Brahma, luego en los círculos que rodean al centro se representan los ciclos lunares y solares.

El MANDALA TANTRICO; deriva del mismo simbolismo.

Es un soporte de la meditación. A veces trazado sobre el suelo con arena de colores. Lleva 4 portales, que representan los puntos cardinales, en cada portal tienen a su guardián.

En la Tradición Budista, se Los dibuja como pétalos de loto emergiendo del centro.

En la Tradición Tibetana Manifiesta en sus variadas combinaciones de círculos y cuadrados el universo espiritual y material.

4) *Entre las técnicas que se pueden aplicar en tratamientos psicoterapéuticos están los referidos a los MANDALAS, ya sea usándolos como soporte en la Contemplación o bien Pintándolos y creando nuestros propios mandalas.*

5) *Carl G, Jung, psicoanalista suizo (1875-1961).Estudio exhaustivamente el efecto curativo de estas imágenes circulares. El Confirmó que el pintar Mandalas ofrece tranquilidad y sosiego, y es especialmente positivo en niños inquietos, nerviosos o difíciles de abordar con técnicas psicológicas tradicionales—*

El descubrió en sus pacientes que la contemplación del Mandala favorecía la consolidación del ser interior a la vez que llevaba a un estado de quietud interna, La contemplación del mandala inspira serenidad y genera en el observador un sentimiento de orden,

6) *La forma circular, como arquetipo, siempre ha representado la INTEGRIDAD, lo completo, la combinación de esta con la formas cuadradas indican una toma de conciencia de dicha integridad, por ello se puede leer en la mayoría de los mandalas una combinación de los opuestos, de lo uno a lo múltiple, de lo externo a lo interno, de lo difuso y lo concentrado, de lo real manifiesto y la fuente no manifiesta*

LOS CUADRANTES.

Hay una forma básica , que puede ser utilizado como una herramienta de transformación que es el CIRCULO dividido en 4 sectores o cuadrantes por una CRUZ , cuya línea horizontal describe la vida terrenal y el trazado vertical , la conexión con lo espiritual, leemos “lo completo” por el círculo, y “la vida terrenal y la vida espiritual” por la cruz.

El valor del cuatro aparece constantemente en la historia, esta representada por los 4 mares, los cuatro puntos cardinales, cuatro pilares del universo, cuatro fases de la luna, cuatro estaciones, cuatro elementos, cuatro humores, cuatro letras en el nombre de DIOS ;YHVH, cuatro brazos de la cruz. El cuatro simboliza lo terreno, la totalidad de lo creado y de lo revelado. Y por lo tanto de lo perecedero.

En la Biblia, este numero también significa (Apocalipsis) la idea de la universalidad, los cuatro jinetes, las 4 plagas los cuatro colores de los caballos corresponden a los colores de los puntos cardinales etc. También se hablan de los 4 vientos que soplan sobre los 4 ángulos de la tierra,

También hay 4 periodos en la vida del hombre. Infancia, juventud, madurez, senectud. También en metafísica hay cuatro estadios o puertas de perfeccionamiento místico que se los puede comparar con la evolución cuaternaria del anima según las teorías de JUNG, Eva = instintivo/Helena =lo Romántico, La Virgen María =devoción espiritual, y la sulamita del cantar de los cantares, =representa la sabiduría que trasciende incluso la santidad de la pureza.

El pensamiento Jungiano esta fundado en la importancia del número 4, la cuaternidad representa para Jung El fundamento Arquetípico de la Psique humana. Todo el análisis de los tipos psicológicos descansa en efecto sobre su teoría de las cuatro funciones fundamentales de la conciencia.

EL PENSAMIENTO

EL SENTIMIENTO

LA INTUICION

LA SENSACION

El diseño del MANDALA PROPIO

Modelo 1) En este otro caso se entrega al paciente un círculo en blanco dividido en cuadrantes, con la consigna que el dibuje libremente lo que quiera en cada sector— luego el Facilitador podrá interpretar el significado de la ilustración según las indicaciones descriptas en el esquema original.

