



# EL ESPEJO MAGICO

BOLETÍN DE DIFUSIÓN DE DISCIPLINAS ORIENTALES  
PROPIETARIO: JORGE HUMBERTO UZ (CUIL 20-16723109-9) - DIRECTOR: JORGE H. UZ

ESCUELA DE

DISCIPLINAS ORIENTALES

## YAMABUSHI

PER. JUR. MAT. 33071

DISCIPLINAS

NINPO ZEN  
TAI CHI CHUAN  
HATHA YOGA  
YOGA SOLAR  
ARQUERIA ZEN  
ESPADA SAMURAI  
BOXEO TAILANDES  
DIGITOPUNTURA  
REFLEXOLOGÍA  
ZA ZEN  
TENSEGRIDAD  
INSTRUCTORADO DE YOGA  
INSTRUCTORADO DE TAI CHI  
FORMACIÓN MUSICAL

NUESTRAS SEDES

SAN MIGUEL I  
EL MAESTRO 2530  
SAN MIGUEL II  
PELUFFO 1450  
MUÑIZ I  
ALBERDI 1510  
MUÑIZ II  
D'ELLIA 456  
MORÓN  
SUCRE 1199  
JOSÉ C. PAZ  
PAUNERO 3973  
BELLA VISTA  
SANTA FE 1425  
VILLA DE MAYO  
ARQUIMEDES 2648  
MORENO - TRUJUY  
VUCETICH 7580

4664.1863

## LA HUMILDAD ES SIMBOLO DE SABIDURIA

Como decía uno de mis Maestros:

“ El camino del conocimiento, en un punto, se divide en dos; uno lleva al encuentro con Dios y el otro lleva a la magia, a la ilusión...”

Acerca de esto transcribimos algo muy interesante:

“Existe mucha gente que vive en la ilusión, detrás de una vestimenta, detrás de una atractiva forma de hablar, a veces hasta con acentos extraños... todo forma parte de una máscara... Un vendedor de ilusiones...”

El verdadero hombre sabio no necesita utilizar nada de eso, se presenta tal como es y habla las cosas naturalmente.

Es capaz de saludar cortésmente a un mendigo y respetar a todas las personas por igual.

Es fácil reconocer a los Maestros del Ego, ensalzan su propia figura y se creen únicos. Ellos son capaces de hacer cosas que otros no hacen y su palabra es santa y venerada.

Intentan destruir la imagen de aquellos que están trabajando en el camino de la realidad y muestran tanta soberbia que no pueden aceptar consejos ni enseñanzas.

El sabio es como el pan, alimenta a todos por igual sin distinciones, no hace elecciones, ni critica. Se mantiene en armonía y sin elecciones. No hace preferencias. Es ecuánime y callado.

Una de las grandes pistas para reconocer al vendedor de ilusiones es que habla mucho, en general, más de lo que hace...

Pocas veces puso sus pies en el barro ni trabajó en el servicio desinteresadamente. No se deje engañar ”.

Sensei Nobuji Sato

HUEVOS DE CODORNIZ  
ADQUIÉRALOS EN

ESCUELA YAMABUSHI



Alberdi 1510 - Muñiz  
Peluffo 1450 - San Miguel

Corralón Sarmiento S.R.L.

VENTA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

ALQUILER DE MÁQUINAS VIALES  
OBRAS VIALES Y MOVIMIENTO DE TIERRA

Av. Sarmiento 2400 Tel. 4465-2070  
1663 - San Miguel Pcia. Bs. As.

