

Revista



para el **Ser**

Construyendo un monasterio en el siglo XXI

Testimonio

¿Te has preguntado qué harías si supieras que te quedan pocos meses de vida?

¿Qué es La Escuela Gelva?
¿Cuál es su historia?

Entrevista al Dr. Rojas

Y el nuevo enfoque de la labor médica.

Reflexión ¿Que pretendo?

*O será mejor decir...
¿Que Pretengo?*

Agenda de la Escuela

Y nuestras próximas actividades.

www.revistaparaelser.com



www.escuelagelva.com



4 Bienvenidos a la Revista Para El ser



8 ¿Qué es la Escuela Gelva?



12 Historia de la Escuela



14 Testimonio del camino de la Maestra Tiava



20 Entrevista a un profesional de la Salud



24 ¿Qué pretendo?

26 Actividades próximas

No te pierdas ninguno de los próximos talleres, cursos y eventos programados para el 2022.

30 Los enlaces recomendados del mes

A diario publicamos material, charlas, audios y vídeos del Maestro Gelva, de la Escuela y de la comunidad, estos son los últimos enlaces que te recomendamos.

32 ¿Qué es la Salud Mental?

"Es la ausencia de sufrimiento..." A partir de la 3ra edición, tendrás artículos y material de cómo lograr, mantener, e integrar esa Salud Mental a tu diario vivir.

34 ¿Qué es la Felicidad?

"La Felicidad es el resultado de la madurez mental...Ser feliz es una decisión..." Mientras meditas en esta definición, en la 3ra edición hallarás artículos y prácticas sobre cómo alcanzarla.

36 El rincón de Marielita

El que conoce personalmente la Escuela de Transformación Interior Gelva, ha experimentado su cocina y sus delicias, ¿Por qué no llevarla a nuestra mesa? Cada mes, compartiremos recetas y "truquitos" gastronómicos que harán de tu alimentación algo saludable y también delicioso.

38 La práctica hace al Maestro

¿Haz escuchado esta frase? Estas son las prácticas recomendadas de este mes, tanto para el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu.

44 Y tú ¿Qué ves?

Conoce nuestro caricatura del mes.



En nuestra portada hacemos honor al primer salón construido en la actual ubicación de la Escuela, de los planos a la realidad, el salón OM. Su nombre corresponde al mantra, la sílaba sagrada, el primer sonido del Todopoderoso, del que emergen todos los demás sonidos.

Salud / Felicidad / Espiritualidad / Conciencia

Revista para el Ser

Maestro Gelva

Fundador de la Escuela Gelva

Maestra Waytakuna

Directora de la Escuela Gelva

Maestra Tiava

Coordinadora administrativa de la Escuela Gelva

Edwin Bernal Holguín

Director de la Revista Para el Ser

Maestra Diana León

Producción editorial

Maestra Sandra Rodríguez

Producción editorial

WWW.REVISTAPARAELSER.COM



WWW.ESCUELAGELVA.COM

©2021. Los contenidos publicados en la Revista Para el Ser, son propiedad de la Escuela Gelva, y se encuentran dentro del marco de la normatividad nacional e internacional vigente sobre propiedad intelectual. Cualquier forma de reproducción, transformación o distribución con fines lucrativos, requiere la autorización explícita de la Escuela Gelva. Toda información suministrada a la revista se usará exclusivamente para los fines establecidos en ella y no se proporcionarán a terceros o para su uso con otros fines.

Editorial

"Quiero que la Escuela Gelva tenga su propia revista". Hace algunos meses el Maestro Gelva nos planteó ese propósito. Yo ya llevaba un par de meses viviendo en la Escuela, a él lo había conocido hace casi 3 años. Sabía que hablaba en serio. Este documento es el inicio y primer resultado de muchos.

La Revista Para el Ser, entrega a sus lectores, material de primera mano de lo que enseña día a día la Escuela Gelva: **Espiritualidad práctica y de acción consciente**, tanto para quien está iniciando en el camino, como para quien ya conoce herramientas y ha practicado. Todo encaminado a alcanzar Salud y Felicidad.

