



FARO DE LUZ

No. 102, Septiembre de 2012



FARO DE LUZ



Editora: Nila Tadic de Ossio

e-mail: nilatadic@hotmail.com

Edición Digital

© Copyright 2005 - 2012

Derechos Reservados

UNIDAD BOLIVIANA DE SERVICIO

Se autoriza su reproducción total o parcial haciendo referencia a la fuente.

BOLIVIA



LA GRAN INVOCACIÓN

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya luz a las mentes de los hombres;
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya amor a los corazones de los hombres;
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres;
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.



Seminario Nacional 2012 – “LA GRAN INVOCACIÓN ¡EN VIVO!”

Una Vida en la Balanza, o la Cuerda Floja del Discípulo – un mensaje desde Londres.

La Crisis está en el Interior – Krishnamurti- ¿dónde comienza la paz y la armonía?

¿Qué es Reiki? – Ayudando con la energía vital.

Reiki para los Colegios – una maestra chilena nos cuenta su experiencia.

Mensaje de Libra de Tom Carney - ¿cómo inclinaremos la balanza?

Relaciones con Quienes Van Perdiendo la Memoria – un difícil camino de amor.

Sanación Mediante el Poder de la Mente – D. Chopra siempre tan acertado.

El Sacerdote que Alcanzaba a Ver la Meca –

Cable de Naciones Unidas –

Sonriamos

SEMINARIO NACIONAL 2012 – COCHABAMBA, BOLIVIA **Septiembre 28, 29 y 30**

Junto con la llegada de la primavera, se llevará a cabo nuestro acostumbrado seminario nacional en el florido y cómodo Retiro Rosa Catorno, aquí en Cochabamba. El tema del seminario será LA GRAN INVOCACIÓN ¡EN VIVO!

Se trabajará con temas mediante Powerpoints y charlas, sobre la emergente visión mundial integral, basados en artículos de punta, cuyo contenido está destinado a despertarnos, inspirarnos y alertarnos para asumir nuestra propia responsabilidad co-creando una civilización global sostenible y compasiva.

Todos los temas candentes y actuales, escritos por pensadores, educadores,

escritores y conferencistas, filósofos y economistas actuales, están apoyados por cada una de las estrofas de La Gran Invocación – cobrando ésta renovada Vida y Significado en el *hoy* y en el *ahora*.

Por lo tanto, será un seminario, nos atrevemos a decir, de características muy diferentes y especiales, pues tiene que ver con la aplicación *directa* de las sabias y luminosas palabras de esta maravillosa Invocación.

En el próximo número del Faro de Luz, compartiremos con ustedes los detalles de este evento.

¡Que tengan un glorioso e inspirador Festival de Libra!

El llamado es urgente: o enfrentamos la extinción o sobrevivimos mediante una consciencia más iluminada.

FESTIVAL DE LIBRA – LONDRES – SEPTIEMBRE 2012 **Una Vida en la Balanza; o la Cuerda Floja del Discipulado**

Lee Blackburn

Como un grupo unido, nuestra labor en este tiempo es actuar como una agencia o centro invocativo y distributivo para que las poderosas energías de Libra – emanando desde esa distante constelación cuyo nombre es Libra – puedan pasar.

Aquellos familiarizados con el libro Las Labores de Hércules de Alice Bailey, podrán recordar que cuando el gran discípulo pasó a través

del séptimo portal, para así comenzar su trabajo, el signo de Libra ‘pasó a través de él.’ Esta fraseología es muy sugestiva y da la clave de la relación que el discípulo y el grupo tienen en relación con aquellas influencias energéticas internas que buscan expresión en el mundo de las apariencias externas. Estas palabras no nos dejan duda en cuanto a la responsabilidad que enfrentamos, al hacer uso – para bien o para mal – de aquellas potencias que

Libra – “intervalo entre dos actividades” – etapa de la meditación denominada contemplación.

constantemente pasan a través de nosotros. Las energías mismas, se nos asegura, no son ni buenas ni malas; es el uso que de ellas hacen los mecanismos de los hombres y grupos, que eventualmente los define de acuerdo a sus efectos.

Hércules mismo se metió en problemas debido a esto, y durante su misión, inadvertidamente mató a dos de sus amigos centauros. Debido a esto, Su Maestro lo increpó suavemente, señalándole que una vez más, a pesar de haber pasado la prueba encomendada, había matado aquello que debería haber sido amado. En otras palabras, Hércules había hecho mal uso de la energía disponible y la había dirigido hacia fines errados. Como un grupo y como individuos, tenemos una responsabilidad entonces de hacer uso sabio, inteligente y amoroso de esas energías que invocaremos hoy a través de nuestra enfocada meditación grupal.

