

EDICIONES OBELISCO

de la **A** a la **Z**

GLOSARIO



EDICIONES OBELISCO

Hablar de Obelisco es hablar de ilusiones, de muchas ilusiones, pero también de realidades. Lo que durante años sólo fue una ilusión, un empeño y casi una utopía ahora es, treinta años después, una realidad: una de las editoriales especializadas españolas mejor posicionadas en el mercado del libro español e hispanoamericano.

El mérito no es de nadie en concreto, sino del equipo que conformamos todos los que trabajamos o hemos trabajado en y para Obelisco. Muchos ya no están entre nosotros. Recuerdo especialmente a tres traductores, Juan Godo Costa, Toni Pascual y Manolo Pomares, o al señor Giménez, que maquetó el primer libro que publicamos. También a una agente literaria, una mujer extraordinaria que siempre nos apoyó y aconsejó desde el corazón, Üte Korner.

Obelisco es, ante todo, una editorial independiente que se ha convertido, después de treinta años, en un referente en su ámbito. Publicamos especialmente libros relacionados con el esoterismo, la autoayuda, las terapias alternativas y la espiritualidad, e intentamos compaginar la calidad con la visión comercial. Nuestro criterio de selección es simple: elegimos las obras que nos gustan, que nos parecen interesantes y que creemos que puedan tener un público.

No somos una editorial especializada en temas literarios y los lectores tampoco nos identifican como tal. Sin embargo, hemos publicado títulos como *Cartas a un joven poeta* de Rilke. Es uno de los libros más bellos que tenemos en nuestro catálogo, y con su lectura se puede aprender más que en muchos talleres literarios.

Una vez nos preguntaron cuál era el denominador común del catálogo de Ediciones Obelisco. A grandes rasgos respondimos que era crear una nueva conciencia, mostrar que existen caminos alternativos y que éstos, también gracias a nuestra ayuda, se están imponiendo. Los libros de Ediciones Obelisco son como el hombre que grita en el desierto, destacan los valores universales que todos queremos recuperar (ecología, interreligiosidad, solidaridad, tolerancia), así como la serenidad y la paz que perdimos, nuestro derecho a ser felices.

LA EMPRESA

Ediciones Obelisco nace en el año 1981, concretamente en el mes de mayo, fruto de la ilusión de Rosa Sallán y Juli Peradejordi, ambos sin ningún tipo de experiencia en el mundo editorial, pero apasionados por los temas con los que comenzamos: astrología, alquimia y misticismo. Uno de los objetivos que nos planteamos era editar la obra de René Guénon, un esoterista francés entonces prácticamente desconocido en España y que en Francia se estudiaba incluso en la universidad.

EL EDITOR

Juli Peradejordi, además de ser el editor y gerente de Ediciones Obelisco, es autor de varios libros de cuentos: *Cuentos para bus-*

car a Dios, Las cinco claves, Las babuchas de Abu Kassim, Los siete sueños de Adán y Cuentos de Reyes, magos, princesas y luciérnagas, así como de diversos ensayos, entre los que se encuentran *El cuerpo humano* (simbolismo), *La Cábala, Símbolos fundamentales del Camino de Santiago, El Tarot y los Templarios, El tarot esotérico, La presencia de Dios en las 22 letras del alfabeto*, etcétera. Es coautor de *Heterodoxos en el Camino de Santiago, Iniciación al simbolismo y En pos del milenio*. Fundador de la revista *La Puerta*, ha colaborado con diversas publicaciones, como *Le Fil d'Ariane, Le Voile d'Isis, Esotera, Integral, Vital* o *Cuerpo-Mente*.

EL PRIMER ÉXITO

Nuestro primer gran éxito fue un pequeño libro titulado *Guía de aditivos, conservantes y colorantes en alimentación*. ¡Vendimos más de 20.000 ejemplares! Los fabricantes de bebidas y alimentos, que en aquel entonces abusaban impunemente de los aditivos, nos pusieron una querrela y lograron que nos secuestraran la edición. Sin embargo, el juez no apreció delito alguno por nuestra parte y el caso fue rápidamente archivado.

EL AUTOR DESCONOCIDO QUE SE CONVIERTE EN ESTRELLA

Otro gran éxito que nos dio a conocer al gran público fue *El alquimista*, de Paulo Coelho. El libro tardó unos cuatro años en despegar. Sin embargo, al quinto año, el autor decidió marcharse a una editorial más grande.

Otro ejemplo podría ser Alejandro Jodorowsky, ahora compartido con Siruela. Cuando conoció la primera liquidación de ventas, Jodorowsky nos llamó desde París: no se lo podría creer. De su libro *La sabiduría de los cuentos* hemos vendido ya más de 30.000 ejemplares.

EL PRIMER LONG SELLER, EL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA

En el momento en que perdimos los derechos de *El alquimista*, nos cayó del cielo la oportunidad de publicar *El caballero de la armadura oxidada*, un caso único en la historia de la edición. Su traducción al castellano ha vendido más de 3 millones de ejemplares, algo que no ha ocurrido en ningún otro idioma.

EDICIONES OBELISCO EN EL MUNDO

Una parte importante de nuestra actividad se desarrolla en América. Tenemos acuerdos de distribución con editores amigos en Miami, Lima y Buenos Aires y clientes en prácticamente todos los países de habla hispana. Sólo nos faltaba Honduras, pero desde hace muy poco estamos presentes también en este país.

EDICIONES OBELISCO DESCUBRE TENDENCIAS

El primer libro de Feng Shui fue publicado en Obelisco en 1990, seguido por varios títulos sobre el fenómeno Wicca. Asimismo, fuimos precursores en la temática de los Mandalas, la Stevia, la Reconexión, el Ho'ponopono y el Reality Transurfing.

LOS AUTORES NACIONALES

La mayoría de nuestras publicaciones son traducciones, pero también apostamos por autores nacionales, aunque cada vez el mercado es más difícil. No obstante, existen casos especiales, como Raimon Samsó, Grian, José María de la Fuente, Juan Antonio López Benedí, Ahimsa Lara o Maena García Estrada, cuyo libro *El bufón que no hacía reír* ya ha conseguido siete ediciones.

NUEVOS PROYECTOS IMPORTANTES

Hace algunos años empezamos la traducción completa del arameo del *Zohar*, obra cumbre de la mística judía, en 32 volúmenes. Por otro lado, gracias a la realización artesanal de nuestras propias agendas y calendarios, cada año tienen más seguidores, puesto que reflejan el cariño y la ilusión de quienes los idearon, crearon, produjeron y comercializaron.

EL SECRETO DE EDICIONES OBELISCO

En alguna ocasión nos han preguntado cuál es el secreto de Ediciones Obelisco, ya que hemos podido superar momentos muy difíciles, crisis locales o internacionales, traiciones de autores, etcétera. En realidad, todas estas pruebas han resultado ser acontecimientos verdaderamente positivos dado que nos han fortalecido.

Quizás el secreto de Ediciones Obelisco resida en publicar libros que apuntan al corazón, o al menos que lo intentan. Puede que esto sea incluso más importante que la portada, el autor e incluso el título del libro.

Según Calvino, «una obra es un clásico cuando se configura como equivalente del Universo a semejanza de los antiguos talismanes». En realidad, un libro es un clásico cuando trasciende ciertas limitaciones individuales y conecta con lo arquetípico y, sobre todo, logra transmitirlo a aquellos que lo leen. El destino nos ha regalado varios de estos libros que son «auténticos espejos del alma».

El éxito material de Ediciones Obelisco es harina de otro costal. Se debe atribuir sobre todo a muchas personas que desde el inicio nos han apoyado y ayudado. Son demasiados para mencionarlos a todos, por lo que solamente me referiré a Paco Herránz, un editor discreto y polifacético; a la familia Plana, que desde su librería Karma siempre nos ha apoyado; y a la familia Sabaté, con quien compartimos numerosos proyectos, además de una «hermosa amistad». Pero si hemos podido sobrevivir durante treinta años se debe a que nos han guiado y a que hemos contemplado nuestro trabajo como un camino de autodescubrimiento, un sendero que nos sentimos obligados a compartir con nuestros lectores. Esto ha proporcionado un sentido y una magia muy especiales a nuestro proyecto. Cada nueva colección, cada libro y cada nueva portada son como una lección, en primer lugar, para los que trabajamos en la editorial y después para los lectores. Ediciones Obelisco cuenta en la actualidad con 1.490 títulos en catálogo: 1.490 valiosas lecciones de vida para compartir con todos nuestros amigos y lectores...