En esta primera entrega, publicamos las ediciones 1 y 2 con detalles de la Escuela Gelva, ¿Que es?, su historia, testimonios, prácticas para el cuerpo, la mente, las emociones y la espiritualidad, prácticas que mes a mes iremos destacando como oportunidades para aumentar nuestro nivel de consciencia, hacernos más saludables, mantenernos más "empiñatados" (como dice el Maestro Gelva) y agradecidos con la existencia misma.

También, explicamos Qué es una Escuela iniciática y cuáles han sido las más reconocidas en la historia y en la actualidad. La Escuela Gelva es una de ellas y es la única en Colombia.

Además, hacemos introducción a lo que serán las secciones de **Salud y Felicidad**, que estarán disponibles desde la tercera edición.

No puede faltar uno de los temas más deseados: **Recetas y Gastronomía**. Tendremos artículos dedicados y material de filosofía de la espiritualidad y material científico que la sustenta.

Y como cereza del pastel, en varias páginas hallará **frases y breves conceptos del Maestro Gelva** para meditar y masticar con calma.


Confío que esta primera edición agregará combustible al fuego de la curiosidad, así como sosegará el ímpetu fantástico de la "espiritualidad de Youtube" en donde se cree

erroneamente, que sin práctica, una guía y un Maestro se alcanza Salud y Felicidad.

Yo junto a todo el equipo y colaboradores detrás de estas páginas valoramos toda opinión y comentario que puedas hacernos, igualmente

si quieres aportar contenido, presencia a tu marca en forma de pauta y demás.

Gracias Maestro Gelva por esta oportunidad.

Edwin Bernal Holguín
Director de la Revista Para el Ser,
Estudiante Escuela Gelva 



Conoce las secciones de la Revista para el Ser

Artículos de filosofía de la espiritualidad, testimonios, pacientes, palabras del Maestro, invitados, etc.



Selección de contenidos dedicados a la Salud, la Felicidad, el bienestar, recetas deliciosas, entre otros.



Con cada edición recomendaremos 4 prácticas para el cuerpo, la mente, las emociones y la espiritualidad. Junto a un comic que nos invita a ver con los ojos del Amor.



Publicamos información casi a diario. Esta es la Biblioteca de audios, videos y materiales publicados en nuestra redes.



Nuestra agenda de eventos virtuales y presenciales



Escuela Gelva

Un Monasterio en el Siglo XXI

a 1 km de Bochalema - Norte de Santander - Colombia.





Instalaciones de la Escuela

1. Entrada peatonal principal
2. Recepción y Módulo habitacional
3. Duchas y baños
4. Comedor
5. A 100 mtrs parqueadero
6. Jardín de fuego
7. Salón OM
8. Salón Sanat Kumara
9. Zona del Sauna (En construcción)
10. Zona de la piscina (En construcción)
11. Baños del salón Sanat Kumara
12. Camino al nuevo módulo habitacional (en Construcción)

1

¿Qué es, y que hace la Escuela Gelva?



Como se ve en el escudo, es una Escuela de Transformación Interior.

MAESTRO GELVA

¿Y qué es Transformación Interior? Es modificación de la conducta, es decir, ayudarle a las personas a que sean capaces por sí mismas, de elegir con qué tipo de pensamientos y sentimientos quieren responder ante toda situación, ante las adversidades, ante los retos.

Métodos de modificación de la conducta.

La modificación de la conducta se requiere cuando esa conducta o personalidad sufriente que no garantiza la salud, que no garantiza la felicidad, que no garantiza la paz, que no garantiza la libertad, va a ser reemplazada por otra personalidad, por otro comportamiento, por otra conducta que lo garantice. Esta modificación

de la conducta, esta transformación interior, es también elevación de la consciencia, y esto a su vez, es el compromiso de entender que todo, absolutamente todo, es Amor y es nuestro mayor grado de entendimiento y de experiencia del Amor.