Las energías que contactaremos estarán disponibles para que las usemos de acuerdo a nuestros propios y específicos ambientes durante los días que vienen, y tendremos entonces, la oportunidad de participar con potencia en el desarrollo del plan divino. Al tratar de distribuir estas energías, cuidémonos de la posibilidad de su mal uso y errada dirección, manteniendo en nuestros pensamientos las siguientes palabras, tan familiares a muchos como parte del Mantram del Nuevo Grupo de Servidores del Mundo: *'Que cumpla mi parte en el Trabajo Uno mediante el olvido de mí mismo, la inofensividad y la correcta palabra.'*

El título de la charla de hoy: 'Una Vida en la Balanza; o, la Cuerda Floja del Discipulado,' nos da la clave al impacto de Libra, mientras busca expresarse en cierto punto del Sendero – aquel

angosto sendero del filo de la navaja que pasa entre los pares de opuestos que se encuentran en el plano astral del deseo, y que lleva al hombre eventualmente hacia la radiante presencia del Alma Una. Libra es, por supuesto, el signo del equilibrio, que pesa aquellos factores y valores que, cuando son llevados hacia la correcta relación, eventualmente establecen equilibrio y serenidad. Sin embargo, bajo el impulso evolutivo, el equilibrio es sólo un logro temporal; el trastorno debe subsecuentemente entrar, mientras el hombre, el grupo y el todo son llevados hacia un punto más elevado en la espiral de *Ser*. Por esta razón que Libra es tanto cíclica en su influencia, y variable en sus efectos.

Las pruebas de Libra varían para el hombre promedio o para el aspirante.

Las pruebas de Libra varían de acuerdo al punto de la percepción consciente de aquello que contacta. La experiencia en Libra es más bien diferente entonces para el hombre promedio en comparación con el aspirante comprometido en hollar el Sendero; atraviesan el zodiaco en direcciones opuestas. En el caso del primero, entra a Libra a través del signo de Escorpio, y tiende hacia un período de febril fluctuación entre los pares de opuestos; en el caso del último, entra a través de Virgo, un signo de gestación y de nutrir, de acuerdo a lo que concierne con la emergente consciencia de Cristo, y Libra subsecuentemente se experimenta como un período de tregua e interludio, comparable a la fase de contemplación durante la meditación. La oscilación que efectúa entre los pares de opuestos es de amplitud más estrecha, porque se está acercando rápidamente al equilibrio; en este sentido, él comienza a caminar por la cuerda floja del discipulado.

Este período de tregua y de equilibrar las fuerzas disponibles es un prelude

necesario para entrar en el signo de Escorpio, donde él se enfrentará a una prueba mayor en el crisol del servicio mundial y no solo dentro de la esfera menor de la disciplina personal.

Antes que continuemos, hagamos una pausa por unos momentos y nos

alinearemos con aquel grupo mayor de 'almas y servidores' que trabajan sin cesar para la elevación de la humanidad y para el desarrollo de las correctas relaciones mientras se expresan a escala planetaria; y luego emitamos juntos la *Afirmación del Discípulo*:

*Soy un punto de luz dentro de una Luz mayor.
Soy una corriente de energía amorosa dentro de la corriente de Amor divino.
Soy un punto de fuego del sacrificio, enfocado dentro de la ardiente
Voluntad de Dios.
Y así permanezco.*

*Soy un camino por el cual los hombres pueden llegar a la realización.
Soy un punto de fuerza que les permite permanecer.
Soy un haz de luz que ilumina su camino.
Y así permanezco.*

*Permanezco así y giro
Y huello el camino de los hombres
Y conozco los Caminos de Dios.
Y así permanezco. OM*

“Debido a que las guerras se gestan en las mentes de los pueblos, es en las mentes de los pueblos que debemos erigir los baluartes de la paz.” CARTA DE LA UNESCO

LA CRISIS ESTÁ EN EL INTERIOR

Krishnamurti

Me gustaría investigar lo que significa que un ser humano pueda generar un cambio profundo y radical en sí mismo.

Preguntamos, ¿es posible generar una revolución fundamental psicológica? ¿un cambio profundo, perdurable, irrevocable, una transformación?

Uno vive como individuo limitado, reprimido, intolerante y es muy, muy difícil ver la verdad de que uno es el resto de la humanidad, que en uno está la totalidad del hombre; es decir, uno

como ser humano es parte del mundo, uno es el mundo, no como una idea, no como algo intelectual, sino que, verdaderamente, uno representa, como ser humano, al resto de la humanidad.

**Queremos orden externo
en el mundo, pero no
tenemos orden interno.**

Uno sufre, está ansioso, inseguro, confundido, es miserable, tiene miedo, ha sido lastimado, todo eso, igual que cualquier ser humano.

Sin embargo, lo que intentamos hacer es crear orden legislativo, nacional, etc., orden externo en el mundo, lo

cual se ha comprobado una y otra vez, que solo produce más desorden.

Mi conciencia es la conciencia de la humanidad.

Ahora bien, ¿es posible terminar con el sufrimiento? Si terminaría el sufrimiento en un ser humano, quién representa a toda la humanidad, afectaría a la totalidad de la conciencia del hombre.

No acepten lo que estamos diciendo, investiguenlo, compruébenlo. Eso significa que tienen que estar libres para observar, para observar sin deseos, sin anhelos, sin presiones; observar como observarían una hermosa flor.

