

Noticias de Rue

*CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON*

Volúmen 6, Número 1



Para suscribirte a mi boletín en español, haz clic en el siguiente enlace:

El siguiente enlace te llevará a la página de archivos donde puedes acceder a ediciones anteriores de mi boletín.

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

¡BIENVENIDOS!

Hola Queridos Amigos –

¡A todos los suscriptores a este boletín, gracias por uniros a esta bondadosa y amable comunidad de gente que están dispuestos a soñar en grande sobre lo positivo y lo posible para nuestro mundo!

Os agradecería vuestros comentarios sobre el boletín y que me contéis qué os gustaría saber y leer aquí. Me encanta tener noticias vuestras.

Si os gustaría leer más artículos sobre EFT, visitad nuestros archivos ezine (en inglés):

<http://www.intuitivementoring.com/articles/english-newsletter-archive/>

El Arte de Amar

Aquí se presentan dos propuestas que deseo compartir con ustedes. Cada uno de ellos es una ventana hacia el arte de amar, y cada una fue escrita por un amigo y colega.

Esta primera historia fue creada por la practicante de EFT y terapeuta Zoë Zimmerman.

Zoë dice:

Durante largo tiempo, en mi práctica psicoterapéutica y para la familia, he estado escribiendo historias “terapéuticas” o “sanadoras”. A veces las escribo para clientes o para alguien de mi familia, y otras veces, es un trabajo conjunto entre mi cliente y yo.

Ya sea yo sola, o en sociedad, yo/nosotros nos sensibilizamos dentro de la situación, misma que puede ser un problema de largo plazo o alguno que está surgiendo apenas. Entonces nosotros o yo creamos una historia imaginativa, con frecuencia como un cuento de hadas, usando metafóricamente los temas del problema o de los antecedentes de la persona. De una forma metafórica, estas historias tratan el problema y entonces, misteriosamente, siempre aparece una solución que transforma el problema.

La siguiente es una de esas historias. Después de haber participado en un maravilloso retiro guiado por Rue, alguien me pidió que le escribiera una historia. Estaba tan energizada por el retiro de Rue que la historia simplemente fluyó de mí.

(Nota de Rue: Habrá tres de estos retiros de Tutoría Intuitiva en 2012. ¡Revisen este espacio para las fechas!)

El Hombre Girador



Había una vez un hombre girador. ¿Qué puedo decir? Éste era su talento. Podía girar cualquier cosa: tapas, platos, trompos, llantas, flores-en-sus-tallos, trenzas, dedos alrededor de orejas, elotes girando mediante los pequeños tenedores de plástico en las orillas del olote, ¡simplemente cualquier cosa!

A él le encantaba. Perfeccionó el giro. Él incluso giraba sobre sí mismo, vuelta y vuelta, como un lento tornado –como un bailarín sufi—un “girador en trance”. Eso era lo más divertido. Con frecuencia, durante las fiestas, él entraba girando como un tornado alrededor y entre los invitados, sus rostros asombrados pero

felizmente sonrientes lo seguían mientras fluía a través de ellos. Dejando tras de sí un listón de sonrisas pintadas por el sol.

Nunca era consciente del efecto que tenía sobre la gente. Estaba tan inmerso en hacer girar todo, incluyéndose a sí mismo, involucrado en el júbilo, la felicidad y el gozo de girar, que sus miradas y sus cabezas moviéndose nunca las percibía. No se daba cuenta en absoluto de que pensaban que estaba completamente loco, loco como un somorgujo canadiense, más allá de todo, y con varios tornillos faltantes en la cabeza. Él simplemente giraba.

Un día, en su giro lento de tornado a través de un grupo de gente en la calle, obstaculizó el avance de un hombre muy alterado—quien tomó este raro obstáculo como una afrenta personal.

“¡Qué demonios pasa contigo!” Le gritó al hombre girador, echando espuma por la boca. “Crece ya, consigue un trabajo, haz algo de provecho, quítate de mi camino, deja de actuar como un idiota. Estás inconscientemente tratando de minar a la sociedad, actuando tu ira en una parodia de actividad inútil. ¡Y estás metiéndote en mi camino!”