Fig 1)

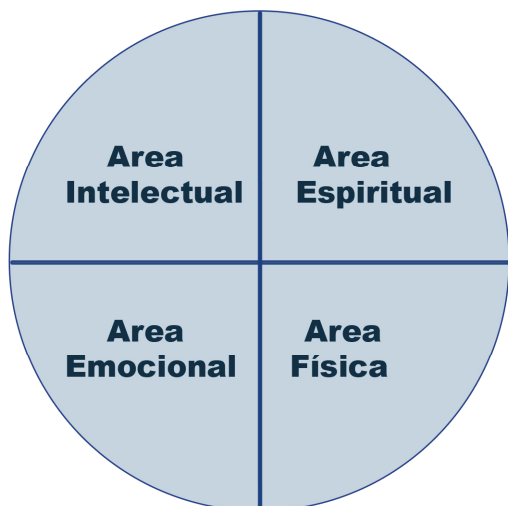
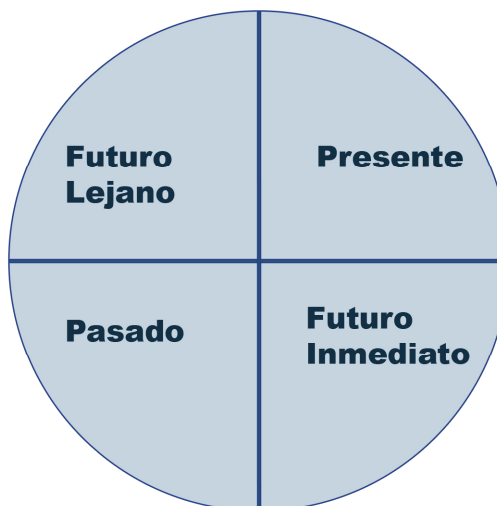


Fig 2)



Modelo 2) Modelo que permite que el paciente exprese aquello que a veces no logra comunicar con palabras

Guía de los símbolos dibujados en un MANDALA

OJO; clarividencia, el “ojo”De dios

Árbol ; Vida que se renueva por si misma, crecimiento, sentimientos maternos, y de arraigo. También de estancamiento.

RAYO,=Iluminación, curación, contacto con energías espirituales.

Flor; Belleza, fugacidad, alma, matriz.

Triángulo; Punta hacia abajo agua, inconciencia, Femeneidad.

Triángulo hacia arriba, Fuerza Solar, cambios, masculinidad, creatividad.

Triángulo con la punta hacia el centro, agresión contra uno mismo.

Corazón; amor, felicidad, sol valor reconocimiento, voluntad.

Hexágono (encierra dos triángulos) unión de opuestos, armonía satisfacción

Circulo, movimiento, lo Absoluto, dios, El “YO”

Cruz =Unión de la tierra con el cielo, entre conciente y subconsciente, dificultades, vida y muerte, reconocimiento de las sombras.

LABERINTO =búsqueda del propio centro.

Cuadrado; estabilidad, equilibrio, transformación del espíritu en materia.

Cuadratura del circulo (ver dibujo de Leonardo da Vinci)

Equilibrio de opuestos, purificación, protección.

Rueda; Empuje y dinámica.

ARCO IRIS; conexión entre lo divino y lo terrenal. Fertilidad, padres, renacimiento,

Mariposa; Auto- renovación del Alma cambios, muerte y renacimiento.

Telaraña; Femineidad, estado fetal y niñez, nuevo comienzo.

Espiral; Fuerza de Vida, energías curativas, afán de unidad.

Estrella; persona realista, sentido de identidad, autoconciencia, afán de superación, individualidad.

Animal; aspectos instintivos, significado simbólico de cada animal; perro =fidelidad, Felino =Libertad/Garra

Gotas; Masculinidad y fertilidad. Purificación interior.

Pájaro, Alma humana, símbolo del espíritu, fantasía

7) Cuando un niño pinta un mandala, el escoge los colores que quiere, también se verá atraído a ciertos diseños .Cuando el crea su propio mandala este le va a permitir expresar sus estados anímicos y sus sentimientos...lo que le puede ayudar a resolver procesos interiores por los que esta atravesando en forma inconsciente.

8)) A los niños más pequeños les gusta pintar los mandalas de adentro hacia fuera, porque ellos están mas cerca de su YO Interior o SER que los adolescentes. En general se recomienda pintar el mandala desde los bordes externos hacia el centro, esto nos lleva al encuentro con uno mismo, a nuestro “eje” o SER como lo llamaba Jung. En todos los casos tendrá un efecto ordenador de nuestra Psiquis--.

9) En un joven muy INTROVERTIDO—se le recomienda pintar desde el Centro hacia fuera--- y uno muy extrovertido a la inversa.