Me pregunto por qué los seres humanos de todo el mundo no ven el hecho tan simple, que no podemos tener paz en la tierra mientras estemos divididos en nacionalidades.

Queremos orden externo en el mundo, en la política, en la religión, en la economía, en la sociedad.

En nuestras relaciones mutuas queremos orden, queremos algo de paz, queremos algo de comprensión, pero, sin embargo, internamente, en lo psicológico, no hay orden.

Sin embargo, lo que intentamos hacer es crear orden legislativo, nacional, etc., orden externo en el mundo, lo cual se ha comprobado una y otra vez, que solo produce más desorden.

Sin conflicto, sin contradicción, si ese estado de conciencia está en calma, estable, - solo entonces se puede generar orden en el mundo.

Por eso decimos, el orador, yo, que sin orden interno, con la conciencia en desorden, en contradicción, sin orden interno psicológico, no es posible tener orden en lo externo. La crisis está dentro.

Pensamos que la crisis es nacional, económica, social, etc., pero la crisis no está fuera, la crisis está realmente en lo interno, pero no estamos dispuestos a enfrentarlo.

¿QUÉ ES REIKI?

Reiki, del japonés *reiki* poder espiritual, atmósfera misteriosa, es una práctica considerada como medicina complementaria y alternativa que trata de lograr la sanación o equilibrio del paciente a través de la imposición de las manos del practicante, canalizando "energía vital universal". En la actualidad se usa el *reiki* como terapia en algunos hospitales y clínicas. *Reiki* no es considerado una religión por sus seguidores.

Según traducción de Rika Saruhashi, *reiki* es la *fuerza natural* que

nos da vida o que hace funcionar el alma. "Ki" es la energía vital.

Según sus seguidores, el reiki es un sistema de armonización natural que utiliza la "energía vital universal" para tratar enfermedades y desequilibrios físicos, mentales y emocionales. Mikao Usui (monje zen japonés), fue quien afirmó haber redescubierto esta técnica de sanación milenaria, tras alcanzar satori (estado máximo de iluminación y plenitud) durante un retiro espiritual en el monte Kurama de Kioto hacia 1922. Pero más allá d su aspecto terapéutico, que el propio Usui

Reiki – cultivar el corazón para mantener el cuerpo sano a través del poder del Universo.

aseguró haber descubierto por casualidad, el reiki es una disciplina o camino espiritual (*Dō* en japonés, Tao en chino).

Se afirma: *el principal objetivo de este Rei Ho (método misterioso), no es sanar las enfermedades físicas. Su propósito último está en cultivar el*

corazón para mantener el cuerpo sano a través del poder misterioso del Universo, Rei No, que se nos otorga para disfrutar de los buenos actos de la vida. Es por ello que Mikao Usui legó a sus alumnos estos cinco principios y los estableció como norma de vida:

Secretos de la Felicidad - (Medicina espiritual para todas las enfermedades)

Sólo por hoy (*Kyo Dakewa*)...

No te preocupes (*Ikaruna*).

No te irrites (*Shinpai shuna*).

Agradece (*Kansha Shite*).

Trabaja duro (*Kyo wo hageme*).

Sé amable con los demás (*Ito ni shinsetsu-ni*).

Recítalo mentalmente o en voz alta con las palmas unidas.

REIKI PARA LOS COLEGIOS

Gabriela Vergara Peláez,
Educadora Diferencial en Villarrica, Chile

Reiki es una terapia muy gentil, que se aplica de manera sutil. Habitualmente el paciente se duerme o simplemente se relaja profundamente. Es ideal para niños, pues no somete al paciente a agotadoras sesiones, no escarba en su inconsciente, no lo somete a un doloroso esfuerzo de voluntad para modificar su conducta, y sin embargo los cambios que surgen del interior son evidentes.

Intervenir un establecimiento educacional con terapia de Reiki, es algo posible en la actualidad; el cambio de conciencia que ha sucedido las últimas décadas, lo permite. No era algo posible hace tan solo 20 años atrás, cuando me Inicié como Terapeuta de Reiki. En la actualidad, múltiples países – destacando España,

Canadá, México, entre otros- han logrado sistematizar esta Terapia al interior de instituciones estatales o privadas.

Recientemente en Chile, realizamos una experiencia extraordinaria. Intervenimos un establecimiento de educación pública con Terapia de Reiki. Como los fondos en los países latinoamericanos suelen ser escasos, se elaboró una metodología que permitiera atender a muchos niños y brindar más de 15 sesiones semanales por varios meses. Para esto, un Maestro experto y calificado capacitó a 18 terapeutas. Todos ellos pertenecían a nuestra comunidad educativa siendo de variados estamentos; desde docentes a

Se realizó en una escuela en Chile una experiencia extraordinaria trabajando con Reiki.

directivos, pasando por asistentes de la educación, apoderados y jóvenes estudiantes, recibieron su Iniciación de Reiki y comenzaron a trabajar. Estos voluntarios, fueron cuidadosamente seleccionados para conformar un grupo de Terapeutas que hiciese su práctica en el colegio, brindando tratamiento.