FARMACIA  
PINTAR

OBRAS SOCIALES  
RECETAS MAGISTRALES

Av. Sarmiento 2393  
San Miguel - Tel. 4455-5502



Estudio de Danzas y Ballet

SE DICTAN CLASES DE:

TAP - REGGATÓN - BALLET - ARABE - ESPAÑOL - JAZZ DANCE

Clases para Niños y Adultos todos los niveles

INICIACIÓN A LA DANZA

(nenas de 3 a 5 años)

CL: 15.4915.4008

TE: 4664.7182

INFORMES: Peluffo 1468 (ex Fraga) - San Miguel

PROFESORA NACIONAL  
DE PIANO

CLASES INDIVIDUALES  
Y GRUPALES

COMUNICARSE AL:  
4664-7594 Sra. ELBA

LIBRERIA MAXIKIOSCO  
"LOS HERMANOS"

Golosinas - Galletitas - Despensa  
Juguetes - Art. de Librería  
Diarios - Revistas

4455 - 7038

Av. Sarmiento 2594 San Miguel

" LA ALBAHACA "  
Curso de Cocina Naturista

SEDE FENIX DORADO

Peluffo (ex Fraga) 1450

San Miguel

Laura 4451 - 1043  
15 - 3049 - 4497

J.D.L. Construcciones  
Instalaciones y Planos para Gas  
Natural.

PROYECTOS PARA REDES  
Instalaciones de Agua en  
Termofusión

SERVICE EN ARTEFACTOS A GAS.  
Zuviria 4169 (J.C. Paz)  
02320-443477



SE APLICAN

INYECCIONES

EL MAESTRO 2530

Barrio Sarmiento  
San Miguel

"KOPIONES"

IMPRESOS EN GRAL.

Fotocopias

Cuil - Negativa - Curriculum

Letonia 4365

Tel.: 4455-4091

LILIANA FONTELA

PSICÓLOGA GRAFOANALISTA

- Atención en Crisis de Pánico  
- Tratamientos para el dolor  
- "E.M.D.R"

CONSULTAS:  
4668 - 2603



CENTRO INTEGRAL  
DE COPIADO

FOTOCOPIAS - DUPLICACION  
IMPRESIONES en SISTEMA OFFSET  
COMPOSICION LASER - LIBRERIA COMERCIAL  
FORMULARIOS del AUTOMOTOR

Av. Perón 608 - Muñiz - 4664-7741

# MASAJES TERAPÉUTICOS

## ESCUELA YAMABUSHI



**TECNICAS OCCIDENTALES:** *MASAJE RELAJANTE - DESCONTRACTURANTE - DESESTRESANTE - DRENAJE LINFÁTICO - PIEDRAS CALIENTES - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACIÓN ASISTIDA*

**TECNICAS ORIENTALES:** *DIGITOPUNTURA - THAIANDES - TUEI NA - SHIATZU - REFLEXOLOGIA - AURICULOTERAPIA - SHIN KI DO (REIKI) - KAO TCHEN*

.....  
AMBIENTE CLIMATIZADO - DISPONIBILIDAD HORARIA  
.....

**PELUFFO (EX FRAGA) 1450 (SAN MIGUEL) - SANTA FÉ 1425 (BELLA VISTA) - ALBERDI 1510 (MUÑIZ)**

**LUNES A SÁBADOS DE 08HS A 20 HS | CONSULTAS Y TURNOS: 15.5822.2468 (SONIA) 15.3644.8616 (MONICA)**

## Ninpo Zen

*Un arte para gente que le gusta el compromiso con la vida.*

Incorpore los antiguos códigos de los **Guerreros**:

- + Compromiso
- + Lealtad
- + Benevolencia
- + Compasión
- + Valor
- + Palabra
- + Responsabilidad
- + Vivir en primera persona
- + Comprensión de los fenómenos del Universo

Próxima incorporación: **Sábado 3 de Marzo 16 hs. - 4664-1863**

LA ESCUELA YAMABUSHI LE OFRECE:

GRUPOS TERAPÉUTICOS



*atención de adicciones - familiares de adictos - violencia familiar  
mujeres y hombres que aman demasiado - expresión corporal - psicodrama - grupos de adolescentes*

Terapia Individual - Psicoanálisis

**4667.1172 - 15.3103.4036 - Turnos e informes (de 14hs a 21hs)**

*MAS INFORMACIÓN EN NUESTRA PÁGINA*

## PARANIRVANA SUTRA

Este discurso y los informes de la forma en que el Buda murió, está dado en cuatro versos pronunciados por los que fueron testigos del evento.