El hombre girador paró en seco. No podía moverse. No podía girar. Intentó dar unos pasos, pero sólo se tambaleó un poco, paró, y se tropezó, como una tapa alentándose. Se miró a sí mismo—sus dedos que usaba al girar oídos y tallos de flores, sus muñecas que acostumbraban girar al final de sus brazos, su cabeza que hacía movimientos giratorios sobre sus hombros, sus piernas y torso que lo arrastraban en el más delicioso y audaz giro de tornado.

Repentinamente, era como si se hubiera fragmentado. Sus partes estaban todas separadas y faltas de coordinación. No podía hacerse cargo de sí mismo. Se sentó en la banqueta, y la gente pasaba rápidamente frente y alrededor de él, casi sin mirarlo.

Sus ojos se llenaron de lágrimas, su mente se llenó de sentimientos de inutilidad, de maldad, de incorrección. ¿De qué se había tratado toda su vida? ¿Qué podía hacer si no podía girar? Súbitamente sintió que no tenía destrezas ni talentos. Si girar no era una habilidad, una vida, entonces no tenía ni habilidad ni vida. Y obviamente, no lo era. Era nada, era peor que nada, él era peor que nada.

Ni siquiera podía sentarse ya, así que se dejó caer en la banqueta, drenado—de energía, de color, de entusiasmo, como un periódico sobrante del día anterior. Ni siquiera leído. La gente desdibujándose a su lado, sobre él, en el tráfico de la salida del trabajo, simplemente tratando de llegar a casa.

Permaneció tirado allí toda la noche. Cada vez con menos personas que aún se desdibujaban a su lado y sobre él. Después nada durante un rato. Se sumió en la banqueta, casi desapareciendo en ella.

Cuando un par de pies pararon junto a su cabeza, pies en zapatos rojos, pegados a piernas cubiertas por medias azules, pegadas a un torso vestido de rojo, pegado a un cuello largo, delgado y pálido, pegado a una cabeza de ojos azules y pelo largo y rubio con un moño azul. Ella se agachó.

“¿Qué haces allá abajo?” preguntó con ternura. “¿Se disolvieron tus huesos? ¿Voló tu espíritu hacia el cielo dejando tu cuerpo vacío?”



Él la miró a los ojos. Asintió.

“¡Bah! No es así” exclamó ella.

Ella se levantó y empezó a bailar tap alrededor de él, sus zapatos rojos sonando con un ritmo complicado. Clac, empujó su pie derecho; clac, el izquierdo; un clic suave, sobre su cabeza; agachándose para tocar su mano, una y luego la otra, con sus dedos. Su frente le tocó la frente. Los zapatos rojos hacían clic y clac, sus brazos se movían a su alrededor, su cabeza hacia atrás y ella bailaba tap con sus zapatos rojos, adorando al cielo.

¿Qué podía hacer él? Sus muñecas iniciaron a girar despacio, y luego más y más rápido, sus pies tocaron el suelo y se elevó en una espiral de hélice doble. Tomó su brazo y la giró una y otra vez, girando a su vez una y otra vez. Eran un dueto girador y bailaror de tap inmerso en un gozo ajeno a todo a su alrededor.

© Zoë Zimmermann 2011

Zoë Zimmermann es psicoterapeuta y practicante de EFT certificada. Para contactarla, llama al 303-444-1195 o envía un correo electrónico a zoeric@comcast.net . Su sitio de red es www.eft-emotionalfreedom.com .



El escrito siguiente es del *Escritorio de David*, el boletín mensual de otro amigo y colega, maestro espiritual David Spangler.

....**Creo que la profunda cualidad del amor no es una emoción;** no es acerca de la atracción, aceptación, aprobación o incluso el afecto. Sino que pienso en ello como un acto de nutrición, una forma de sostener al otro de tal suerte que su carácter e identidad únicos puedan encontrar su compleción y una expresión empoderadora de dicha compleción en una conexión colaborativa con la creación como un todo. Empodera la participación como individuo en la esencia sagrada de la creación.