Para ello se habilitó un espacio adecuado; una salita de Reiki, alejada en lo posible del ruido, alfombrada, bien calefaccionada, de blancas paredes; un lugar de paz en medio del ajetreo escolar.

Los educadores profesionales reconocimos que existen métodos no profesionales que logran objetivos concretos.

Los alumnos beneficiarios de la terapia, fueron seleccionados de acuerdo a los siguientes criterios:

- alumnos que mostraban una tendencia a ser agresivos, algunos de ellos practicaban abiertamente bullying contra sus pares
- alumnos que mostraban una tendencia a ser víctimas, se hacían fácilmente foco de burlas y agresiones
- alumnos con necesidades educativas especiales

Todas sus familias de estos niños contaban con la información referida al tratamiento y la Terapia de Reiki y su apoderado había firmado una autorización para tal efecto.

Los tratamientos se brindaban en parejas, se sacaban a los niños del aula por 30 minutos, 2 veces por semana. Tras cada sesión, los terapeutas comentaban y registraban el proceso en una ficha personal de cada paciente. Se trabajó por 3 meses de esta manera, con una constante asesoría de la coordinadora del proyecto, experta

en Reiki. Se hicieron reuniones donde se analizaron las experiencias y avances, así como se reforzó a los terapeutas constantemente en su desarrollo personal y técnico, de modo tal se garantizaba que su desempeño fuese óptimo.

Ya a mediados del proceso, los cambios se hicieron evidentes. Al final del mismo se realizó una evaluación individual de cada caso con observación directa, ingresando al aula y

registrando su comportamiento, aplicando escalas de conducta y entrevistando a los docentes y apoderados. Los cambios en algunos casos fueron dramáticos. Niños impulsivos, violentos o hiperactivos simplemente disminuyeron tanto estas conductas que se tornaron en niños susceptibles al diálogo, al entendimiento. Los niños tímidos, comenzaron a recuperar la confianza en sí mismos y mostraron claras señas de una autoestima que se elevaba. Niños con S.D.A.H. (síndrome de déficit atencional con o sin hiperactividad) mejoraron sus niveles de atención y concentración.

A partir de esto muchos adultos apoderados y docentes, expresaron haber 'recuperado' al niño, como un retorno a su estado natural, armónico. Por ello, las relaciones interpersonales se vieron afectadas positivamente, renovándose.

El desempeño escolar de estos niños mejoró, pues paralelamente al tornarse más dóciles y receptivos, comenzaron a sentarse en sus pupitres, a atender al

profesor e intentar seguir el hilo de la clase, algo que no ocurría desde hacía tiempo.

En este colegio intervenido con Reiki, los profesionales de la educación nos enfrentamos a reconocer que existen métodos no profesionales que logran objetivos concretos. El Reiki resultó ser la solución que todos esperaban y que no llegó por la gestión del psicólogo ni la psicopedagoga. Hay dificultades susceptibles de ser tratadas por métodos no tradicionales y cuyos resultados saltan a la vista.

El clima escolar y la convivencia escolar son áreas que se encuentran dañadas y no han sido atendidas lo suficientemente dentro del marco de la Reforma Escolar. Hoy parece importarnos más la calidad de la enseñanza y el nivel de logro de nuestros niños, que su desarrollo personal. Es necesario cubrir esta falencia con acciones dirigidas a restituir las relaciones interpersonales de todos los agentes que conforman una comunidad educativa.

Reiki se plantea en los colegios como un hermoso camino de entrega y Amor Incondicional.

Para recorrer Libra sin peligro - es necesario desarrollar el sentido de los valores y el poder para utilizar con acierto la facultad analítica equilibradora de la mente. Astrología Esotérica, A.A.B. - p. 175

MENSAJE DE TOM CARNEY EN LIBRA Septiembre, 2012

Queridos Amigos:

Se señaló hace tiempo que "...nada que pueda ser manifestado está oculto, ni nada que pueda ser conocido y que salga a la luz es secreto."

Hay billones de artefactos electrónicos en manos de billones de personas. Minutos después que sucede un evento en Los Ángeles, la gente en Beijing o Sidney, o Roma, sentados en restaurantes atestados o viajando en un trineo, están mirando videos y enterándose de todo mediante sus celulares. Luego los envían por Tweeter o Facebook, para que millones de personas en otras ciudades y pueblos y villas, en todo el mundo, las ven y leen al respecto. Hay billones de billones de transmisiones

electrónicas cada minuto de cada día que inundan a todo el planeta.

Nunca antes en la historia del planeta ha habido más gente tan bien informada como ocurre ahora. Es cierto, posiblemente, que la mayoría de la "información" que se vierte al planeta en cualquier día es una tontera superficial. Sabemos que mucho de esto ha sido emitido deliberadamente para engañar, para crear bulla y confusión en el campo de la información, y para continuar ocultando aquello que es oscuro.

Nunca antes en la historia del planeta ha habido más gente tan bien informada como ocurre ahora.