Es interesante notar que los versos atribuidos a los seres celestiales formulan observaciones generales sobre como la naturaleza de todos los seres – incluso del Buda – es desaparecer, mientras que los versos atribuidos a los monjes o discípulos del Buda es comentar la maestría total del Tathagata inmediatamente después de su desunión.

En una ocasión el Bendito estaba viviendo cerca de Kusinara en Upavattana. Encontrábase con sus discípulos. Entonces, el Bienaventurado se dirigió a los monjes, “os exhorto, oh monjes: Todas las fabricaciones están sujetas a la descomposición, a propiciar la terminación por haber existido. Esas fueron las últimas palabras del Tathagata.

Entonces el Bendito entró en la primera jhāna. Emergiendo de él, entró en la segunda jhāna. Al salir de eso, él entró en el tercero, el cuarto jhāna, la dimensión de la infinitud del espacio, la dimensión de la infinitud de la conciencia, la dimensión de la nada, la dimensión de ni conciencia ni no-conciencia. Al salir de eso, él entró en el cese de la percepción y sentimiento. Luego que sale de la cesación de la percepción y sentimiento, entró en la dimensión de la ni percepción ni no-percepción. Al salir de eso, él entró en la dimensión de la nada, la dimensión de la infinitud de la conciencia, la dimensión de la infinitud del espacio, el cuarto jhāna, el tercero, el segundo, el primer jhāna. Al salir del primer jhāna entró nuevamente en el segundo, en el tercero, en el cuarto jhāna. Al salir del cuarto jhāna, de inmediato fue totalmente consolidado. Cuando el Bendito estaba totalmente consolidado, al mismo tiempo que la desunión total, Sahampati Brahma pronunció este verso: Todos los seres y todo en el mundo, al deshacerse el cuerpo en el mundo de un Maestro como este sin par llamado Tathagata, con la fuerza alcanzada, han despertado.

Cuando el Bendito estaba totalmente consolidado, al mismo tiempo que la desunión total, Sakka, gobernante de los dioses, pronunció este verso:

La naturaleza de las cosas es surgir y desaparecer es. Ellas se disuelven ya que son derivadas de su felicidad.

Cuando el Bendito estaba totalmente consolidado, al mismo tiempo que en la desunión total, Ananda pronunció este verso:

Fue impresionante. De los pelos de punta cuando, mostrando el mayor logro en todas las cosas, con razón, el Auto-Despierto estaba totalmente consolidado.

Cuando el Bendito estaba totalmente consolidado, al mismo tiempo que la desunión total, Anuruddha pronunció este verso:

El que antes respiraba, el que fue tal, una mente luminosa, imperturbable, se inclinó sobre la paz: el sabio terminó su período de liberación. Con el corazón erguido, que tuvo que soportar el dolor como una llama. De desconsolidación fue su conciencia.

Y  
A  
M  
A  
B  
U  
S  
H  
I

Desde este pequeño gran espacio queremos agradecer a todos los que compartieron el camino espiritual en este arduo 2011 que hemos transitado. Lo despedimos pasando en limpio lo que se llevó y lo que nos dejó a cambio, y así renovados dar la bienvenida a un 2012 lleno de propuestas y desafíos para seguir caminando y creciendo.

Valorando el trabajo que día a día se realiza para poder generar y mantener este espacio de encuentro y reencuentro con nosotros mismos. Recordemos que para poder poner orden y a la vez armonía en nuestras vidas es necesario un espacio "vacío", libre de agentes externos en donde se facilite la conexión con el interior.

Así, despedimos el 2011 y recibimos el 2012 con la siguiente frase célebre:

"Reunirse es un comienzo. Permanecer juntos es un progreso. Trabajar juntos es el éxito."

Buen año y paz para todos...

Escuela Yamabushi

## Prosperidad

Un hombre rico le pidió a un maestro de Zen que escribiera algo que pudiera alentar la prosperidad de su familia para los años a venir. Sería algo que la familia pudiera abrigar por generaciones.

En un gran pedazo de papel, el maestro escribió, "El padre muere, el hijo muere, el nieto muere".