A

ACUPRESIÓN

Técnica terapéutica de la medicina tradicional china que combina la acupuntura y el masaje. Consiste en aplicar un masaje de presión sobre los puntos situados a lo largo de los meridianos de acupuntura.

ACUPUNTURA

Técnica curativa usada en la medicina tradicional china. En ella se emplean unas agujas muy finas para estimular puntos específicos en el cuerpo, situados en unas sendas de energía llamadas *meridianos*. Los diferentes tratamientos están pensados para mejorar el flujo y el equilibrio de energía (*qi*) en el organismo.

AIKIDO

Síntesis de las artes marciales de Japón, que consiste en el máximo aprovechamiento de la inercia del atacante, armonizado con su movimiento y neutralizando así la fuerza agresiva del otro hasta que quede completamente reducido y dominado.

ALEXANDER, técnica

Método práctico de reeducación corporal desarrollado por el popular actor de teatro Frederick Mathias Alexander con el objetivo de mejorar la postura del cuerpo, la coordinación de los movimientos y la modulación de la voz.



Lectura de interés:

Cómo aprender la técnica Alexander, de William Conable

ÁLOE VERA

Planta de la familia de las carnosas liliáceas de la que se extrae un jugo resinoso y muy amargo que posee propiedades curativas.



Lectura recomendada:

Áloe Vera, de Iona Purí

ALQUIMIA

La alquimia, precursora de la moderna ciencia química, consiste en un conjunto de antiguas doctrinas y experimentos, generalmente de carácter esotérico, relacionados con las transmutaciones de la materia. Los alquimistas anhelaban encontrar la piedra filosofal, capaz de convertir los metales en oro y el cuerpo en inmortal.



Lecturas recomendadas:

Alquimia, de Franz Hartmann

Finis Gloríae Mundi, de Fulcanelli

ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Teoría de la personalidad y de las relaciones humanas basada en el análisis de los estados del yo. Apoyándose en conceptos clave como las transacciones, los juegos psicológicos y los guiones de vida, se aplica al crecimiento y al cambio personal u organizativo. Su principal impulsor fue el doctor Eric Berne (1910-1970).

ANGELOLOGÍA

Doctrina que estudia los ángeles, seres espirituales, personales y libres, dotados, por tanto, de inteligencia y voluntad, y creados por Dios de la nada.



ANTROPOSOFÍA

Ciencia espiritual creada por Rudolf Steiner (1861-1925) basada en fundamentos científicos.

Se trata de un camino de conocimiento que pretende conducir de lo espiritual en el ser humano a lo espiritual en el universo. Asimismo, Steiner creó un nuevo enfoque médico que dio lugar a la medicina antroposófica.

APOCALIPSIS

Apocalipsis significa «revelación». Último libro canónico del Nuevo Testamento, que contiene las revelaciones del apóstol san Juan, referentes en su mayor parte al fin de los tiempos.

APÓCRIFO

Procede del griego *αποκρυπτησ*, que significa «oculto». Se considera un texto apócrifo un libro escrito por un autor sagrado pero que no ha sido aceptado por la Iglesia en el canon de las Sagradas Escrituras.

En su momento, algunos textos, como el *Evangelio de María Magdalena* o el *Evangelio según Tomás*, a pesar de su contenido valioso y sagrado, fueron descartados de la recopilación bíblica. Ediciones Obelisco los rescata del olvido.



Lectura recomendada:

El libro de Henoch

AROMATERAPIA

Método terapéutico que utiliza los aceites esenciales de ciertas plantas (flores, hojas, raíces, resinas, etcétera) para tratar enfermedades o trastornos comunes, ya sean físicos o anímicos.



Lectura recomendada:

Aromaterapia, de Enrique Sanz Bascuñana

ASTROLOGÍA

Estudio de la posición y del movimiento de los astros a través de cuyo cálculo, interpretación y observación se ven sus efectos, su influencia y su supuesta intervención más o menos directa en los destinos y acontecimientos humanos, tema predilecto de los astrólogos y filósofos de la antigüedad. Se originó en Mesopotamia y se la considera precedente de la astronomía.



Lectura recomendada:

Astrología viva, de Barbara Schermer

ASTROLOGÍA AZTECA

Astrología muy compleja y distinta de la occidental, basada en las posiciones que ocupaban el Sol y la Luna en el momento del nacimiento; el horóscopo azteca hunde sus raíces en la antiqüísima y misteriosa civilización maya.



Lectura de interés:

Astrología azteca, de Hipólito Moctezuma

AURA

Campo energético de radiación luminosa multicolor que rodea a las personas u objetos.



Lectura recomendada:

Cómo veer y leer el aura, de Ted Andrews

AURICULOTERAPIA

Ciencia de la medicina tradicional china que se ocupa del diagnóstico y tratamiento de enfermedades a través de la estimulación de puntos energéticos ubicados en el pabellón auricular para obtener un resultado terapéutico en el paciente que se está tratando.

AYURVEDA

Medicina tradicional holística de la India que, con una visión yógi- ca profunda de la vida y la conciencia, utiliza la ciencia anatómica y fisiológica a partir de un modelo vital basado en los humores biológicos. Procede del sánscrito *Ayu*, que significa «vida» y *Veda*, que quiere decir «ciencia» o «conocimiento», y forma la palabra Ayurveda o *ciencia de la vida*.

AYURVÉDICA, medicina

Los tratamientos ayurvédicos son totalmente diferentes de la mayoría de las curas convencionales debido a su enfoque holís- tico, e incluyen medicamentos, dieta, meditación, ejercicios de respiración y yoga, masajes, etcétera. La dieta ayurvédica sigue asimismo el enfoque de la medicina ayurvédica y se basa en la co- rrespondencia entre los seis grupos o «sabores» de alimentos y los tres tipos constitucionales del ser humano: *Vata*, *Pitta* y *Kapha*.



Lecturas recomendadas:

La dieta ayurvédica, de Joyce Villaume de Le Don

Masaje ayurvédico, de Kathy von Korff

Los secretos eternos de la salud, de Andreas Moritz

B

BACH, flores de

Serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones. Las descubrió Edward Bach, médico bacteriólogo y homeópata inglés, y en 1976 fueron reconocidas por la Organización Mundial de la Salud. Tras experimentar con algunas tinturas de flores, plantas, animales y consigo mismo, el doctor Bach creó 38 remedios florales, cada uno con una aplicación específica para cada tipo de personalidad.



Lecturas recomendadas:

Flores de Bach, de Armando Carranza

Los elixires florales europeos, de Philippe Deroide

BIOENERGÉTICA, terapia

Terapia creada por Alexander Lowen que pone el énfasis en la estructura corporal y en la identificación de la mente y del cuerpo, lo que significa que el pensar y el sentir son equivalentes. La bioenergía sugiere ejercicios que coinciden en gran parte con el tai chi chuan y las posturas del yoga, y, asimismo, prácticas de desblo-

queo y expansión muy parecidas a las meditaciones dinámicas y catárticas de oriente.



Lectura de interés:

La terapia bioenergética, de Martin Keymer

BIORRESONANCIA, terapia de

Terapia basada en el principio de captación, modificación y emisión de las frecuencias electromagnéticas de los cuerpos. En la *biorresonancia* se aprovechan las propias ondas electromagnéticas que emite el cuerpo para ser sometidas a un proceso de inversión: las que son dañinas se convierten en terapéuticas, y se le devuelven puntualmente al paciente a través de un electrodo.



Lectura recomendada:

Terapia de biorresonancia, de Reinhold D. Will

BUSHIDO

Código de honor de los samurái, Bushido es la aceptación total de la vida, vivir incluso cuando ya no tenemos deseos de hacerlo. Véase el término *Hagakure*.