Sin embargo, este esfuerzo está fracasando. Casi cada día, en algún país o ciudad o pueblo, el pillaje al Bien

Común por parte de las fuerzas de la corrupción y ambición es expuesto. Cada día vemos imágenes de esclavitud, hambruna, desamparo y dolor, que son resultados de este oculto sistema antiguo de corrupción y codicia.

A pesar de los enormes esfuerzos para ocultar la verdad detrás de las paredes de las mentiras mundanas y de la propaganda, existe suficiente información, suficiente luz y datos que hasta aquellos que no pueden leer, pero que pueden ver las fotos y las imágenes de video transmitidas por aquellos billones de artefactos, logran ver la diferencia entre la oscuridad y la Luz. ¡La gente sabe! Sabe dentro de sus corazones la diferencia entre la Oscuridad y la Luz.

Libra tiene que ver con hacer elecciones. Y ahora que podemos ver con claridad ambos extremos de la

balanza, podemos escoger con toda la energía de nuestro corazón llevar a la humanidad hacia la Luz. Qué es lo que escogemos, qué significa para cada uno de nosotros, como incorporaremos y manifestaremos lo que escojamos es nuestra única e individual responsabilidad.

Lo que escojamos nosotros, que nos consideramos parte de las fuerzas de la Liberación, deberá ser efectuada consciente y premeditadamente, comprendiendo que aquello que estamos escogiendo, no es solo para nosotros, pero para la humanidad, porque comprendemos que nuestra individualidad única es sólo una faceta de la Joya Cósmica que llamamos la Humanidad Una.

Inclinando la Balanza hacia la Luz,
Amándonos,
Tom

CÓMO CONSTRUIR RELACIONES CON QUIENES VAN PERDIENDO LA MEMORIA

Nota del editor: *Este 21 de septiembre se conmemoró el Día Mundial del Alzheimer.*

(CNN) — En una noche reciente en Nueva Jersey, Estados Unidos, Adam Robb se sentó con Dulcie Laurance, y la arrulló hasta que se quedó dormida.

La abuela de Robb de 92 años es una de los 36 millones de personas en todo el mundo con demencia, de acuerdo con datos de 2010 de la Asociación Internacional de la Enfermedad de Alzheimer.

Él, por otra parte, pertenece a los 65.7 millones que cuidan a sus parientes enfermos en Estados Unidos. "Son las 11:45 p.m., te

acabas de ir a la cama", le escribe Robb.

Laurence ha estado sorda desde hace 25 años y la degeneración macular (localizada en la retina) afecta su habilidad para leer los labios. Así que él, un periodista, se comunica con ella a través de notas escritas. Laurance sonríe y ríe tímidamente.

El deterioro en el reloj interno del cuerpo, que en última instancia interrumpe el ciclo de sueño de una persona, es solo uno de los síntomas potenciales de la demencia. Cuando Laurance se despertó esa noche, malinterpretó una luz en la sala de

estar como señal de que era tiempo de levantarse y comenzar su día. A Robb le duele ver cómo cambia su abuela, pero se quedó con ella a sabiendas de que alguna vez ella hizo lo mismo por él.

Repensar y ajustar las relaciones es un factor que a menudo pasan por alto los cuidadores de familiares enfermos, según expertos en el envejecimiento. Debido a

Comprender y ser compasivos juegan un papel muy importante al tratar a personas con demencia.

que dos personas no experimentan demencia de la misma manera, quienes están a cargo no saben cómo enfrentar una enfermedad que puede quitar la vivacidad y las conexiones obvias con los seres queridos que una vez conocieron. "Tienes que separar lo que era tu relación antes", explica Laura N. Gitlin, directora del Centro para el Cuidado Innovador del Envejecimiento en la Universidad Johns Hopkins de Estados Unidos.

La demencia es la pérdida de función del cerebro y afecta la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el juicio y el comportamiento. La enfermedad del Alzheimer es el tipo de demencia más común. La mayoría son irreversibles.

"No es un lapsus de memoria; todos tenemos esos momentos en los que olvidamos el nombre de alguien o el lugar en el que dejamos las llaves o los lentes. Esto es realmente diferente", detalló Gitlin. "No solo olvidas algo, no tienes una estrategia sobre cómo corregirlo".

Ser compasivos y aceptar su 'otra realidad'

Laurance siempre fue amable, orgullosa y "se comportaba como una abuela", cuenta Robb. Esos recuerdos lo motivaron a dejar su

departamento en Nueva Jersey, en septiembre de 2011, para mudarse a casa de su madre, además de que notaba a su abuela más animada cuando él estaba cerca.

Todavía puede reconocer su hogar y quién está con ella (usualmente Robb y su madre, quienes comparten las responsabilidades de cuidado).

"Me siento terrible cuando no puede enlazar todo; eso es lo peor", reconoce.

La demencia de su abuela está en el lado más dócil del espectro; para muchos, significa olvidar relaciones y personas importantes.

"Lo mejor que le puedes dar a una persona con demencia es el reconocimiento de lo que fue y es, y ser compasivos en la comunicación", dice Darby Morhardt, un profesor investigador asociado del Centro de Neurología y Enfermedad de Alzheimer de la Escuela Feinberg de Medicina, en la Universidad de Northwestern.