El hombre rico se enojó cuando vio el trabajo del maestro. "Le pedí que anotara algo que pudiera traer felicidad y prosperidad a mi familia. ¿Por qué me da algo tan deprimente?"

"Si su hijo muriera antes que usted", contestó el maestro, "traería una pena insoportable a su familia. Si su nieto muriera antes que su hijo, también traería un gran dolor. Si su familia, generación tras generación, desaparece en el orden que he descrito, será el curso natural de la vida. Esta es la verdadera felicidad y prosperidad".

**INSTRUCTORADO  
DE YOGA  
EN DOS AÑOS**

Informes al: 4664-1863

## BONSAI

Compra + Venta  
Arboles preparados para ser  
trabajados como bonsai +  
bonsai trabajados - siembra

4664-1863

## Casa de comidas Yamabushi



COMIDAS TRADICIONALES, NATURISTAS Y ORIENTALES

ALMUERZOS, CENAS Y ENTREGAS A DOMICILIO

Horarios: de lunes a sábado de 11.30 A 14hs. Y de 19 a 23hs.

Un ambiente propicio para almorzar o cenar en armonía, lejos del ruido, pero cerca de su casa...

Peluffo (ex Fraga)1450 - entre Belgrano y Charlone (4664-9656)

## JARDIN HAIS DE LA ESCUELA YAMABUSHI

ALMUERZOS Y DESAYUNOS NATURISTAS

COMIDAS PARA LLEVAR

MILANESAS DE QUINOA - DE LENTEJAS - DE MIJO

MILANESAS DE QUINOA PARA CELÍACOS - HAMBURGUESAS DE SEITÁN - PIZZAS - TARTAS-  
EMPANADAS - HAMBURGUESAS COMPLETAS

PAN INTEGRAL - FACTURAS INTEGRALES - ALFAJORES

PREPIZZAS INTEGRALES - PASTAFROLAS - TRUFAS

Alberdi 1510 - Muñiz (4664-1863) o Peluffo (ex Fraga) 1450 (4664-9656)

Envíos a domicilio

## AJO NEGRO

10 veces más aminoácidos

10 veces más alicina

Sólo 3% del olor a ajo

DISPONIBLE EN  
ESCUELA YAMABUSHI  
4664-1863

## CONVERSACIONES INDIVIDUALES

¿Hay situaciones o aspectos de tu vida que no te están haciendo sentir bien?

¿Te gustaría que lo conversemos?

Llamame que juntos busquemos un mejor resultado

4666-6939 / 15-5149-8263 | [nuevoslogros@gmail.com](mailto:nuevoslogros@gmail.com)

María Ines García Conde

Coach Ontológico Profesional

Técnica Superior en Coordinación Grupal

Y  
A  
M  
A  
B  
U  
S  
H  
I

<b>SEDE MUÑIZ I</b>	<b>Alberdi 1510 (esq. M. Irigoyen) 46641863</b>	
NINPO ZEN:	Lunes: 21hs Miércoles: 14.15 hs y 21hs Viernes: 9, 14.15 y 19.30 hs	Martes: 9 y 19.30 hs Jueves : 21hs Sábados: 16hs
NINPO ZEN P/ NIÑOS:	Martes y Viernes: 17.30 hs	
YOGA:	Lunes: 8, 9, 14, 16, 18 y 20 hs Miércoles: 8, 9, 10.30, 19 y 20 hs Viernes: 8, 9, 10.30, 15, 20 y 21 hs	Martes: 8, 9, 14, 15, 20 y 21 hs Jueves: 8, 9, 14, 16, 18 20 y 21 hs Sábados: 9 hs
YOGA SOLAR:	Sábado 10: 10.30 hs	
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 8, 10.30, 15 y 19 hs Jueves: 8, 10.30, 15 y 19 hs Sábados: 14.30 hs	Martes: 10.30, 16 y 18.30 hs Viernes: 16 y 18.30 hs
WU SHU:	Martes y Viernes: 17 hs	
<b>Consultar por clases de: MUAY THAI, KYUDO, IAI DO y ZAZEN al 4664-1863.</b>		
<b>SEDE BELLA VISTA</b>	<b>Santa Fe 1425 (casi Richieri) 46641863</b>	
YOGA:	Lunes: 8.30 hs Miércoles: 8.30 y 19 hs Viernes: 8.30 y 19 hs	Martes: 8, 14 y 19 hs Jueves: 8.30 y 14 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes, Jueves y Viernes: 9.30 hs Martes y Viernes: 17 hs	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 15.30 hs	
NINPO ZEN P/ NIÑOS:	Martes y Viernes: 18 hs	
<b>SEDE MORON</b>	<b>Sucre 1199, Morón Sur 4627-1057 / 15-5405-2572</b>	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 19 hs	
TAI CHI CHUAN:	Martes y Viernes: 18hs	
<b>SEDE MORENO</b>	<b>Vucetich 7580, Moreno 4664-1863</b>	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 19 hs	