Lectura recomendada:

El código del samurái, de Inazo Nitobe

C

CÁBALA

En la tradición judía, conjunto de doctrinas basadas en las Sagradas Escrituras que, a través de un método esotérico de interpretación y transmitidas por vía de iniciación, se propone revelar a los iniciados conocimientos ocultos acerca de Dios y del mundo.



Lecturas recomendadas:

Cábala para principiantes, de Rabbí Michael Laitman

La Cábala, de Juli Peradejordi

CALENDARIO MAYA

Calendario que ha demostrado ser astronómicamente exacto a lo largo de millones de años. La comprensión maya del tiempo, las estaciones y los ciclos ha demostrado que su calendario es muy sofisticado. El fin del mundo será, atendiendo a las predicciones del calendario maya y a sus ciclos, el 21 de diciembre de 2012.



CAMPO CUÁNTICO o GRAN CAMPO

El campo cuántico es el campo de energía que nos rodea y nos envuelve y mediante el cual se compone nuestra realidad. Está creado y sostenido por la energía universal, a través de la cual toman forma nuestros pensamientos y sentimientos. Es en el campo cuántico donde existimos y nos desarrollamos a lo largo de toda nuestra vida, su forma la componen diseños geométricos relacionados íntimamente con nuestras energías particulares, así como con los parámetros mentales y de conciencia a través de los cuales se forman nuestra personalidad y creencias.



Lectura recomendada:

El gran campo, de John James

CANALIZACIÓN

Proceso de recibir información o inspiración desde planos más allá de nuestra realidad física. Existen muchas formas de canalización, aunque quizás el aspecto más importante de ésta sea la habilidad de la persona para conectarse con su propia energía espiritual o Ser Superior.



Lectura recomendada:

Cualquier libro de la serie *Kryon*,
ángel extraterrestre canalizado por Lee Carroll

CARTOMANCIA

Método de adivinación en el que se utilizan las cartas. La cartomancia, tal y como se la conoce hoy en día, es una variante de los rituales adivinatorios procedentes del antiguo Egipto, donde los sacerdotes los estudiaban basándose en 78 cartas, llamadas *tarot*, que se subdividían en arcanos, a través de los cuales los entendidos podían descifrar el futuro del consultante y de los acontecimientos futuros.



Lecturas de interés:

El tarot de las Brujas, de Amalia Peradejordi

CHAKRA

Palabra que procede del sánscrito, «rueda». Según la tradición india, la palabra *chakra* designa cada uno de los siete centros de energía del cuerpo (base de la columna, bajo vientre, plexo solar, corazón, garganta, tercer ojo, coronilla) a partir de los cuales se transmite la luz blanca (fuente de vida) a través de todo el organismo.



Lectura de interés:

El libro de los 28 chakras, de Elias Wolf

CHAMANISMO

El chamanismo es un sistema ancestral de conexión con los distintos planos de la realidad, en busca de información, poder y conocimiento, utilizado desde siempre para la sanación del ser. Los chamanes usan hierbas y plantas medicinales, oraciones y danzas rituales.



Libro de interés:

Chamán, sanador, sabio, de Alberto Villoldo

CIENCIAS OCULTAS

Conjunto de conocimientos o de prácticas misteriosas, como la magia y la brujería, la alquimia o la astrología, mediante las cuales se pretende dominar los secretos de la naturaleza, si bien el significado de las ciencias ocultas, de una ciencia secreta, es amplio y diverso de acuerdo con la mentalidad de los pueblos.

CLARK, técnica

Técnica desarrollada sobre bases científicas (sin cirugía, radioterapia ni quimioterapia; sólo con medios naturales) que implica al paciente en su propio proceso curativo. Según su creadora, la doctora Clark, la contaminación permite que centenares de distintos parásitos se desarrollen en nuestro cuerpo y den lugar a toda clase de enfermedades y dolencias; gracias al Zapper, un instru-

mento electrónico inventado por ella, esos parásitos pueden eliminarse. Al tratamiento se suman hierbas naturales, vitaminas y minerales imprescindibles para «limpiar» nuestro organismo.



Lectura recomendada:

La técnica Clark para el tratamiento del cáncer,
de Loto Perrella y Ayax Perrella

COACHING

Disciplina cuya esencia reside en tutelar, dirigir y ayudar al otro a fin de que consiga sus objetivos, con recursos, estrategias y habilidades propias, de la manera más eficaz. Estas técnicas van dirigidas tanto al campo profesional (coaching empresarial) como al personal (*life coaching*).



Lecturas recomendadas:

Coaching para el creativo que hay dentro de ti, de Eric Maisel
Coaching en 10 minutos, de Fiona Harrold
Cita en la cima, de Raimon Samsó

CORÁN

Libro sagrado del Islam que contiene las revelaciones de Dios a Mahoma y constituye el fundamento de la religión musulmana.

COSMOLOGÍA PLEYADIANA

Cosmología es la ciencia que estudia la historia y la estructura del Universo en su totalidad. Los pleyadianos son un colectivo de seres procedentes de las siete estrellas que constituyen la constelación de las Pléyades. Según la cosmología pleyadiana, estos seres son nuestros ancestros, pues aportaron su ADN para el surgimiento de la raza humana, siendo su desarrollo tecnológico y espiritual mayor que el de la Tierra; por eso se ofrecen como nuestros maestros, para ayudarnos a evolucionar.



Lecturas recomendadas:

Cualquier título de la colección *Mensajeros del Universo*

CRISTAL, niños de

En la llamada corriente de la Nueva Era, se denomina así a una generación de niños muy especiales, extraordinariamente sensibles e intuitivos. Destacan por su gran sensibilidad emocional, y se consideran «hermanos» de los niños índigo.



Lectura recomendada:

Los niños de cristal, de Doreen Virtue

CRISTALOTERAPIA

Terapia que utiliza las vibraciones curativas de piedras y gemas, se fundamenta en que el ser humano es parte de una energía cósmica global. Desde la antigüedad, las piedras preciosas han ejercido una magia especial en muchas culturas, no sólo por su belleza, sino también por sus efectos esotéricos, y se han valorado sus vibraciones curativas, que pueden aliviar trastornos físicos, emocionales y mentales.



Lecturas recomendadas:

Cristales de sanación para mujeres, de Nina Llinares

El cristal sanador, de Philip Permutt

Tratamientos con cristales, de Judy Hall

CROMOTERAPIA

Sistema para curar las enfermedades y los desórdenes de los cuerpos mental, emocional y físico, proporcionando a cada uno de ellos la vibración que le falta a través de la energía de la luz que emiten los colores.



Lectura de interés:

El poder de los 8 arcángeles, de Silke Bader

D

DIAFROTERAPIA

Diafreo proviene del verbo griego «diafrein», dejar pasar, *diafreo* significa por lo tanto: yo dejo pasar. La diafroterapia es un tratamiento basado en las teorías desarrolladas por Françoise Mézières respecto al funcionamiento muscular, la respiración y la importancia que tiene el diafragma en la estática del cuerpo, así como en su teoría de las cadenas musculares (cadena posterior, cadena anterior del cuello, cadena anterior braquial y la cadena antero interna, formada por los pilares del diafragma y el músculo iliopsoas).



Libro recomendado:

Me doy permiso para..., de Joaquín Argente

DIGITOPUNTURA

Técnica milenaria china en la que se aplica la presión de los dedos sobre determinados puntos del cuerpo. También denominada *acupresión* o *reflexología*, su objetivo es básicamente aliviar la fatiga física y nerviosa, así como también prevenir y curar enferme-

dades, estimulando los mecanismos de autocuración del propio organismo.



Libros de interés:

Reflexología de la mano, de Clara Bianca Erede

Reflexología del pie, de Clara Bianca Erede

DRÍADE

Ninfa de los robles en particular y de los árboles en general, según la mitología griega.



Oráculo de interés:

Las cartas de las dríades, de Tiziana Mattera

DUENDE

Espíritu fantástico y travieso que, según se dice, habita en algunas casas causando en ellas trastornos y estruendos. En las narraciones tradicionales, aparece bajo el aspecto de un viejo o de un niño.