La compasión incluye que los cuidadores reconozcan qué está (y qué no está) en su poder para cambiar la relación a medida que evoluciona. Corregir errores, esencialmente prestar atención a la pérdida de la memoria, probablemente lleve a la frustración y a la vergüenza; después a la agitación y al enojo.

"Siempre recuerden ayudar a la persona con la enfermedad a 'guardar las apariencias'", sugiere Morhardt. "Si la persona cree que está en una ciudad diferente, realmente no hace ninguna diferencia que se le indique lo contrario, lo mejor no es corregirla, sino conectarse en un nivel emocional".

Ellos sienten al cuidador como alguien cercano, aunque no recuerden su nombre, explica.

"Entren a la realidad de la persona con demencia y no traten de forzarlos a que entren a la de ustedes", recomienda. Es importante recordar que una persona no está siendo olvidada o difícil solo para lastimar a los miembros de su familia o a los cuidadores, explican expertos en envejecimiento; todavía pueden percibir reacciones negativas, incluso si no entienden por qué. "Las personas con demencia son extremadamente sensibles a establecer un tono emocional y pueden reconocer si alguien está enojado o decepcionado", explica Gitlin.

"Es importante entender que cuando la persona hace o dice cosas que son inapropiadas o negativas, es en realidad el proceso de la enfermedad y que la persona puede estar abrumada y no pueden ponerle ninguna intención al comportamiento que observan".

Quienes sufren de demencia no pueden tomar los sentimientos de otros en cuenta. Se vuelven desinhibidos y dicen cosas que quizá fueron pensamientos fugaces en el pasado, una mentalidad de "decir lo que pensamos".

"Cuidar a un padre puede traer muchas emociones; los padres saben cómo presionar nuestros botones y eso no se detiene con la demencia", dice Morhardt. Al final, los cuidadores deben aceptar que es una enfermedad neurodegenerativa la que está hablando, y no son los rencores o dudas del pasado.

"Los cónyuges o hijos adultos pueden confundirse con el comportamiento de alguien con demencia y pensar que lo que hacen y dicen es deliberadamente hiriente. Es importante reconocer que la enfermedad está hablando", explica el investigador.

También es importante reconocer que mientras el deber del cuidador es enfocarse en la salud del otro, es imperativo tomar en cuenta su propia salud. "Los doctores de cabecera deben de dar

seguimiento a los cuidadores no solo porque tienen un riesgo más alto de tener depresión, sino por otros tipos de resultados de mala salud", señala Gitlin. Al final, el resentimiento puede abrumar el deseo de ayudar.

El Centro Nacional de Cuidado de Estados Unidos estima que del 40% al 70% de los cuidadores tienen síntomas de depresión, lo que puede llevar a más problemas de salud. Los cónyuges que cuidan a su esposo o esposa en especial tienden a experimentar depresión. Existen grupos de apoyo para cuidadores en todas partes.

"Todos nos las ingeniamos. Hacemos lo que tenemos que hacer", dice Robb.

Él todavía recuerda los paseos largos en automóvil durante los fines de semana y las festividades, cuando su abuela se sentaba junto a él en el asiento trasero e inventaba historias que se extendían durante todo el viaje. Ahora, su madre imprime los cuentos que él escribe para el *Jersey Journal* en tamaño extragrande para que su abuela pueda leerlas.

"Me hace feliz ver que se entusiasma por ellas, sabiendo que

Los que cuidan tienen un riesgo muy alto de tener depresión y otros problemas de salud.

la mantendrán entretenida o distraída o tan feliz como yo estaba con sus historias", relata Robb. "Nunca sabes realmente cómo o cuándo o si alguna vez podrás pagarle a los miembros de tu familia lo que hicieron por ti ayudándote a crecer, así que tengo la fortuna de poder experimentar y reconocer esto".

"Reconoce tus limitaciones y las limitaciones de los demás", recomienda Morhardt. "Reconoce el dolor y la tristeza, pero trata de apreciar los momentos de conexión". Estos momentos de conexión seguirán haciendo recuerdos duraderos.

La práctica de la presencia de Dios es en verdad un paso necesario y deseable, pero la gente debería comprender lo que ello significa y cambiar constantemente el sentido de la dualidad por el de la identificación. Psicología Esotérica-II, p. 371

ENCAUZA EL PODER DE TU MENTE PARA SANAR Y TRANSFORMAR **Por Deepak Chopra, M.D.**

En las décadas pasadas, ha habido una revolución en cómo percibimos el cuerpo. Lo que pareciera ser un objeto, una estructura anatómica tridimensional, es en realidad un proceso, un flujo constante de energía y de información.

Consideren que en este mismo momento, su cuerpo está cambiando mientras se revuelve e intercambia sus átomos y moléculas con el resto del universo – y lo está haciendo más rápido que cuando se cambian sus ropas. De hecho, el cuerpo que están usando mientras leen este artículo no es el mismo cuerpo con el que despertaron ni siquiera es el mismo cuerpo que tenían hace unos cuantos minutos atrás.

