

Guía y Consejo

Año 30 – no. 1544 - 6 noviembre 2022 –

Boletín de la Parroquia San Gabriel Arcángel

Institución ilustre de la ciudad de Buenos Aires

Avda Rivadavia 9625 – 1407 CABA - Cel. 11.4889.9353

30 años anunciando el Evangelio en Villa Luro

sangabrielarcangel.com.ar – eventossangabriel.com

email: sangabriel93@gmail.com CBU, alias: monse10



Esperamos la felicidad

La felicidad del hombre no son las riquezas. Las riquezas naturales sirven para subsanar las debilidades humanas: alimento, bebida, vestido, autos, techo. Por su parte, las riquezas artificiales, como el dinero, por sí mismas, no satisfacen a la naturaleza. La felicidad del hombre no pueden ser los bienes naturales, que sustentan nuestras necesidades. Por eso, no pueden ser el fin último del hombre. Las riquezas artificiales, a su vez, sólo se buscan en función de las naturales. No se desearían si con ellas no se compraran cosas necesarias para disfrutar de la vida. Por eso, la felicidad, el fin último del hombre, no está en las riquezas.

Sólo el Bien universal puede calmar la voluntad del hombre. Ahora bien, esto no se encuentra en algo creado, sino sólo en Dios. En este mundo tenemos que sufrir y no somos felices como quisiéramos. Incluso el amor cuesta mucho. Sólo Dios puede llenar la voluntad del hombre, que es el amor perfecto. Y por eso, la felicidad del hombre consiste en Dios solo.

La felicidad última y perfecta sólo puede estar en la visión de la hermosura y del amor de Dios. Se requiere, para una felicidad perfecta, que la inteligencia y la voluntad alcancen la esencia misma de Dios. Y así tendremos la perfección mediante una unión con Dios, en lo único en que consiste la felicidad del hombre. Y eso es lo que buscamos durante nuestra vida en la tierra. Pero sólo lo encontramos en el Cielo. Por eso, aquí somos peregrinos de infinito.



Para los que trabajan de noche y duermen de día

Consejos especiales

Fijar los horarios cada día: Las personas están acostumbradas a dormir de noche, por lo que cuando esto deja de ocurrir su cuerpo y su mente se ven más cansados de lo normal. Es básico establecer los horarios de trabajo y actividad, y tiempos de descanso durante el día que deben de respetarse a rajatabla para conseguir crear hábitos y mantenerse fresco y preparado para afrontar las horas de trabajo.

Cuidar la alimentación: Llevar una dieta equilibrada. Por lo tanto, comer bien verduras, vegetales, frutas, nueces es muy bueno para el cuerpo y la mente y salud. De hecho, la dieta o alimentación es **un factor clave** cuando las horas de descanso estén alteradas.

Practicar ejercicio: conviene buscar un tiempo en el horario para hacer al menos 20 minutos de caminata sin parar. No quitar horas de sueño y poder así **ejercitar su cuerpo**. No es lo mismo actividad física (moverse) que ejercicio.

Tratar de conseguir un buen descanso: La luz exterior, los ruidos, molestan para dormir. Por eso hay que tratar de habilitar al máximo la habitación o lugar de descanso para conseguir un sueño profundo. Para ello, lo ideal será una habitación bien aislada de ruidos exteriores, que pueda evitar la entrada de luz del día.

Aprender a relajarse: Existen muchos especialistas que promueven la práctica de distintas técnicas que permiten dormir mejor y **conciliar el sueño de forma más profunda**. Algo super esencial para quienes trabajan de noche y duermen de día. Ayudan la música, las cosas de las que estamos agradecidos, la respiración, ciertas infusiones como la melisa o la matricaria (manzanilla doble) y la melatonina de venta libre.

No abusar de ciertas sustancias: Muchos consumen cafeína u otras sustancias que les permitan mantenerse activos durante sus horarios de trabajo nocturno. Los especialistas recomiendan no habituarse a consumir ese tipo de sustancias que impiden el descanso e intentar conseguir conciliar el sueño **de manera natural** y tener un descanso que permita vivir el resto del día con una actitud activa.