Lecturas de interés:

Libro de las ninfas, los silfos, los pigmeos, las salamandras y los demás espíritus, de Paracelso

Las cartas de los elfos, las hadas y los duendes, de Tiziana Mattera.

E

EFT (Emotional Freedom Techniques)

EFT es una técnica de la llamada psicología energética, una herramienta sencilla y tremendamente eficaz, que cualquiera puede aprender fácilmente y que permite, mediante unos sencillos «golpecitos», o *tapping*, en determinados puntos de nuestro cuerpo, movilizar la energía. Esta técnica, creada por Gary Craig, se basa en el siguiente postulado: «La causa de todo malestar emocional es una alteración en el sistema energético corporal». EFT combina a la perfección con otras técnicas de sanación, como PNL, hipnosis o reiki.



Lectura recomendada:

EFT Psicología energética, de Sophie Merle

ELFO

Criatura de la mitología nórdica y germánica, con orejas puntiagudas, alegres cabellos despeinados, ojos vivarachos e inteligentes, son delgados y fuertes. Son inmortales, aunque se dice que pueden morir de pena.



EMDR

EMDR son las siglas de *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, que se podría traducir como «Desensibilización y reprocesamiento a través del movimiento ocular». Se trata de un tratamiento psicoterapéutico innovador utilizado en una amplia gama de patologías.

Originalmente, fue creado por F. Shapiro en 1987 para tratar el estrés postraumático y su eficacia fue probada experimentalmente en casos de abusos infantiles, violaciones y secuelas de los veteranos de la guerra de Vietnam. Su éxito fue tan rotundo que se multiplicaron las investigaciones sobre su capacidad de curar otras patologías, demostrándose su utilidad en los trastornos que implican ansiedad, dolor crónico, duelos y fobias.

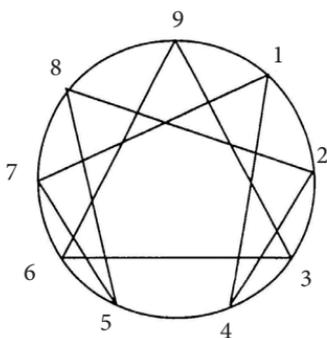


Libro de interés:

Nacer conectado, vivir consciente, de Roser de Tienda

ENEAGRAMA

Del griego *ennea*, «nueve» y *gramma*, «signo». El nombre en cuestión designa un diagrama compuesto por un círculo con nueve puntos en su circunferencia, unidos entre sí por un triángulo y un hexágono circunscritos. Antiguo símbolo de unidad y diversidad, cambio y transformación, a través de él se busca por encima de todo el autoconocimiento y la adivinación.



Lecturas recomendadas:

El eneagrama, de Josiane Rossé

Los 9 rostros del alma, de Uwe Böschmeyer

El ojo de la sarmouni, de Ahimsa Lara Rivera

ESENIOS

Término que procede del hebreo, «piadoso». Congregación judía de ascetas, hombres y mujeres, que hace más de dos mil años vivían juntos en una comunidad y portaban las semillas de la cristiandad y la futura civilización occidental. Se consideraban a sí mismos los hijos verdaderos de la alianza entre Dios e Israel.

ESOTERISMO

Término que hace referencia a las doctrinas que las sectas filosóficas de la antigüedad no comunicaban más que a sus discípulos predilectos. Por extensión, se define como «esotérica» aquella doctrina que sólo se enseña a los iniciados (conocedores) en ese tema. *Esotérico* define algo reservado, oculto, misterioso y, sobre todo, desconocido para los profanos.

EVANGELIO

Palabra que procede del latín *evangelium*, «buena nueva». Cada uno de los cuatro libros del Nuevo Testamento en los que se halla el relato de la vida, la doctrina y los milagros de Jesucristo (Evangelio según Mateo, Marcos, Lucas y Juan).



Lecturas recomendadas:

El evangelio según Tomás, que pertenece a un conjunto de textos gnósticos descubiertos en Egipto en 1945. Contiene las palabras secretas de Jesús y su redacción es anterior a la de los cuatro Evangelios Canónicos.

El evangelio de María Magdalena, otro bellissimo texto gnóstico que nos propone un cristianismo como vía de conocimiento.

F

FELDENKRAIS

Método pedagógico que usa el movimiento como medio de trabajo para aumentar la conciencia de uno mismo en la propia acción y potenciar una correcta postura del cuerpo en cada momento.

FENG SHUI

Rama de la filosofía china que trata de garantizar el equilibrio entre la energía humana y la de la naturaleza, haciendo especial hincapié en armonizar los sitios en los que vivimos. El lugar que ocupamos en el universo depende de la relación dinámica entre nuestras energías personales y las que moldean la naturaleza y el ambiente que nos rodea.



Lecturas recomendadas:

Feng Shui para principiantes, de Philippa Waring

El gran libro del Feng Shui, de Derek Walters

FÍSICA CUÁNTICA

Surgida a lo largo de la primera mitad del siglo XX en respuesta a los problemas que no podían ser resueltos por medio de la física clásica, la física cuántica, basada en el intercambio de energía en una cantidad mínima posible denominada *quantum*, es también una manera de describir el mundo que ha dado resultados espectaculares y ha potenciado toda una revolución cuántica. Así, por ejemplo, se ha llegado a desarrollar la medicina cuántica, una disciplina que trabaja a niveles subatómicos, donde se encuentran partículas denominadas *quantums de luz*, las cuales se encargan de conducir la energía a través de los meridianos localizados en nuestro cuerpo.



Libros de interés:

Entra en frecuencia, de Penney Peirce

La ley de la resonancia, de Pierre Franckh

El médico cuántico, de Amit Goswami

FITOTERAPIA

Ciencia que estudia la utilización de las plantas con fines terapéuticos, empleándolas en forma de tinturas madre o extractos líquidos. Hoy en día, la ciencia confirma la presencia de unos compuestos químicos en las plantas con efectos farmacológicos, denominados *principios bioactivos*, que muchas veces constituyen los ingredientes base utilizados por los laboratorios farmacéuticos para su uso terapéutico.



FOCUSING

Enfoque terapéutico creado en la década de 1950 por Fritz y Laura Perls, matrimonio alemán que sintetizó de manera armoniosa distintas influencias: el psicoanálisis, la psicología de la Gestalt, el psicodrama, el pensamiento fenomenológico y existencialista, el zen, etcétera.

G

GEOBIOLOGÍA

Ciencia que recoge los conocimientos profundos de la sabiduría tradicional y, tras fusionarlos con las más recientes investigaciones científicas, centra su interés en el estudio de las relaciones entre los seres vivos, especialmente el hombre, y las energías que emanan de la tierra, tanto las que proceden de las radiaciones cósmicas como las generadas por la propia actividad humana.



Lectura recomendada:

Redes Geobiológicas, de Gilbert Fleck y Jean Pierre Garel

GERSON, terapia

Terapia nutricional creada por el Dr. Gerson que tiene como objetivo fortalecer el sistema inmunitario, para así poder tratar alergias, artritis y otras enfermedades degenerativas. Utiliza una desintoxicación intensiva para eliminar los desechos, regenerar el hígado, reactivar el sistema inmunitario y restablecer las defensas esenciales del cuerpo (los sistemas enzimáticos, minerales y hormonales). Desde el año 1977 funciona en San Diego, Ca-

lifornia, el Instituto Gerson –fundado por Charlotte Gerson, hija del médico e investigador– el cual está dedicado a proporcionar educación y formación en todos los aspectos relacionados con esta terapia.



Lectura recomendada:

La terapia Gerson, de Charlotte Gerson y Morton Walker

GESTALT, terapia

La terapia Gestalt es un enfoque holístico de la experiencia humana que asume la tendencia innata a la salud, la integridad y la plena realización de los potenciales latentes, al mismo tiempo que promueve la propia responsabilidad de los procesos en curso y la conciencia sobre las propias necesidades y su satisfacción. Se alimenta de tres conceptos clave: presencia, conciencia y responsabilidad.