## INFORMACIÓN DE HOY

### ESCUELA YAMABUSHI

*En el Centro de Estética Corporal*  
*Farias 711 - San Miguel - 4664-1863*

#### CLASES DE YOGA:

**Martes: 17 Hs. - Miércoles: 10 y 19 Hs. - Viernes: 10 - 17 y 19 Hs.**

#### VIAJE A SIERRA DE LA VENTANA – BUENOS AIRES



Comparta con nosotros cuatro días de entrenamiento físico, mental y espiritual. Ascenso al cerro tres picos y cerro ventana.

Clases de Yoga, Tai Chi Chuan, Ninpo Zen (arte marcial Yamabushi), caminatas, meditación, comida naturista realizada por nosotros **5 - 6 - 7 - 8 de abril de 2012.**

Alojamiento en Hogar Don Bosco.

Mas información al **4664 - 1863**

#### CLASES DE GUITARRA Y VIOLIN EN LA ESCUELA YAMABUSHI

**PIANO:** Lunes 14 hs. a 15.15hs y Viernes 13hs a 14hs en Alberdi 1510 – Muñiz

**GUITARRA:** Miércoles de 19 a 20 hs. y de 20 a 21 hs. en Alberdi 1510 – Muñiz

**INFORMES AL 4664-1863**

## HERRERIA

De Obra y Artística

15-3730-5353 - 691\*1604 - Mariano

## VENDO HORNO

PIZZERO

GRANDE

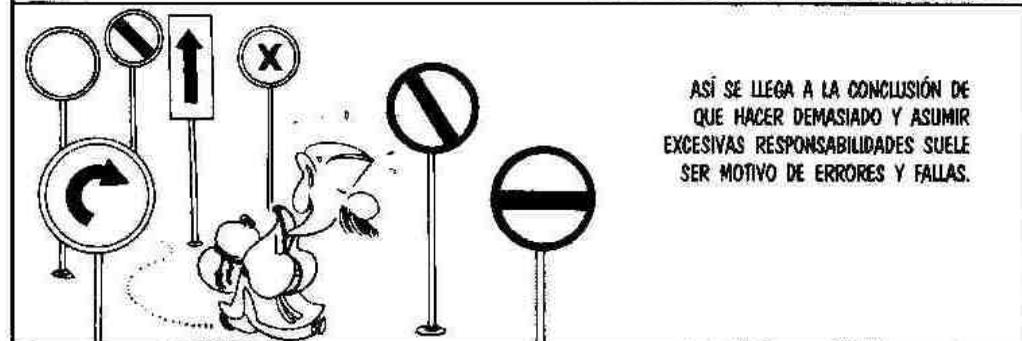
¡MUY BARATO!

**4664-1863**

**HERRERIA DE OBRA Y ARTISTICA**  
**VENDO HORNO PIZZERO GRANDE ¡MUY BARATO! 4664-1863**



EL ESPACIO ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA ES COMO UN FUELLE. ESTÁ VACÍO, PERO ES POR ESTA MISMA RAZÓN QUE ES CAPAZ DE PRODUCIR LAS INFINITAS COSAS.