El amor es liberador, no limitante, pero es un acto que da poder a la conexión: la conexión con uno mismo, con otros, con el mundo, con las posibilidades y potencialidades, con lo Sagrado. Esta conexión es una en la que cada participante puede prosperar y desenvolverse de una forma segura dentro de sí mismo, en sus relaciones, y

en lo que le ofrecen al mundo. Es una conexión de sociedad en donde cada uno es un regalo al otro sin pedir nada a cambio.

Como tal, el amor revela y expresa el Regalo último, a través del cual lo Sagrado se da a sí mismo para que el universo pueda existir y desarrollarse. Cada acto de amor es hasta cierto grado una réplica de dicho Regalo primario.

Con esto en mente, podemos ahora ver diversos grados de amar, entendiendo que cada uno de ellos ofrece esta nutrición de una forma o de otra.

El primer acto de amor es la percepción. En un nivel esto es tan básico como ver que otro existe. Al percibir, estoy incluyendo a esa persona en el campo de mi consciencia y de darme cuenta. Estoy diciendo internamente: “No estoy negándome a verte”. Puede no gustarme la persona o lo que está haciendo o lo que sostiene, pero como un acto de amor, no lo niego ni digo que él o ella no existen.

Este acto de ver va más allá de una simple percepción de que alguien o algo están allí. Es un acto de consciencia deliberada e intencional de las características únicas de la persona que es vista. Estás sacándolas del contexto general de la percepción, fuera de la abstracción de la “humanidad”, y viéndolas como una persona específica.

Puede que no te gusten. No es necesario que te gusten. Puedes desear que se vayan o irte para no tener nada que ver con ellos. En este estado del amor, eso está bien. Pero si ustedes se separan, lo hacen habiéndose visto el uno al otro.

Ver al otro es lo opuesto de ignorarlo. No estás tratando al otro como si no estuviera allí, como en el Hombre de Celofán del espectáculo musical Chicago, en donde esta persona no tiene una existencia digna de ser notada. Puede no gustarte dicha existencia, pero la estás viendo. Si el amor es una forma de valorar algo o alguien, tienes que ver que esa persona o esa cosa están allí antes de que cualquier valor pueda asignárseles.

Cuando alguien me dice: “Simplemente no puedo amar a esta persona”, mi respuesta puede ser decir: “Bueno, no trates de ser amoroso. Sé perceptivo”. Tomarse el tiempo y hacer el esfuerzo de ver a otro puede ser el paso que empieza a abrir el corazón y así eleva el sensor de tu capacidad amorosa.

Una etapa posterior es el reconocimiento. Esto es algo muy similar a percibir, y ambos pueden mezclarse entre sí, pero a mí me resulta de utilidad distinguirlos. Percibir es decir: “Tú existes”. Simplemente esa afirmación puede ser más nutritiva y más conectiva que decir su opuesto. “No te veo y no existes para mí”. Reconocer es decir: “Tienes el derecho de existir. Veo que estás en el mundo conmigo y tienes derecho a estarlo”.

Todos vemos cosas en el mundo que sentimos que no tienen derecho a estar ahí. Cuando vemos a alguien comportándose en formas violentas, abusivas e hirientes, tenemos razón al decir que no queremos que exista ese tipo de comportamiento. Pero eso es diferente a decir que no deseamos que la persona exista. Si alguien existe, tiene la

posibilidad de cambiar y transformarse. Si le quitamos dicha existencia, no hay posibilidad de cambio.

Mi definición previa del amor incluye la conexión con las posibilidades. No tengo que aceptar, querer, aprobar o apoyar de forma alguna la conducta negativa, pero el amor reconoce y empodera la conexión con las posibilidades—la posibilidad de cambio, de redención, de crecimiento y de bendición. El amor en la forma de un reconocimiento simple sostiene y nutre el potencial para tales posibilidades.



Una tercera etapa es lo que llamo honrar. Honrar es decir: “Tienes el derecho a existir y a ser diferente a mí”. Honrar es una forma de percepción y reconocimiento, pero que va un poco más allá. Honrar en la forma en que estoy usando el término no es lo mismo que querer o aprobar, y mucho menos tiene que ver con tener afecto. Es una forma más avanzada de percepción y reconocimiento, pero esta vez honrando y aceptando las diferencias.