Lecturas recomendadas:

La paleta del pintor, de Claudio Casas

Pelando la cebolla, de Bud Feder

GNOSIS

Término que procede del griego, «conocimiento». Palabra que significa conocimiento universal, objetivo y absoluto de todas las cosas, del hombre, de la naturaleza, del universo, etcétera.



Libro útil:

Gnosis, de Philip Gardiner

GNOSTICISMO

Tendencia filosófico-religiosa que toma algunos elementos del platonismo, de Filón, del judaísmo y del cristianismo. Se desarrolló principalmente en Alejandría y Roma durante el siglo II d. C.

GUEMATRÍA

Numerología hebrea, cálculo de la equivalencia numérica de las letras, palabras o frases. Sobre esta base se intenta lograr una mayor comprensión de la interrelación entre los diferentes conceptos y analizar la relación entre palabras e ideas.



Lecturas recomendadas:

Numerología y Cábala, de Aharón Schlezinger

Las claves de la numerología cabalística, de Aharón Schlezinger

GURÚ

Palabra que proviene del sánscrito *gurús*, que significa «maestro» o «guía espiritual». El término comenzó a utilizarse en el hinduismo para referirse a aquel al que se le reconoce autoridad intelectual o se le considera guía espiritual.



Libro recomendado:

Meditación sin gurús, de Clark Strand

H

HADO

En Occidente, el hado es una fuerza desconocida que, según algunos, obra irresistiblemente sobre los dioses, los hombres y los sucesos. Toda materia es energía, la cual, a nivel molecular, está en continuo movimiento. Todo lo que se mueve emite un sonido y tiene una frecuencia. Esta frecuencia vibratoria afecta los objetos que están en resonancia. Masaru Emoto, reconocido investigador, escritor, humanista y doctor en medicina alternativa, analizó cómo se transforma la estructura de un cristal de agua con la energía del pensamiento. De esa manera acuñó la palabra «Hado» (se pronuncia «jadou»), que es la fusión de dos ideogramas que literalmente significan «onda» y «movimiento». Hado es el patrón vibracional intrínseco de toda materia a nivel sub-atómico.



Lectura recomendada:

Cualquier escrito del investigador japonés Masaru Emoto.

HAGAKURE

Hagakure, que significa «oculto bajo las hojas», es un antiguo breviario de caballería inspirado en el célebre código Bushido. Bushido es la aceptación total de la vida, vivir incluso cuando ya no tenemos deseos de vivir. Esto se logra sabiendo morir en cada instante de nuestra vida, viviendo el instante, el aquí y ahora, sumido en el eterno presente, en vez de abandonar el campo de batalla cotidiano.



Lectura recomendada:

Hagakure, de Yosho Yamamoto

HIDROTERAPIA

Parte de la terapéutica física que tiene como objetivo el empleo del agua como agente terapéutico en cualquier estado físico o temperatura, utilizando sus características químicas, mecánicas y térmicas para conseguir el alivio y curación de diversas enfermedades.



Libro de interés:

La salud del colon, de N. W. Walker

HIPNOTERAPIA

Aplicación terapéutica de la hipnosis para relajar la mente, hacer sugerencias positivas y aliviar el dolor, además de permitir regresiones y solucionar conflictos.



Lectura recomendada:

Hipnosis y sofrología, de Juan Antonio López Benedí

HOLISMO, HOLÍSTICO

El holismo (del griego *holos* que significa «todo», «entero», «total») gira en torno a la idea de que todas las propiedades de un sistema (biológico, químico, social, económico, mental, lingüístico, etcétera) no pueden explicarse como la suma de sus componentes. La medicina holística trata el individuo como un todo y promueve un bienestar global.

HO'OPONOPONO

El Ho'oponopono es un antiguo sistema hawaiano que permite liberarnos de las energías tóxicas que guardamos en nuestro interior y purificar nuestras creencias. Se trata de un don profundo que favorece una natural relación de trabajo interior con la Divinidad, y nos enseña a pedir, en cada momento, que nuestros errores de pensamiento, palabra y obra se limpien y corrijan.



Lecturas recomendadas:

Cero límites, de Joe Vitale y Ihaleakala Hew Len

Ho'oponopono, de Ulrich Emil Duprée

HOMEOPATÍA

Cuerpo doctrinal desarrollado por el médico alemán Samuel Hahnemann a finales del siglo XVIII. Procede de dos términos griegos, *homoios*, «similar» o «semejante», y *pathos*, «enfermedad». Su nombre refleja magistralmente su filosofía: curar lo semejante con lo semejante. El método terapéutico de esta medicina se basa en administrar dosis ultradiluidas, según la farmacopea homeopática, de sustancias medicamentosas para activar las propias defensas del organismo y conseguir la mejoría o la curación de las enfermedades.



Lecturas recomendadas:

Homeopatía práctica para el bebé y el niño,

de Jean-Paul Nowak y Joliot Nguyễn Tan Hon

Manifestaciones alérgicas: cómo tratarlas con la homeopatía,

de Roland Sananés

I

I CHING

Conocido también como *Libro de las Mutaciones*, es la base del pensamiento chino. Lo escribió hace 3.000 años Fu Hsi y constituye un ancestral oráculo.



Se dice que los chinos inventaron la brújula para orientarse en el mundo y el *Libro de las Mutaciones* o *I Ching* para orientarse en la vida.

ÍNDIGO, niños

Término utilizado en el contexto de la Nueva Era para describir a unos niños caracterizados por su alto potencial intelectual y una nueva conciencia interna y que representan un estado superior de la evolución humana. Estos seres llegan a la Tierra con la misión de romper los antiguos esquemas sociales que atan a la humanidad, y así lograr su transformación y abolir la infelicidad.



Lecturas recomendadas:

Los niños Índigo, de Lee Carroll y Jan Tober

Homenaje a los niños Índigo, de Lee Carroll y Jan Tober

Los niños Índigo – 10 años después, de Lee Carroll y Jan Tober

INICIACIÓN

Acción y efecto de iniciar o iniciarse en cualquier materia (ciencias, letras, espiritualidad, corrientes filosóficas, etcétera).



Lectura recomendada:

Iniciación a la iniciación, de Germán Ancochea y María Toscano

IRIDOLOGÍA

Método de diagnóstico de síntomas y enfermedades mediante la observación del iris del paciente en busca de señales y cambios en el mismo. No sólo revela las posibles dolencias o enfermedades, sino que además muestra los patrones genéticos, e incluso la tendencia psicológica y espiritual del individuo.



Lectura recomendada:

Iridología, de Jacques Guidoni

J, K, L

JUNG, Carl

Médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, coetáneo de Sigmund Freud. Fue una figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis y fundador de la psicología analítica. Se dedicó a la exploración del «espacio interno» del hombre, su inconsciente, y desarrolló una importante teoría sobre los tipos psicológicos.

KARMA

Ley Universal que surge a partir de la filosofía hindú y budista, energía o fuerza espiritual derivada de los actos que condiciona cada reencarnación hasta alcanzar la perfección.



Lectura recomendada:

El poder del karma, de Mary T. Browne

KÉFIR

Fermento lácteo que se elabora por medio de los nódulos del kéfir, una mezcla de distintas levaduras y bacilos. El resultado es una especie de yogur que contiene ácido láctico, alcohol y ácido carbónico y es altamente digestivo y un eficaz regenerador de la mucosa estomacal.



Lectura recomendada:

El gran libro del kéfir, de Jörg Zittlau

KOAN

Aforismo que intenta expresar un concepto de forma breve, presentado como enigma o adivinanza, cuya solución sólo puede hallarse por percepción directa, no por el sentido común ni por el razonamiento lógico. Diálogo místico, de origen budista, entre maestro y discípulo.

KRYON

Ángel extraterrestre encargado de alterar el alineamiento magnético de nuestro planeta para ayudar a aumentar su nivel de energía en la nueva era. Sus palabras, canalizadas por Lee Carroll, pretenden cambiar vidas y aumentar la luz y el amor en los lugares más oscuros del ser humano.



Lecturas recomendadas:

Cualquier libro del canalizador Lee Carroll

LAMA

Maestro y sacerdote de la doctrina budista tibetana.