Las Configuraciones familiares



Para configurar la constelación de su familia, una persona, en un grupo, elige a su gusto a representantes para sí mismo y los demás miembros significativos de su familia.

A continuación, movidos sólo en su intuición, toma a cada uno de los representantes elegidos, con ambas manos por la espalda y los posiciona en un espacio abierto en el centro, relacionándolos según su imagen interior o percepción. A través de este proceso, surge algo que le sorprende, o sea, que entra en contacto con una comprensión que antes le era inaccesible.

Los representantes elegidos, una vez que se encuentran *configurados*, sienten igual que las personas que representan, sin tener ninguna información previa sobre la familia tratada: sólo saben a quien representan. Esos representantes participan en el destino y en sentimientos ajenos, sin que sepamos por qué. Después de la constelación deben salir completamente del sistema que representaron y volver al suyo propio.

Entre quien configura y los miembros representados de su familia (su sistema) actúa un **campo de fuerza lúcido** que permite a la persona que configura llegar a una comprensión sin ninguna transmisión exterior, y a los representantes que nada tienen que ver con esa familia ni saben nada de ella, pueden *conectar* con esa comprensión y con la realidad de esa familia.

Ese *campo luminoso* es el lugar donde actúa el Espíritu Santo para que los designados por quien configura, actúen como si fueran las personas de la familia del que configura.

La comprensión depende de renunciar y desprenderse de cualquier intención, y la aceptación de la realidad tal como se presenta, sin interpretación, sin mitigar, y sin exagerar. De lo contrario, la constelación familiar carece de fuerza y se queda en la superficie.

La constelación familiar exige orden

Orden significa que cada uno tiene el lugar que le corresponde. El orden no podemos prefabricarlo: está dado en la naturaleza humana y no podemos sustituirlo por amor, esfuerzo o razonamiento. El Orden es el punto de la verdad.

Para mejorar la salud

Valor del canto y la dicción para el cerebro

Un experimento realizado en la Universidad de Wisconsin, que hace un estímulo eléctrico a los nervios de la lengua, permite hablar otra vez a los enfermos de esclerosis múltiple. Y también cantar! Las sesiones en el laboratorio con esos enfermos de esclerosis duran unos 20 minutos. Se aplica un estimulador electrónico a la lengua que manda una descarga de millones de impulsos.

Dos nervios mayores de la lengua están conectados al cerebelo, la parte del cerebro que está atrás y controla el ritmo cardíaco, la respiración y la consciencia. No prestamos atención a eso, indispensable para vivir. La estimulación recibida en el cerebelo repara las neuronas enfermas. El cerebro es capaz de cambiar y repararse.

La idea de la plasticidad del cerebro – que se repara solo – fue de Paul Bach. Antes nadie pensaba eso, pues se creía que el cerebro se fijaba para siempre en la adultez y no podía cambiar. Esa idea resultó errónea. Estimular la lengua aumenta la capacidad del cerebro para autorepararse.

Los impulsos de la lengua van hacia el cerebelo y de allí: o van directo a otras partes del cerebro a través de caminos neuronales; o estimulan nervios de la formación reticular, que luego llega al tálamo y mueve el cerebro o estimulan las neuronas del cerebelo, que permite la producción de serotonina o otros neuroquímicos. El cerebelo activado ayuda a coordinar la actividad muscular, el equilibrio, y a transmitir mensajes a ojos y oídos. Manda señales a los músculos de la respiración, la voz, el habla y el tragar.

Cuando se empieza a ejercitar el equilibrio mejoran la memoria y la atención. Se ejercita lo que se necesita. Una de las formas de activar la lengua es cantar, exagerando las consonantes, y hablar con buena dicción sin tragarse las consonantes. Sabíamos que el canto estaba vinculado con la salud. Ahora hay que aprovechar esta oportunidad que tenemos cada semana para recuperar nuestras neuronas. (ODS)