10) Efectos de pintar un MANDALA

Jung explica que la base del efecto terapéutico es debido a que el mandala reúne simbólicamente todas las fuerzas espirituales del hombre y las acumula en el CENTRO, símbolo del YO interno o el “ser”, equilibrando las contradicciones, y actuando como mediador entre el inconsciente y el conciente.

- *Conecta el YO Conciente con el Yo inconsciente.*
- *Reordena las fuerzas mentales dispersas.*
- *Aumentan la concentración*

- *Permite expresar y luego armoniza sus sentimientos (Ira, Miedo Frustración, Tristeza)*
- *Aplaca los miedos.*
- *Tiene efecto relajante en el sistema nervioso.*
- *Aumenta el auto confianza.*
- *Corrige fobias, (a espacios cerrados /arañas/*
- *Ayuda a procesar duelos, (unifica lo temporal con **lo eterno**).*

Valor de los colores en las Terapias no Farmacológicas

Si observamos la luz refractada a través de un cristal, podemos ver claramente los 7 colores del arco iris, que corresponden a los 7 centros de energía en el ser humano. (También podemos distinguir otras combinaciones de tinte, en las franjas en donde los colores se juxtaponen.).Leer De abajo hacia arriba=

1-Rojo

2-Naranja

3-Amarillo

4-Verde

5-Azul – y Azul turquesa

6-Azul índigo

7-Violeta

Una de las formas de trabajar con la energía del color en TNF es utilizando gemas, o piedras semipreciosas. Otra es la de Visualizar el color ingresando en la zona afectada a través de una meditación guiada .El uso del color DORADO, que tiene una resonancia con la energía del sol, es muy adecuada para hacer ejercicios de visualización—en donde el paciente aprende a “transportar “con su atención pequeñas partículas o perlitas de luz dorada al área afectada.Este tipo de visualización da muy buenos resultados en los casos de dolor NEUROPATICO.

Cada color no solo tiene un fundamento científico, (amplitud y longitud de onda) sino que también se le asignan valores subjetivos que pueden afectar tanto físicamente, psicológicamente y emocionalmente al ser humano.

Color Blanco; Positivo; pureza /perfección/ virtud /Liberacion /inocencia /sinceridad /amor a la verdad.

Negativo; perfeccionismo /tendencia a la abstracción, frialdad.

Negro Y Gris; Positivo; invencibilidad/renovación / Dignidad/.

Negativo; Tedio, obligación, desesperación/ desamparo/muerte/ tristeza/ perdida/ miedo /amenaza/ oscuridad

1) Rojo; Amor/ sensualidad, Pasión / confianza en si mismo / resistencia / independencia / alegría de Vivir /Coraje.

2) Naranja; energía/optimismo / alegría de vivir / sociabilidad/ambición / actividad / vigor / franqueza / auto confianza / cordialidad/ Capacidad de disfrutar.

3) Amarillo = Luz/sol/ jovialidad / entendimiento / intelecto /

Sabiduría /espíritu emprendedor/ anhelo de libertad/claridad

4) Verde; Equilibrio/ crecimiento / esperanza / constancia / vida / naturaleza / curación / integridad / nuevo comienzo / bienestar / perseverancia

5) Azul (y Azul turquesa) = sociabilidad/amistad / comunicación/ imaginación / gracia / humor / encanto /creatividad/

6) Índigo (Azul violáceo) Calma/ Paz/relajación / serenidad/ tranquilidad / carácter pacífico / seguridad/.Visión/ Intuición

7) Violeta; místico / Magia / espiritualidad / Super-ego/ Transformación / inspiración / superación de los opuestos / individualismo

Otros colores combinados

Rosa; Romanticismo / elegancia/ ternura / abnegación / altruismo/ suavidad/discreción / Feminidad/Sanacion del alma.

Verde claro; restablecimiento / curación profunda/pureza.

Magenta; repone energía / conexión con el servicio / energía de Sanacion / conocimiento y sabiduría espiritual

Marrones; estabilidad/ conciencia del medio ambiente/calidez.

Plateado; facultades sobrenaturales/ bienestar / emociones fluidas /

Celeste; sabiduría/ espiritualidad / pureza / curación de emociones/protección.

CONSEJOS PRACTICOS PARA AYUDAR A QUIEN SE VA

1) RECIBIR Y DAR CONOCIMIENTO SOBRE QUE SIGNIFICA "MORIR"

Cuando nos estamos muriendo, es bueno saber qué nos espera y hacia qué mundo nos encaminamos. Las ideas falsas sobre lo que sucede después de la muerte son las que nos hacen tener miedo de ella. Por lo tanto nos conviene estar correctamente informados.