LIMPIEZA HEPÁTICA

La limpieza hepática consiste en una depuración del organismo muy profunda cuyos beneficios son enormemente amplios, evidentes y muy duraderos. Se trata de una técnica creada por Andreas Moritz que se ha vuelto tremendamente popular gracias a sus sorprendentes resultados.

Es un método totalmente natural que parte del concepto de que el hígado es el principal filtro del organismo humano, su objetivo es eliminar las piedras y cálculos que se acumulan en él y en la vesícula biliar.



Lecturas recomendadas:

Cualquier libro del naturópata Andreas Moritz

M

MANDALA

Palabra procedente del sánscrito que significa «círculo sagrado». Diagrama o representaciones esquemáticas y simbólicas (generalmente de forma circular), del macrocosmos y el microcosmos, utilizados en el budismo y el hinduismo y que se utiliza como apoyo a la meditación.



Lecturas recomendada:

La fuerza de los mandalas, de Klaus Holitzka

Mandalas, ventanas del alma, de Varda Fiszbein

Mandalas celtas, de Klaus Holitzka

Energía y fuerza de los Mandalas, de Marion y Werner Kustenmacher

MANTRA

Palabras o frases sagradas, generalmente en sánscrito, que se recitan para invocar a la divinidad o como apoyo de la meditación. Recursos para proteger a la mente de los ciclos improductivos de pensamiento y acción.



Lectura recomendada:

Símbolos y mantras sanadores para la ascensión, de Natara

MEDITACIÓN

Método para alcanzar la iluminación espiritual a través del desarrollo personal. Además de favorecer la relajación y permitir que la persona trascienda sus ansiedades cotidianas, la meditación tiene efectos beneficiosos en el cuerpo.



Libro interesante:

Meditación sin gurús, de Clark Strand

METAFÍSICA

Rama de la filosofía que trata de la esencia del ser y de la realidad, de sus manifestaciones, propiedades, principios, y de sus causas primeras.



Libro de interés:

4 libros en 1, de Florence Scovel Shinn

MÍSTICO

Pertenciente o relativo a la mística o al misticismo, parte de la teología que trata de la vida espiritual y contemplativa, y del conocimiento y dirección de los espíritus.

MUDRAS O EL YOGA DE LAS MANOS

Gestos simbólicos de manos y dedos, asociados a los budas, que guían el flujo de energía al cerebro, poseen propiedades terapéuticas y facilitan la elevación espiritual, la sanación física y la emocional.



Lecturas recomendadas:

Mudras Terapéuticos, de Rajendar Menen

Sentirse Bien a través de los Mudras, de Matthias Mala

MUSICOTERAPIA

Terapia curativa que utiliza la música para ayudar a los pacientes a expresar emociones arraigadas, tanto positivas como negativas. Sistema eficaz para el tratamiento de dolencias como el autismo y la esquizofrenia.



N

NATUROPATÍA

Medicina natural cuyas medidas terapéuticas se centran en reforzar la tendencia autocurativa del organismo, ofreciendo un amplio abanico de posibles tratamientos que se adecuan a la persona y a su evolución. Entre sus diversas terapias, las más conocidas son: fitoterapia, homeopatía, flores de Bach, masaje terapéutico, reflexología, praxis vertebralis, reiki, gemoterapia, kahuna, acupuntura, digitopuntura, iridiología y oligoterapia.



Lectura de interés:

Los secretos eternos de la salud, de Andreas Moritz

NEFILIM

Los *Nefilim* o *Nephilim* (en hebreo «derribadores») son, en la Biblia y otros escritos religiosos judíos y cristianos, un pueblo de gigantes, hijos de ángeles caídos.



Lectura de interés:

Los nefilim y la pirámide del apocalipsis, de Patrick Heron

NINFA

Cualquiera de las divinidades femeninas menores de la mitología grecolatina que simbolizaban la naturaleza (por ejemplo, las dríadas son las ninfas de los bosques).



Lectura recomendada:

Libro de las ninfas, los silfos, los pigmeos, las salamandras y los demás espíritus, de Paracelso

NUEVA MEDICINA GERMÁNICA

La muerte violenta de su hijo Dirk, en 1978, fue un acontecimiento clave: dos meses después el doctor Hamer desarrolló un cáncer testicular, y pensó que debía de haber una relación entre ambos acontecimientos. Una amplia investigación posterior le llevó al desarrollo de la «Nueva medicina germánica». La nueva medicina de Hamer se basa en 5 leyes biológicas. La enfermedad, según Hamer, forma parte de un «programa especial, biológico y sensato» de la naturaleza desde una perspectiva evolutiva en 5 etapas. En 1986 le fue retirada la licencia para ejercer la medicina y, acto seguido, fue encarcelado.



Lecturas recomendadas:

Me he tratado con la nueva medicina del doctor Hamer,
de Pierre Pellizzari
La medicina patas arriba, de Giorgio Mambretti

O

ODONTOLOGÍA BIOLÓGICA

Parte de la medicina que intenta restablecer, desde el área dento-maxilo-mandibular, la pérdida de la energía vital que se desequilibra ante los cuadros patológicos. Desde un enfoque biológico, bioenergético y neurofocal, comprende que el todo se refleja en la parte y la parte en el todo, por lo que lo sistémico influye en la cavidad oral y lo oral influye en lo sistémico.



Lectura recomendada:

Cuando los dientes hablan, de Michèle Caffin

OLIGOTERAPIA

Método terapéutico que utiliza los minerales presentes en dosis infinitesimales en el organismo para prevenir y curar enfermedades.

ORTOMOLECULAR, nutrición

Terapia basada en la nutrición cuyo objetivo consiste en equilibrar el organismo mediante la alimentación y el uso de comple-

mentos, pero siempre utilizando las sustancias de las que éste está compuesto (vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales).

OSTEOPATÍA

Disciplina terapéutica creada por Andrew Taylor Still que, con una técnica y unos fundamentos muy determinados, enfatiza en la salud del sistema músculo-esquelético como base para un bienestar total.



Lectura recomendada:

Manual de Osteopatía, de American College of Mechano Therapy

OZONOTERAPIA

Administración de ozono (un gas cuya molécula está formada por tres átomos de oxígeno) en el organismo con fines terapéuticos, ya sea como tratamiento único o como terapia complementaria en diversas patologías.

P

PERDÓN RADICAL

El *Perdón Radical* no es una técnica que altere la mente ni una estructura moral que imponga la obligación de perdonar. Se experimenta como una transformación de conciencia o un movimiento de energía, a la vez en uno mismo y en la propia situación. Su práctica beneficia a la salud en general, ya que disuelve los bloqueos anímicos, y a medio plazo físicos, que afectan negativamente a la salud. De este modo se convierte en un potente aliado en la prevención y el tratamiento de enfermedades.



Lectura muy recomendada:

El perdón radical, de Colin Tipping, (creador del método homónimo)

PILATES

Se trata de una técnica, desarrollada hace más de setenta años por el atleta alemán Joseph Pilates, consistente en un sistema de ejercicios centrado en mejorar la flexibilidad y fuerza de todo el cuerpo sin incrementar su volumen. Los beneficios del método Pilates son a la vez emocionales y físicos: enseña a equilibrar y

controlar el cuerpo y la mente, fortalece la densidad de los huesos y mejora la fuerza muscular, la flexibilidad y la postura. Muchos instructores de Pilates combinan en sus clases elementos de yoga, y es que ambos métodos tienen ciertas similitudes.



Lectura recomendada:

Curso de pilates para todos, de Carola Brown

PNL

La Programación Neurolingüística constituye un modelo, formal y dinámico que describe cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo se procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal.



Lecturas recomendadas:

Cualquier título de Salvador A. Carrión López, fundador del Instituto Español de PNL

POLARIDAD, terapia de

Desarrollada por el doctor Randolph Stone (Austria 1890-India 1981), esta terapia integra conocimientos de la tradición médica oriental y occidental y tiene como objetivo equilibrar el sistema energético subyacente (chakras, corrientes energéticas, campos ovales, etcétera).