Los cincuenta trillones de células en su cuerpo están constantemente hablando unos con otros, mientras mantienen a su corazón latiendo, digiriendo sus

alimentos, eliminando toxinas, protegiéndolos de infecciones y enfermedades, y efectuando un sin número de otras funciones que los mantienen vivos. Mientras que estos procesos podrían parecer que están fuera de su control consciente, cientos de estudios han demostrado que nada tiene mayor poder sobre el cuerpo que la mente.

Pensar es practicar química cerebral. Cada pensamiento, sentimiento, y emoción crea una molécula llamada neuropeptido. Los neuropeptidos viajan a través de su cuerpo y se enganchan en sitios receptores de células y neuronas. Su cerebro absorbe la información, la convierte en químicos, y permite que todo su cuerpo sepa si hay algún problema en el mundo o alguna causa de celebración. Su cuerpo es directamente influenciado mientras estas moléculas que viajan

Cuando dicen “tengo un corazón triste, literalmente tienen un corazón triste”.

por su circulación sanguínea, llevando el efecto energético de lo que sea que su cerebro está pensando y sintiendo.

Cuando dicen, "tengo un corazón triste," entonces literalmente tienen un corazón triste. Si miramos dentro de su corazón, lo encontraríamos afectado por moléculas que producen el estrés y el daño, tales como cantidades excesivas de adrenalina y cortisol. Si dicen, "estoy reventando de dicha," un científico analizaría su piel y la encontraría llena de neuropeptidos que podrían tener efectos anti depresivos y podrían modular el sistema inmunológico. Si dicen, "me siento regocijado, libre y feliz," y yo examinara su sangre, encontraría altos niveles de interleukin e interferón, que son poderosas drogas anticancerígenas.

Expandiendo la Conciencia

Una de las claves para encauzar este poder potencialmente ilimitado de la mente es expandiendo su nivel de auto-conciencia. Cuando su conciencia se contrae, el flujo de energía e información a través de su mente corporal es bloqueada. Ustedes tienden a permanecer pegados a sus emociones tóxicas tales como el arrepentimiento, el resentimiento, y la auto-compasión.

Los hábitos que no nutren, tales como el comer demasiado y no hacer ejercicio se fortalecen. El anillo de la retroalimentación entre su mente y su cuerpo se vuelve negativo, y pueden tener estrés el momento menos pensado, durante muchos días.

Por otro lado, cuando expanden su conciencia, su energía fluye libremente. Son más flexibles, equilibrados y creativos. Se visualizan a sí mismos y al mundo con más compasión y comprensión. Tienen más energía y están abiertos a nuevas posibilidades. A este nivel de conciencia, tienen todo el poder que podrían necesitar para crear una nueva realidad – una realidad de salud vibrante y de bienestar.

Existen muchas herramientas prácticas que pueden ayudarles a expandir su conciencia, incluyendo la meditación y la prudencia. Además, un acercamiento auto-consciente a la vida incluirían los siguientes preceptos, que he desarrollado, junto con el Dr. Rudy Tanzi, cuando escribimos juntos nuestro libro, *Súper Cerebro*.

- *Sean apasionados con su vida y experiencias con la que la llenan.
- *Permanezcan abiertos a todos los aportes posibles.
- *No cierren el círculo de retroalimentación con juicios, creencias rígidas y prejuicios.
- *No censuren información entrante a través de la negación.
- *Examinen otros puntos de vista como si fueran suyos.
- *Asuman la responsabilidad de sus elecciones conscientes.
- *Trabajen en bloqueos psicológicos como la vergüenza y la culpa – colorean falsamente su realidad.
- *Libérense emocionalmente – la elasticidad emocional es la mayor defensa contra la rigidez.
- *No cobijen secretos – ellos crean lugares oscuros en la psiquis.
- *Estén dispuestos a redefinirse cada día.
- *No se lamenten del pasado ni teman al futuro. Ambas traen aflicción cuando no tienen confianza en sí mismos.

El estar consciente no es pasividad. Lleva directamente a la acción (o inacción). Cuando toma los pasos para expandir su consciencia, se encontrarán naturalmente encauzando el poder infinito de su mente para crear mayor salud, felicidad y amor en su vida.

EL SACERDOTE QUE ALCANZABA A VER LA MECA

Un sacerdote musulmán fue invitado a comer por una devota pareja. Al cruzar el umbral de la casa, el mulá grito repentinamente: "¡Fuera! ¡Fuera!", como si estuviera espantando a un animal. Su anfitrión le preguntó por qué gritaba así y el sacerdote le explicó:

- Acabo de ver un perro que se colaba en la sagrada Kaaba de La Meca. Por eso lo he espantado.

El anfitrión quedó profundamente impresionado por los poderes espirituales de aquel mulá que le permitían ver lo que sucedía en La Meca, a miles de kilómetros de distancia.

Pero la señora de la casa tenía sus dudas. Al servirle la comida al sacerdote, escondió el curry debajo del arroz. Y el mulá, al ver curry en los demás platos y en el suyo no, echó un vistazo a su alrededor.