El legendario Maestro Po nos dice:

"A lo único que debes tenerle miedo, es a tu propio miedo"

Se recomienda que el Muriente este deseoso de contactarse con una realidad superior. El motor de la vida es la intención. Si no desea NADA, Si un alma sólo cree en la nada, creará su propia oscuridad. Si un alma cree en algo, o simplemente desea que suceda el encuentro, su viaje hacia **el País de la Luz Blanca será rápido**. Nuestra propia luz está en nosotros y, al morir tenemos que hacerla nacer de nosotros. Ilumina el universo transitorio que conduce desde la Tierra hasta el mundo astral.

2) HABLAR CLARA Y DIRECTAMENTE DE LO QUE ESTA SUCEDIENDO

Es fundamental que cuando estemos junto a un ser querido que se esté muriendo le digamos las cosas como son. Esa persona tiene que saber qué es lo que le va a suceder para poder prepararse lo mejor posible. Es contraproducente decirle al moribundo: **"...no te preocupes, no te va a pasar nada... ya te vas a mejorar..."**

La soledad es terrible en la vida, pero puede serlo más aun en la muerte. Podemos estar rodeados de todos nuestros parientes y amigos alrededor nuestro acompañándonos en nuestra última enfermedad, con médicos y enfermeras y todo lo que haga falta, **pero si nadie se atreve a mencionar lo que todos saben ,entonces nos sentiremos enormemente solos**. Generalmente nadie se anima a decir que la enfermedad es mortal, que la muerte está próxima; todos, incluyendo la persona enferma, hablan de nuevos tratamientos y mejoras y seguridad de curación, en vez de hablar y escuchar sobre la muerte que llegara pronto.

En este sentido, el enfermo se muere "solo", aunque esté rodeado de gente, porque **no le han acompañado en su muerte, sino solamente lo han acompañado en su enfermedad**. Y esa soledad aísla a la persona de la realidad que la envuelve y le hace llegar a la muerte sin preparación, sin entrenamiento. Hay que acompañar a los seres queridos no sólo en su eclipse físico, sino en su despedida moral de todo lo que les ha rodeado, del entorno familiar y querido, de nosotros mismos. Esa actitud facilita grandemente los roces de la última despedida y suaviza el paso de esta vida a la próxima.

La mejor manera de entrenarnos para la muerte es hacerla parte de la vida. Saber integrarla en la realidad total de nuestra existencia, y no separarla como un tabú ingrato del que apenas se habla y del que nunca se piensa, como si fuera algo opuesto a la vida.

3) EVITAR EXCESOS EMOCIONALES

Tampoco es correcto decirle al que se va: ¡¡no te mueras!! ¡¡No me dejes!! Esta es una actitud comprensible pero egoísta. Cuando las almas que están partiendo se disponen para disfrutar de nuevas experiencias en el más allá, son despertadas de pronto al vívido recuerdo de la vida humana por los llores y lamentos de sus amigos y parientes. Los pensamientos de aflicción de los parientes producen vibraciones similares /de aflicción)en su mente y causan una gran pena

Tenemos que pensar en la persona que en ese momento está viviendo un cambio muy importante en su vida y no **en nuestros sentimientos**. Con nuestra actitud podemos entorpecer o podemos colaborar para que el desprendimiento sea lo menos traumático posible.

En general en las personas con poco "ENTRENAMIENTO ESPIRITUAL" la conciencia del cuerpo físico lucha para que el alma no lo abandone. Es común escuchar, "...**No se quiere ir** Además ,en las personas emotivas, la lucha se traba también en el cuerpo mental, o emocional, que no quiere dejar la vibración terrestre. Y, si a esto nosotros

sumamos una reacción afectiva exagerada de nuestra parte, ello va a perturbar los últimos momentos de la encarnación terrestre.

4) ¿QUÉ PODEMOS DECIRLE A UN SER QUERIDO QUE ESTA MURIENDO?

Algo muy bueno es manifestarle a la persona cuanto la queremos, decirle que nosotros estaremos bien sin ella, que cuidaremos de quienes queden sin su compañía, darle nuestro consentimiento para que se vaya; recordarle y agradecerle todas las cosas buenas que hizo en este mundo. Hacerle notar que su tarea ha sido cumplida, que puede marcharse en paz. Tratar de mitigar la ansiedad y el temor a lo desconocido que siente el que va a partir. Si estamos de acuerdo, sería una gran ayuda hablarle de las experiencias positivas registradas sobre la vida del más allá y de la buena experiencia que tuvieron tantos en el lecho de muerte. Hay variada bibliografía al respecto. Luego de esto es conveniente mantenernos en amoroso y acompañante silencio.