ASÍ SE LLEGA A LA CONCLUSIÓN DE QUE HACER DEMASIADO Y ASUMIR EXCESIVAS RESPONSABILIDADES SUELE SER MOTIVO DE ERRORES Y FALLAS.



ES MEJOR CONSERVAR LA TRANQUILIDAD, LA INACCIÓN Y EL SILENCIO.

EL DAO PRODUCE MILES DE COSAS, DEJA QUE LA NATURALEZA SIGA SU CURSO Y ES DESINTERESADO Y DESPREJUICIADO. QUIENES GOBIERNAN DEBERÍAN SEGUIR SU EJEMPLO, GUIANDO A TRAVÉS DE LA INACCIÓN Y EL SILENCIO Y VIVIENDO EN PAZ CON LAS PERSONAS; ESTO LLEVA, AL FINAL, A UNA SOCIEDAD NATURALMENTE TRANQUILA.

<b>SEDE SAN MIGUEL I</b>	El Maestro 2530 Barrio Sarmiento   4664-1863	
NINPO ZEN:	Lunes y Jueves: 19 hs	
YOGA:	Miércoles: 9 y 17 hs Sábados: 9 hs	Viernes: 17 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes y Jueves: 18 hs	
<b>SEDE SAN MIGUEL II</b>	Peluffo 1450   4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8.30, 14.30, 19 y 20 hs Miércoles: 9, 18 y 20 hs Viernes: 8, 9, 16, 18 y 19 hs	Martes: 8, 9, 14, 16 y 19 hs Jueves: 8.30, 14.30, 19 y 20 hs Sábados: 9 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 10 y 16 hs Miércoles: 10 y 19 hs Viernes: 20 hs	Martes: 15 hs Jueves: 10 hs
NINPO ZEN:	Lunes y Jueves: 14.30 hs	Miércoles y Viernes: 19.30 hs
<b>SEDE JOSÉ C. PAZ</b>	Paunero 3973   02320-439824	
YOGA:	Lunes : 8 y 9 hs Jueves: 8hs	
TAI CHI CHUAN:	Miércoles y Viernes: 8 hs	
<b>SEDE MUÑIZ II</b>	D'elia 456   4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8, 9.30 y 18 hs Miércoles: 9, 15.30, y 19 hs Viernes: 15.30 hs	Martes: 9.30 y 19 hs Jueves: 8, 10 y 17 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 15.30 hs Jueves: 9 hs	Martes: 8 y 20 hs Viernes: 20 hs
<b>SEDE V. DE MAYO</b>	Arquímedes 2648 (a 4 Cuadras Estación)  4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8 y 10 hs Jueves: 8 y 10 hs	Miércoles: 17.30 y 18.30 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 9 hs Miércoles: 19.30 hs	Jueves: 9 hs Viernes: 19.30 hs

## RETIRO DE YOGA Y JORNADA DE SILENCIO

En el mes de **febrero (20 y 21)** realizaremos un retiro de yoga y una jornada de silencio.

Retiro de yoga: desde las 7 hs. hasta las 19 hs. Que incluirá, práctica de asanas, mantra yoga con instrumentos, técnicas de automasaje, teoría sobre iniciación al budismo, meditación.

Jornada de silencio: **a partir de las 19 hasta las 19 del otro día.**

Es una antigua práctica denominada jornada del silencio, en la cual no se habla por 24 hs.

En dicha jornada haremos:

Meditaciones

Lectura

Desarrollo en papel y lapiz de un tema a elección

Momentos de reflexión

Cena, desayuno y almuerzo personal en silencio.

Ud. Puede participar de las dos actividades o bien de una de ellas.