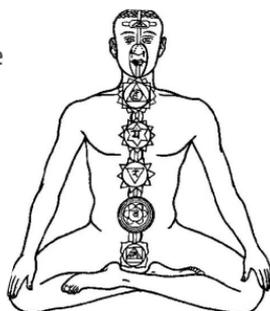
PRANOTERAPIA

Práctica curativa mediante la cual se transmite el *prana*, o la energía vital, de quien lo posee en abundancia a quien lo necesita por motivos de salud a través de la imposición de las manos.



Lectura recomendada:

Resonancia, de Jasmuheen



PROCESO DE LA PRESENCIA

Sistema de sanación evolutivo creado por Michael Brown. El *Proceso de la Presencia* consiste en mover la conciencia hacia un lugar de responsabilidad auténtica y elección; un estado de ser en el que damos cada paso, no predeterminados por el condicionamiento, la programación y las interpretaciones falsas, sino escuchando la voz dulce y silenciosa de la Presencia Interior que todos compartimos.



Lecturas recomendadas:

El proceso de la presencia y

La alquimia del corazón, de Michael Brown

PROFETA

Persona que, por inspiración divina, señales o indicios, conjetura y predice acontecimientos futuros.



Libro estrella:

El profeta, de Khalil Gibran

PSICOCOSMOGRAMA

Sinónimo de mandala. Consiste en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Más allá de su definición como palabra, desde el punto de vista espiritual, es un centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente.



PSICOGENEALOGÍA

Disciplina que permite tomar conciencia de la profundidad de los vínculos que relacionan a los seres humanos con su árbol genealógico.



Lectura recomendada:

Mis antepasados me duelen,

de Catherine Maillard y Patrice van Eersel

PSICOLOGIA JUNGUIANA

Carl Jung, joven colega de Freud, se dedicó a la exploración del «espacio interno» a través de todo su trabajo. Es uno de los fundadores de las bases del Psicoanálisis y de la Psicología profunda, y creador de la Psicología analista. Como marco teórico, la Psicología Analítica o junguiana constituye la base para la creación de técnicas psicoterapéuticas de gran efectividad. Su método consiste en facilitar, o potenciar, que el sujeto permita emerger lo inconsciente, lo tome en consideración, lo confronte y lo evalúe; lo cual favorece la conciencia de uno mismo y la plenitud del sentido de la vida



Lecturas recomendadas:

Jung para la vida cotidiana, de Eugène Pascal

Introducción a la psicología junguiana, de Robin Robertson

PSICOMAGIA

Terapia artístico-curativa creada por Alejandro Jodorowsky que se centra en eliminar problemas de origen psicológico mediante actos simbólicos y ejercicios de voluntad a fin de liberar el inconsciente y estimular la autenticidad del individuo.



Lectura recomendada:

Cualquier libro del polifacético escritor Alejandro Jodorowsky

Q

QUIGONG

Disciplina china milenaria que, mediante movimientos corporales, concentración y respiración, permite mejorar la energía vital y su flujo en el organismo, estableciendo o restableciendo de este modo la salud del individuo. Se denomina también Chi Kung.

QUINESIOLOGÍA

Sistema que trata de reequilibrar y aumentar el nivel de energía en el organismo y estimular la capacidad de autosanación. Mediante un test muscular intenta corregir los posibles desequilibrios del cuerpo y evalúa el músculo para ver el nivel de estrés (consciente o inconsciente) que tenemos acumulado.

QUIROPRACTICA

Práctica médica alternativa que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de los desórdenes del sistema musculoesquelético y de los efectos de estos desórdenes sobre el sistema nervioso y la salud en general, con énfasis en el tratamiento manual, incluida la manipulación.



Lectura recomendada:

Los 10 pasos para atraer y manifestar la realidad que deseas,
de Michelle Nielsen

R

RADIESTESIA

Técnica que maneja la detección del espectro completo de las radiaciones que emiten los cuerpos, así como las diversas formas de energía. La manifestación de las radiaciones se detecta a través de diferentes instrumentos, siendo los más usados el péndulo y las varillas.



Lecturas recomendadas:

Manual del péndulo, de Walter Lübech

El kit del péndulo

Usar el péndulo correctamente, de Andrea Hülpush

RADIÓNICA O TELECURACIÓN

Disciplina que trata de la dirección y el control de la energía a distancia y que se utiliza como sistema terapéutico basado en la captación de las radiaciones electromagnéticas a través de un instrumento.

RECONEXIÓN

La Reconexión es una forma de sanación mediante la cual el individuo se reconecta con la frecuencia energética del universo, a la vez que se equilibra y desprograma de su antiguo sistema de desarreglos electromagnéticos. Este sistema de la anatomía energética humana es la puerta que nos conecta con los campos de

energía que están a nuestro alrededor, con el campo electromagnético del planeta y la cuadrícula energética del universo.



Lectura recomendada:

La reconexión, del Dr. Eric Pearl

REFLEXOLOGÍA

Técnica oriental milenaria que, mediante masajes en los pies y en las manos, que son los lugares donde se encuentran las terminaciones nerviosas, ayuda a equilibrar el nivel energético corporal, estimulando el mecanismo de autocuración del organismo.



Lectura recomendada:

Reflexología total, de Mildred Carter

REIKI

Técnica milenaria, curativa y de armonización, que tiene aproximadamente 2.500 años de antigüedad. En el tratamiento, el sanador transmite energía al paciente para equilibrar y revitalizar cada zona de su cuerpo armonizando su mente y sus emociones.



Lecturas recomendadas:

La práctica del reiki, de la doctora Laxmi Paula Horan

Manual completo de reiki, de Urs Rieben

Reiki, de Brigitte Müller y Horst H. Günther

REPTILIANOS

Según la teoría conspiracionista de David Icke, los reptilianos son seres humanoides con apariencia de reptil e inteligencia sobrenatural que pretenden gobernar a la humanidad, y, de hecho, la mayoría de los líderes mundiales, desde George W. Bush hasta la reina de Inglaterra son en realidad reptilianos que están al servicio de sus superiores.



Lecturas recomendadas:

La conjura de los reptilianos, de Frank Hatem

Hijos de matrix, de David Icke

ROLFING O INTEGRACIÓN ESTRUCTURAL

Técnica de manipulación basada en la idea de que tanto la gravedad como el estrés físico y emocional pueden desestabilizar la alineación vertical del cuerpo y provocar que el tejido conectivo (llamado *fascia*) se torne rígido e inflexible.

RONIN

Al igual que los caballeros andantes del Occidente medieval, los Ronin «samuráis errantes» han sido siempre los exponentes de cierto estado del espíritu o actitud ante la vida que se ha convertido en nuestros tiempos en el prototipo de un ideal existente en lo más profundo del corazón humano: la búsqueda de un paraíso perdido o de una realidad interior que unos llaman Grial y otros Satori.



Libro de interés:

Ronin, de Carmelo H. Ríos

RUBAYAT

Vasto poema místico fragmentado en estrofas que remiten a la celebración del vino y al goce del instante frente a la finitud de la vida. Los versos más famosos son los *Rubayat* de Rumi y los de Omar Kayham.



Lectura interesante:

Rubayats, de Rumi

S

SÁNSCRITO

Lengua clásica por excelencia de la civilización india y vehículo de una enorme y magnífica literatura religiosa, filosófica y artística. La gran antigüedad del idioma sánscrito y su abundante documentación lo hacen, además, muy valioso en lingüística comparada.

SHIATSU

Técnica de manipulación física terapéutica, originaria de China y desarrollada en Japón en el siglo XIX, que combina antiguas técnicas orientales con el masaje occidental. Sigue los mismos principios de energía y de meridianos que la acupresión y se utiliza para reintegrar la vitalidad al cuerpo; además, ayuda a regular el sistema hormonal, la circulación sanguínea y el flujo linfático, para eliminar desechos y disminuir la tensión muscular. Permite también reducir el estrés y el insomnio y consolida las capacidades de autosanación.



Lectura recomendada:

Shiatsu para amantes, de Nathan B. Strauss

SINASTRÍA

En la astrología, análisis de compatibilidad entre una o varias cartas natales. Este «horóscopo relacional» determina la calidad de las relaciones interpersonales.