5) CREAR UN AMBIENTE DE SANO SILENCIO

Esos últimos momentos deberían estar empapados de suma tranquilidad. El silencio es absolutamente necesario en el aposento del individuo que está por desencarnar. En la mayoría de los casos, su conciencia, desde el punto de vista cerebral, aún está allí, incluso luego de la agonía final. Cualquier rumor alrededor, cualquier señal de agitación, es percibida por él de manera aumentada, y constituye motivo de perturbación.

Esta ayuda de nuestra parte debe ser realizada tanto si la persona esta consciente como si no lo está. **El hecho de que no esté consciente para la ciencia no quiere decir que la persona no esté presente y observando todo lo que sucede.** Puede sí estar confundida y debe ser entonces nuestra tarea ayudarla a ver con claridad. Durante el proceso de desligamiento, todo lo que fue la vida terrena parece irreal; pero, por otro lado, la existencia universal más vasta todavía no es clara. La calidad de pensamiento que entonces tengamos será uno de los factores que determinarán la calidad del ambiente que encontraremos en la próxima encarnación o en los mundos sutiles. Todo el bien que el ser humano haya hecho durante la vida que está dejando acude en su auxilio en esa hora. Cuanto más evolucionado es el ser, menos cosas, sentimientos y pensamientos lo aferran a la Tierra y a la vida que está dejando.

Luego de que nuestro pariente o amigo se haya muerto, podemos seguir ayudando: si somos creyentes, orando, si no lo somos, enviando pensamientos positivos y cargados de amor. Todo esto crea una potente vibración que los ayuda a despertarse de su estado mental de ofuscamiento, los ayuda a tomar conciencia de que ya no están en su cuerpo carnal.

6) LOS NIÑOS ANTE LA MUERTE.(de un ser querido)

Se ha comprobado que la visión negativa que existe sobre la muerte procede fundamentalmente de las experiencias de la infancia y la adolescencia, cuando adquirimos una falsa percepción que no suele revisarse adecuadamente a lo largo de la vida. Es necesario que aprendamos a integrar a los niños a una cultura adecuada de la muerte. De esta manera se consigue que ellos comprendan las pérdidas y superen el dolor que éstas les provocan, al tiempo que se les evita el sufrimiento de verse excluidos y aislados de la familia cuando se produce un fallecimiento. Al parecer, la clave está en decirles siempre la verdad, adecuando la explicación a su psicología y de la manera mas objetiva posible, es decir, sin teñir nuestras palabras con nuestros sentimientos. La verdad une y garantiza la salud psíquica de los pequeños

7) NUESTRO ÚLTIMO PENSAMIENTO

Es muy importante nuestro último momento de conciencia. Es importante que ingresemos a la muerte con pensamientos elevados, pues son ellos los que nos van a acompañar al más allá y a conducir a buen puerto. Un perfecto ejemplo de esto lo dio Gandhi, que cuando fue asesinado en público, murió evocando su Mantra; "RAMA-RAMA"

Por este motivo es que en muchas culturas se reza o se leen textos sagrados en el lecho del que va a partir (en voz baja y con un tono constante). Esto ayuda al moribundo a olvidar su idea del cuerpo o su enfermedad y a pensar en algo más elevado. Cuando su memoria falla, esas frases sagradas de las escrituras le recuerdan su verdadera naturaleza espiritual. No es fácil conservar una conciencia elevada en el momento de la muerte, cuando las enfermedades atormentan al cuerpo y se desvanece la conciencia. Pero para un hombre que ha disciplinado su mente a lo largo de toda su vida y que ha intentado fijarla en su Interior o en Dios (como pueda concebirlo) por medio de una práctica constante, el último pensamiento será elevado. Si tomáramos conciencia de esa hermosa realidad desde nuestra misma infancia, recogeríamos una rica cosecha espiritual en el atardecer de nuestra vida.

Las últimas palabras de Plotino antes de morir fueron las siguientes:

"Estoy tratando de unir lo divino que hay en mí con lo divino que hay en el universo".