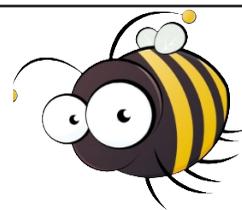
Valor:

Por las dos actividades \$ 300

Por cada una en forma individual \$ 200

Incluye todos los desayunos, almuerzos y una cena, más las prácticas

**Reservar su lugar en administración – cupos limitados o al 4664-1863 /Sra. Mabel o Chandra**



ネオン  
**NEON**

SERVICIO TECNICO - COMPUTACIÓN - JUEGOS

ACCESORIOS - ELECTRONICA

[WWW.NEONVIRTUAL.COM.AR](http://WWW.NEONVIRTUAL.COM.AR) | [CONTACTO@NEONVIRTUAL.COM.AR](mailto:CONTACTO@NEONVIRTUAL.COM.AR)

PRA JUNTA 760 BIS - SAN MIGUEL -- CEL. 15.5613.7566 / 15.3538.3101 / ID. 627\*4185

## La Resiliencia

La “resiliencia”, es un concepto que fue usado inicialmente en relación a los metales. Se dice que es la capacidad de un metal determinado de resistir y ser flexible a determinadas pruebas que se experimentaban con él, a los efectos de comprobar la calidad del mismo y de recobrar su estado original.

La resiliencia humana es, entonces, esa fuerza impulsora interior que poseemos; la capacidad “natural” que tiene cada uno de nosotros para poder tolerar las adversidades de la vida; de poder transformarlas en desafíos, en nuevas oportunidades para fortalecernos.

Las personas “resilientes” son seres comprometidos consigo mismos, que se permiten el “control” de las circunstancias y, sobre todo, estar “abiertos” aceptando los cambios, ya que interpretan las experiencias como parte esencial de la propia vida que viven; es decir, de su propia existencia. Formulémonos las siguientes preguntas:

¿cómo podemos desarrollar esa capacidad de “resiliencia”?

¿Cómo podemos descubrir nuestra fortaleza interior para avanzar sobre las propias adversidades?. Sin duda, la respuesta está en el “autodescubrimiento”; en iniciar el camino al conocimiento de nuestro ser. Esto sucederá paulatinamente, a medida que vamos conociendo nuestras propias virtudes o fortalezas; reconociendo nuestras debilidades; fomentando nuestros talentos y lograr expresarlos.

Esencialmente es empezar a valorarnos y reconocernos valiosos; es perdonarnos los errores y empezar a verlos como aprendizajes; es estimular la creatividad que hay en nosotros; es atesorar las relaciones con los demás, como un espejo de nuestra propia relación con nosotros mismos; es permitirnos dejar fluir los sentimientos sin coartarlos y abrirse a la comunicación del corazón, que jamás se equivoca.

Es aprender a pedir “ayuda” y extender esa ayuda hacia los demás como una cadena de amor que se construye y progresa.

Es reírse de las adversidades. Ridiculizar el temor a no poder resolverlas. El humor es finalmente una actitud de pensamiento positivo, es base o columna donde se establece la “resiliencia” (o nuestra propia capacidad de superar todos los obstáculos que pudieren presentarse en nuestras vidas). Con esto queremos decir que la capacidad de “resiliencia” esta ligada a la interacción que tenemos con nuestro entorno, ya que de esta manera se posibilita su desarrollo. Mientras mejor sea nuestra relación con los demás y hagamos apertura a la sensibilidad, habrá mayor comprensión, apoyo y respeto que fortalecerán esa facultad de superación de circunstancias adversas, mejorando nuestra “habilidad de respuesta” o “respons-habilidad”.

Ser “resiliente” es ser una persona conciente de su individualidad y de su identidad. Saber realmente quienes somos, es reconocer nuestra propia esencia para poder tener res-puestas (y decisiones) competentes ante estas “posibilidades de aprendizaje” (como podríamos llamar a las adversidades).

Las adversidades ponen a prueba nuestro “auto-liderazgo”. En muchas ocasiones, la mayoría de nosotros en algún momento de la vida hemos llegado a tocar fondo, quizás sin esperanzas. Muchas veces, también, hemos escuchado que el dolor nos hace tomar conciencia para poder superarnos o levantarnos de las caídas.

También es verdad que nuestra condición positiva ante la vida nos reduce las posibilidades de “riesgos” ante las adversidades.

Ante la adversidad, saber tomar elecciones correctas es estar concientes de que cada suceso es una oportunidad, un desafío para fortalecernos. La luz interior es la que nos hará superar cada situación, aprendiendo de ella.