Lectura de interés:

Sinastría, de Ronald Davison

SOJA

Planta herbácea, de aproximadamente un metro de altura, originaria de Oriente, donde se consume en grandes cantidades. Se trata de una legumbre muy nutritiva, con un elevado índice de proteínas (casi un 37 %) de alta calidad y con casi todos los aminoácidos esenciales menos uno, la metionina, que se obtiene combinando la soja con cereales.

STEVIA

La *Stevia rebaudiana* (Bertoni) es un arbusto originario del Paraguay y Brasil. La hoja de la stevia contiene una sustancia natural que es 300 veces más dulce que el azúcar de mesa o refinado. El uso de esta planta no sólo afecta a los niveles de azúcar sanguíneo, sino que los regula, motivo por el que se ha convertido en una planta esencial para los diabéticos. Es además de un regulador de la presión arterial, un potente diurético y un facilitador de la absorción de grasas. Existen estudios que avalan su actividad antibiótica, en especial con las bacterias que atacan las mucosas bucales y los hongos que dan origen a la vaginitis. Por sus propiedades curativas, sobre todo en Sudamérica se utiliza también para contrarrestar la fatiga y combatir dolencias de hígado, páncreas y bazo.



SUFISMO

Doctrina mística y ascética del Islam surgida en torno al siglo VIII. La profesan ciertos mahometanos, principalmente en Persia. El objetivo del sufismo es el conocimiento de la Realidad Absoluta, tal como es en sí misma. Este conocimiento sólo se puede alcanzar con el «ojo del corazón», es decir, mediante la iluminación y la contemplación. El máximo exponente del sufismo es el poeta Rumi.



Lecturas recomendadas:

La esencia de Rumi, de Coleman Barks

En busca de Rumi, de Roger Houdsen

El sufismo, corazón del Islam, del Shaij Khaled Bentounès

99 aforismos, compilados por Juli Peradejordi

T

T'AI CHI CH'UAN

Arte marcial desarrollado en la antigua China y actualmente practicado por millones de personas en el mundo entero. Sus movimientos lentos y suaves activan el flujo del *Chi* en el organismo, lo que conlleva, además de un estado completo de relajación, el restablecimiento de la salud general.



TALMUD

Colección y recopilación de las tradiciones orales, tanto religiosas como jurídicas, de los rabinos. Junto a la Torah escrita o Pentateuco, representan los pilares de la religión y de la tradición judía. El Talmud consta de la Mishná, explicaciones orales de la Torah escrita, y la Guemará, comentarios sobre el texto de la Mishná. Su redacción se realizó aproximadamente entre los siglos III y VI, fundamentalmente en arameo y en hebreo.

TANTRA

Culto del éxtasis concentrado en una visión de la sexualidad cósmica. Hacia esa visión convergen estilos de vida, rituales, magia, mitos, filosofías, signos y símbolos emotivos. Según la tradición, fue el propio Buda quien transmitió los principios del tantra al rey Indrabuthi.



Lecturas recomendadas:

Tantra para mujeres, de Valerie Brooks

El masaje tántrico, de Claire De Lys

El amante tántrico, de Jacques Ferber

TAOÍSMO

Doctrina religiosa y filosófica china que concibe el universo como un equilibrio de fuerzas y destaca la íntima relación entre el hombre y la naturaleza. El *Tao-te King* es el tratado esencial del taoísmo.

TAROT

Baraja de 78 naipes, divididos en 22 arcanos mayores (figuras que representan un secreto o misterio), y 56 arcanos menores, utilizada en cartomancia. Con la consulta de las cartas que lo forman se realizan prácticas de adivinación.



Lecturas recomendadas:

El gran libro del tarot, de Margarita Arnal Moscardó

El tarot de las brujas, de Amalia Peradejordi Salazar

TEMPLARIO

Perteneciente o relativo a la orden del Temple, fundada por Hugo de Payens en el siglo XII. Los caballeros templarios debían proteger a los peregrinos que iban a visitar los Santos Lugares de Jerusalén. De esa misión nació la orden templaria, que sería una poderosa fuerza militar y económica no sólo de los cruzados sino de toda Europa.

TEOLOGÍA

Ciencia que trata de Dios, de sus atributos y perfecciones. Surgió de la curiosidad y la razón, de la necesidad de responder a ciertas preguntas existenciales que no se pueden responder por medio de la ciencia.

TEOSOFISMO

Doctrina esotérica que incide en que todas las religiones procuran aproximar al hombre a lo divino, por tanto, cada una de ellas oculta una parte de la definición general o universal, y si se logra encadenarlas, se obtendrá la verdad universal.

TIGRESA BLANCA

Mujer venerada por los hombres en la antigua China por su dominio en el arte del placer supremo. Formaba parte de una sociedad secreta de maestras taoístas. El primer *Manual de la Tigresa Blanca* data de hace unos tres mil años.



Lectura muy estimulante:

Enseñanzas sexuales de la Tigresa Blanca, de Lai Hsi

TORÁ

Del hebreo *Torah*, «instrucción», es el nombre tradicional judío para designar el Pentateuco y los cinco primeros libros del Antiguo Testamento (Génesis, Éxodo, Levítico, Números, Deuteronomio).



TRANSURFING

Impulsado por el físico cuántico ruso Vadim Zeland, el *Reality Transurfing* consiste en un nuevo fenómeno cultural que sacude totalmente la forma estándar de asumir o interpretar la realidad y

entender nuestro destino. Aplicando los principios del surf, el Transurfing enseña a deslizarse sin esfuerzo entre las olas de lo cotidiano, y a cabalgar la vida con ligereza y maestría, sin ahogarse nunca.



Lecturas recomendadas:

La trilogía completa de Reality Transurfing que ya cuenta con 1 millón de ejemplares vendidos sólo en Rusia.

V

VAMPIRO

El vampiro es una criatura mítica, su romanticismo como héroe gótico que es estriba en su completa soledad. Suya es la trágica belleza del ángel caído, y tiene un poder inimaginable; pero su nefasta debilidad le hace vulnerable. Pero el mito como se conoce en la actualidad es además una compleja combinación de los temores y las creencias del ser humano unida a su indiscutible papel de héroe marginal.



Libros de interés:

Carmilla, de Joseph Sheridan Le Fanu

Mitos y romanticismo de los vampiros, de Derek Hall

VIAJE ASTRAL

Las experiencias «fuera del cuerpo» a veces llegan durante el curso de una enfermedad grave. En otras ocasiones son el resultado de la conmoción provocada por una noticia trágica o una vivencia angustiosa.



Libro de interés:

El viaje astral, de Oliver Fox

VISUALIZACIÓN, terapia de

Terapia que utiliza imágenes positivas para reducir el estrés, curar y fomentar una buena salud.



Libros de interés:

La magia de tu mente, de U. S. Andersen

Tu poder invisible, de Geneviève Behrend

W, Y, Z

WICCA

Religión neopágana, también llamada *hechicería* o *brujería*. Sus seguidores se conocen con el nombre de wiccanos. Fue popularizada por el británico Gerald B. Gardner en Estados Unidos, donde su Iglesia está oficialmente reconocida.



Libros de interés:

Cómo preparar un caldero mágico, y

Montarse en una escoba de plata, de Silver RavenWolf

YIN Y YANG

Dos fuerzas fundamentales, aparentemente opuestas y complementarias, que se encuentran en todas las cosas. Es un concepto fundamentado en la dualidad de todo lo existente en el universo según la filosofía oriental.

ZOHAR

Obra cumbre de la mística occidental y particularmente de la judía, el Zohar es un comentario al Pentateuco desde el punto de vista del

Sod, o sea del sentido secreto. Apareció en España en el siglo XIII y se ha convertido, después de la Biblia y el Talmud, en el libro mejor considerado por la ortodoxia judía.



Lecturas imprescindibles:

Zohar, el libro del esplendor

(Antología de los textos zoháricos más representativos)

¡Los 32 volúmenes de la traducción completa del arameo del Zohar que está publicando Ediciones Obelisco por entregas!

Los libros más vendidos