8) TODO ES MAYA: ILUSION

Durante nuestro proceso de muerte, el tiempo y el espacio, tales como los conocemos, no existen, finalmente comprendemos la ilusión fundamental que constituye el mundo de las formas, aunque ya no podamos verbalizar este concepto. Esto lo podemos tener completamente claro tan sólo en los últimos instantes en el cuerpo físico, cuando toda la encarnación que está terminando se nos aparece sintetizada en un solo cuadro. Se advierte que los acontecimientos de la vida son como elementos de un sueño, y que su supuesta consistencia no existía más que en nuestra mente.

Uno de los más grandes fundadores de la física moderna, Edwin Schrödinger, escribió: "En lo que a mí respecta, todo esto es **maya** (*ilusión*-), si bien un maya muy interesante y muy ceñido a un orden. El elemento eterno que hay dentro de mí apenas es afectado por él. Aunque esto es cuestión de opiniones".

Practiquemos MIENTRAS Aun ESTAMOS VIVOS

Entrenamiento en vida para “pasar a otra dimensión “o Plano Llamado comúnmente muerte.

Caso clínico; Dr. Richard Anthony Hoare (1926- 2000). Durante el último mes de su vida en que Richard estaba internado en el St. OSWALDS Hospice en Newcastle (Reino Unido), y en los cuales aun podía vestirse solo --- y dar algunos pasos por el jardín— (tenía menos necesidad de analgesia en esos días). Yo le hacía practicar técnicas, para el momento de su muerte. Lo hacíamos con un sentido de Humor ¡! Yo le decía “LET’S PRACTICE DYING ¡” (“practiquemos El morir “)

Primero meditábamos con Mantras de MT, y luego yo le guiaba con una Visualización creativa...

Si bien él entro en coma un día antes de morir, a la madrugada del día de su muerte él “volvió” para emitir el nombre de su hijo mayor y el mío, la enfermera me llamo a eso de las 5.30 de la mañana para que acuda al HOPICE (estaba a 15 minutos de allí).....

Estuve toda la mañana con él.... Hablando con su ALMA, recordándole el camino hacia la luz, hasta que finalmente él expiro al mediodía en un estado de PAZ total.

PREPARACION

- Respiración circular—con música suave de fondo.(o mantras como fondo musical)
- Conteo... Le hacemos contar de TRES A UNO- cada vez que cuenta le decimos que se imagine que esta atravesando una membrana—otra forma es visualizar un aro forrado con papel a través de los cuales atraviesan los perros en el circo.
- Visualizar una columna de Luz que va desde nuestra chakra corona hasta el cielo--

- Imaginar nuestra conciencia como una **“esfera de Luz”** o **“Perlita de luz”** en nuestro corazón.
- Imaginarnos totalmente rodeados por una nube luminosa (el aura).
- Le decimos que si bien nosotros lo estamos guiando el tiene permiso de VER. Y OIR lo que sea que le llegue-
- Para volver; Lo traemos de regreso ¡! La esfera de luz vuelve a nuestro corazón, y contamos esta vez de UNO a TRES. Cada vez que contamos atravesamos la membrana .Luego abrimos los ojos

El viaje:

- Imaginarse que nuestra Conciencia ó esfera de luz (tamaño de una bolita de vidrio) viaja por la columna de luz hacia el cielo--- en nuestro viaje por el espacio vemos pasar planetas /estrellas etc... hasta que llegamos a vislumbrar un paisaje muy luminoso (dejamos que el paciente arme su “paraíso “a su gusto)
- Entramos en este paisaje o Lugar, (puede ser un Templo, puede ser un lugar en la naturaleza,) y una vez allí recorremos el lugar, nos podemos encontramos con seres queridos, mascotas, maestros, sabios, familiares y amigos, estos pueden estar vivos o desencarnados) Ellos Nos abrazan, nos reciben cariñosamente---.Puede haber diálogos entre ellos, etc.
- **En un segundo viaje**—el paciente, ya familiarizado con el lugar— se anima a explorarlo con más detalle, puede encontrarse con Ángeles, Santos, La virgen, Jesucristo etc. No hay limitaciones para nuestra imaginación.... Le indico que encuentre un lugar cómodo allí y se recueste, para recibir las bendiciones de los Maestros o seres de LUZ—y sienta como “SU ALMA o conciencia “es abrazada con el amor de estos seres.
- Es factible que a esta altura el Paciente se quede profundamente “dormido “—suavemente lo comenzamos a guiar de regreso por el mismo camino.
- Los comentarios del Paciente, luego del regreso de estos “Viajes “ suelen estar repletos de enseñanzas, mensajes positivos y a veces de “INSIGHTS” llamativos.