Aquí es donde el amor como generalmente lo entendemos empieza a hacerse presente, porque cuando podemos reconocer y aceptar las diferencias, llegamos a donde podemos valorar la individualidad del otro, que constituye la base de una relación amorosa sana. En el amor todo tiene que ver con valorar y nutrir la originalidad de la persona, apoyando el desarrollo de dicha individualidad, su descubrimiento y al mismo tiempo permitiéndole encontrar formas apropiadas de conexión con el resto del mundo.

Si niego las formas en las que eres diferente a mí y trato de cambiarte buscando que seas más como yo, entonces no te estoy amando de una manera honrosa. Estoy negando tu individualidad.

No hay nada en la honra que prohíba el cambio en alguien para poder conectarse mejor con otro; simplemente quiere decir que eso no es necesario para ser amado.

Del honor surge el aprecio. Esto se asemeja más al tipo de afecto y aceptación que con frecuencia entendemos como amor, aun cuando ciertamente puedo apreciar a alguien sin quererlo. Entiendo el aprecio como estar abierto a conocerte, y a través de dicho conocimiento, valorarte.

El aprecio en este contexto a mí me dice: “Te veo, existes, tienes derecho a existir y a ser diferente a mí, y estoy abierto a dejar de lado tales diferencias para poder conocerte tal como eres”. Y conforme llego a conocerte, uno de los efectos es que pueden emerger formas en las que nuestras diferencias pueden conciliarse y ser co-creativas.

En resumen, conforme “subimos el sensor del amor” con miras a incrementar la “brillantez”, se acorta la distancia psicológica y espiritual entre nosotros y la persona (u objeto) que estamos considerando. Empezamos con “te veo pero no necesariamente quiero conocerte o tener algo que ver contigo”, y nos movemos hacia “te aprecio y estoy abierto a conocerte y a tener algo que ver contigo”. Nos estamos moviendo cada vez más hacia el tipo de manifestación y de relaciones en las cuales pensamos cuando pensamos acerca del amor.

Me gustaría finalizar con un pensamiento acerca del amor incondicional. Este es un término que es muy usado en los círculos espirituales y que es sostenido como nuestro objetivo. Estamos juntos para aprender a amar incondicionalmente.

Pero pienso que este término puede ser engañoso. Lo que creo que la gente que usa este término quiere decir en realidad es que quiere amar sin reservas, sin guardarse nada o hacer que el amor dependa de algo externo a ellos mismos.

La frase “amor incondicional,” por otro lado, puede interpretarse entendiendo que el “amor ignora y no está limitado por condición alguna” y por ende es igual para toda la gente en todas las situaciones.

Pero el hecho es que somos seres condicionados, incorporamos la especificidad y la particularidad, no la universalidad. Para este fin, el amor puede ser sin reservas pero aun así tiene que prestar atención a las condiciones y configurarse apropiadamente.

Si tengo dos amigos, y uno de ellos disfruta leer mientras que el otro disfruta jugar, puedo amarlos a ambos sin reservas, pero al expresarles mi amor, le daré a uno un libro mientras que al otro le daré un juego de mesa. En resumen, estoy consciente de y honrando lo específico—las condiciones—de sus vidas. No hacerlo es no ser amoroso en realidad.

Puedo decir que no importa lo que les dé dado que es la intención amorosa lo que cuenta, pero si me tomo el tiempo y la energía para verlos, reconocerlos, honrarlos y apreciarlos, entenderé que las diferencias también cuentan. Si las ignoro, si ignoro las condiciones de sus vidas que los hacen diferentes, ¿cómo puedo decir que los quiero?

Así que tal vez otras dos fases del amor que puedo mencionar son prestar atención y respetar. Si prestamos atención hacia qué y quién está a nuestro alrededor y somos respetuosos de su naturaleza, entonces será más posible ver, reconocer, honrar y apreciar. Nos será más posible amar en formas que verdaderamente generen el crecimiento y alinearnos con el gran Regalo del cual todos emergemos.

David Spangler, <http://www.lorian.org>

(Si desean leer el artículo completo, lo encontrarán aquí <http://www.lorian.org/davidspage.html> bajo “David’s Desk Archives”)

Les deseo a todos un nuevo año bueno y amoroso, lleno de bendiciones.