- ¿Quieres algo? -le preguntó la mujer.

- No veo curry en mi plato -dijo el mulá.

- Tú que alcanzas a ver La Meca -replicó ella-, ¿no puedes ver lo que hay debajo del arroz?

CABLE DE NACIONES UNIDAS

Habla Mohamed Morsi de Egipto en la ONU

Mohamed Morsi de Egipto emitió su discurso ante la Asamblea General de las Naciones Unidas, el miércoles, para discutir sobre la democracia egipcia, la necesidad de resolver la crisis Siria,

como también las relaciones entre Israel y Palestina, y el papel que desempeña la libertad de expresión en relación con los insultos en contra de la religión. Morsi también pidió a la ONU en dar un poder mayor a la Asamblea en lugar que al Consejo de Seguridad.

Estadísticas vitales ausentes para la mitad de los niños africanos

No existen certificados de nacimiento para alrededor de la mitad de los niños de África, y sus implicaciones son muy graves. "¿Se imaginan a un niño sin identidad, sin tener una existencia escrita, y así usted nace, vive su vida, muere, y jamás existió en ningún documento," dice Cornelius Williams, consejero regional para la protección del niño de UNICEF. "Es como si usted nunca estuvo allí." *Liderazgo en Nigeria*

La Pasividad con Relación a Siria Tiene Costo Humano, Dice Ban

La pasividad del Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas contra el baño de sangre en Siria ha desacreditado a ese organismo y ha contribuido a la miseria de los Sirios, dijo Ban Ki-moon, el Secretario-General de la ONU. "La parálisis del consejo está dañando al pueblo Sirio... La pasividad no puede ser una opción de nuestra comunidad de naciones," Ban comentó a la Asamblea General.

Las Mujeres Pakistaníes están Arriesgando sus Vidas por Amor

Más mujeres pakistaníes han estado arriesgando sus vidas para casarse con hombres de su preferencia desde la llamada matrimonios de libre voluntad . . . uniones producidas sin el requisito de la firma de un guardián...y que fueron legalizadas en 2003. "Ellas saben que las matarán, pero aún así, están dando estos pasos porque no pueden someterse a los valores de sus padres. Son las muchachas de esta era moderna," dice la defensora de los derechos de la mujer, Mahnaz Rahman.

Un Polo Norte Sin Hielo

Científicos dicen que el record de deshielo este año en el Ártico en su extensión y volumen, es una evidencia poderosa de que la gigantesca capa de hielo encima del planeta está en vías de desaparecer durante el verano en una década o dos, con profundas consecuencias globales.

"Nada es tan peligroso como dejar permanecer largo tiempo a un mismo ciudadano en el poder. El pueblo se acostumbra a obedecerle, y él se acostumbra a mandarlo - de donde se origina la usurpación y la tiranía." Simón Bolívar

SONRIAMOS

¡Sólo una Madre Lo Sabe!

Un día mi mamá salió y quedé a cargo de mi papá. Yo tendría quizás 2 años y medio.

Alguien me había regalado un juego de té y era uno de mis juguetes favoritos.

Mi papá estaba en la sala mirando el noticiero cuando le llevé una tacita con té, que era

solamente agua.

Después de varias tazas de té y de muchas alabanzas por la riquísima bebida, mi mamá llegó a la casa. Mi papá la hizo esperar en la entrada para que me viera traerle otra taza de té, porque le parecía la cosa más tierna que había visto.

Mi mamá esperó, me vio venir caminando por el pasillo con la taza de té para mi papá y lo miró mientras se la tomaba. Entonces, rompiendo todo el encanto, mi mamá dijo:

¿Se te ocurrió pensar que por su altura el único lugar del que ella puede alcanzar agua es... del inodoro ????

...Los Padres son necesarios...Pero las Madres Muchísimo Más !!!

El Árabe y el Taxista

Un árabe musulmán entra a un taxi en Dallas, Tejas. Una vez adentro, le pide al taxista que apague su radio porque no puede escuchar música, de acuerdo a su religión; y además, en los tiempos del profeta, no había música, especialmente música occidental, que es la música de los infieles, y por supuesto, no había radio...

Así que el taxista apagó la radio, se fue a un lado del camino, paró el taxi, y abrió la puerta trasera.

El árabe le preguntó: ¿Hombre, qué estás haciendo?"

El tejano respondió: "En los tiempos del profeta no existían los taxis. Sal de mi auto y espera un camello...."

De Gallegos

- 'Por qué los gallegos usan solamente la letra 'T' en sus agendas de teléfonos?'
- 'Teléfono de Antonio, teléfono de Paco, teléfono de Manuel, teléfono de Pepe...'

Llega Manolo a la morgue:

- 'Busco a un amigo mío que se ahogó ayer.'
- '¿Puede darme alguna seña particular de su amigo para identificarlo?'
- 'Sí, era sordomudo.'

ÚLTIMAS NOTICIAS

'Gallego suicida mata a su hermano gemelo por error'.

FIN