Rue



Mis bendiciones para ti Rue. Aunque solo he tomado el nivel I y II en EFT aqui en mi pais Republica Dominicana, tu boletin y tu libro Abriendo la jaula del dolor han sido para mi una nueva forma de comprenderme a mi y a los demas. Pero en especial la dimension espiritual ha sido para mi muy importante. Aprovecho la oportunidad para reiterarle lo valioso de su libro el cual aun con la traduccion al español no pierde esa calidez que se siente en usted. Gracias!!!!

Laura Henriquez

¡NUEVOS LIBROS!

Me encanta compartir las historias sobre el profundo poder del cambio en la vida de individuos. Estos libros son mi manera de dar voz a ésa fuerza de bondad que fluye a través de nuestra humanidad.

Si eres terapeuta de EFT, o de cualquier modalidad, estos libros te ayudarán a expandir tu percepción, imaginación y creatividad para mejorar tus habilidades.

Lee más sobre esto (en inglés) en: <http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

**¡MI NUEVO LIBRO!
¡DISPONIBLE EN INGLÉS Y ESPAÑOL TAMBIÉN!**

Abriendo de Jaula de Dolor con EFT

Este es un práctico libro espiritual y con los pies en el suelo sobre cómo utilizar EFT para enmendar tu corazón roto, honrar tanto a tus ángeles oscuros y a nuestras buenas intenciones, y dejar volar libre a tu espíritu.

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/abriendo-la-jaula-de-dolor/>

Este libro también está disponible en inglés:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/opening-the-cage-of-pain/>

Para una versión española del boletín bi-semanal de Gary Craig, contacta a David MacKay a la dirección david@eftmx.com. Él y mucha otra gente están trabajando de buen corazón para traer EFT al mundo hispanoparlante.

¡POR FAVOR TÓMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETÍN A OTROS!

© 2012 Rue Anne Hass, M.A. Todos los derechos reservados. Eres libre de utilizar cualquier material de las Noticias de Rue que Puedes Usar Para un EFT Sincero y Compasivo en todo o en parte, siempre que incluyas un atributo completo, además de un enlace activo al sitio web. Por favor notifícame por correo sobre dónde aparecerá el material a Rue@IntuitiveMentoring.com. El atributo deberá leerse:

'Por Rue Anne Hass, M.A. de Intuitive Mentoring y I-Mentoring. Por favor visita el sitio web de Rue en www.intuitivementoring.com para artículos adicionales y recursos sobre EFT y Gente Sensible' (Asegúrate que el enlace es activo si se coloca en una eZine o en un sitio web)

Si quieres cambiar tu dirección de correo electrónico o cancelar tu suscripción, por favor no me envíes un correo a mí. Haz clic en el enlace al pie del boletín. Solo se tarda unos momentos para cancelar o hacer cambios. ¡Gracias!

NORMAS DE PRIVACIDAD Y SPAM: Nunca alquilo, traspaso ni vendo mi lista de direcciones de correo electrónico a nadie por ninguna razón. No recibirás nunca un correo no-solicitado de un extraño como resultado de suscribirte a esta lista.

PARA SUSCRIBIRTE DE MANERA GRATUITA A MI BOLETÍN EN ESPAÑOL:

Visita: <http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

Rellena el formulario sencillo. Se tarda unos 20 segundos. Como regalo recibirás el primer capítulo de mi nuevo libro 'Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT' además de mi mini-libro 'Como Pasar de Cabreado a Encantado y de Quejica a Agradecido'.

<http://www.IntuitiveMentoring.com>

“Estrategias profundamente desenfadas para desatascar cosas atascadas”

Maestra de EFT, Autora de:

Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT (Disponible en inglés y español)

This is Where I Stand: The Power and Gift of Being Sensitive **

The 8 Master Keys to Healing What Hurts **

Discovery Book: EFT and the 8 Master Keys **

** Solo disponibles en inglés

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/>

Traducido mensualmente para todos ustedes por Ana Paula Aguirre Hall. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y confiabilidad. Escribir a Ana

Paula: aguirrehall@yahoo.com.mx