Ese cambio y entrenamiento mental es lo que usamos aquí en la Escuela de Transformación Interior Gelva: las técnicas de modificación de la conducta; de ellas hay muchas como: los Mantras, la visualización creativa, la psicoprogramación, las técnicas del perdón, la abrazoterapia, el Reiki, la meditación, la alimentación, Chi kung, etc.

Por otro lado, estas mismas técnicas son usadas de manera terapéutica, para ayudar a sanar todo tipo de enfermedades y esto es así porque la verdadera curación aparece cuando la persona entiende, no cuando toma medicamentos o se inyecta, o se somete a una cirugía. Sino cuando entiende qué *debe dejar de hacer* y a cambio, qué debe hacer para no lastimar su organismo y mantenerse saludable.

Por eso es Escuela, porque enseña; porque tiene una receta, un método, para salir de la ignorancia, que es la madre, la causa, de todos los flagelos.

¿Qué hace la Escuela de Transformación Interior Gelva?

En la Escuela de Transformación Interior Gelva nada es básico; lo que es básico aquí, serían los niveles avanzados en otras escuelas. Nosotros, no le damos tratamiento de preescolar a ningún estudiante; así pues, todos los días hay que practicar, aunque sea solo 1 hora la información, o la práctica es profunda.



Comedor de la escuela

Con capacidad para 80 personas, construido en Guadua, su forma de Caracol, piso en niveles de color azul representando las profundidades del mar, mesas en forma de Ancla, remos, salvavidas y la cocina en forma de barco son un homenaje a la naturaleza y al mar.

Debemos practicar para fijar los hábitos en la mente que nos permitan lograr el estado meditativo, de manera que hay que sacar varios ratos en el día y practicar de nuevo, así sea por breves momentos, 10 minutos tal vez, pero no dejar de practicar.

Aunque puedan conocer mucho de la Escuela de Transformación Interior Gelva, me gusta refrescar qué hacemos, de forma que todos los lectores, estudiantes, terapeutas y maestros tengan plena consciencia de la clase y nivel de la Escuela en que están y qué decisión, aunque no sea muy consciente, están tomando.

¿Qué enseña?

La Escuela Gelva forma Maestros Sanadores. ¿Y eso qué significa? Primero hablemos de la palabra Sanador: Alguien que conoce el camino hacia la salud porque lo ha recorrido y ha alcanzado un estado de Ser Saludable. ¿Y cómo lo alcanzó? Recorrió el camino, lo aprendió, lo conoce y lo puede replicar, por eso puede ayudar a otras personas a recorrer ese mismo camino hacia la salud. Eso lo convierte en un sanador.

Un sanador no es alguien con poderes, no es alguien con cartones, no es alguien que haya egresado de una universidad, no es alguien que vivió 14 años escondido en el Tíbet; se convierte en un sanador porque recorrió el camino hacia la salud y se convirtió en un ser saludable, y al conocer cómo se logra la salud y haberlo logrado, puede mostrarle a otros cómo conseguir lo mismo, ello lo autoriza a ser un sanador. Ninguna otra cosa lo autoriza, solo **Su Ejemplo**.

Por esa razón, vemos que un profesional de la salud que intenta decirle a quien está enfermo, cómo lograr salud, nunca consigue curarlo; porque él mismo, es un fumador, es bebedor, está obeso, es incoherente con el manejo del estrés, y podríamos enumerar otra gran lista de desajustes. Como él mismo no ha logrado



Sanador

Alguien que conoce el camino hacia la salud porque lo ha recorrido y ha alcanzado un estado de ser saludable.



Maestro

Alguien que ha aprendido a ser extraordinariamente feliz con lo extraordinariamente común que es. Es decir, que no intenta convertirse en un personaje de leyenda, histórico, sino aceptando su Ser tal cual.



Modificación de la conducta

Ayudar a las personas a que sean capaces por sí mismas, de elegir con qué tipo de pensamientos y sentimientos quieren responder ante toda situación, ante las adversidades, ante los retos.

ser saludable, no ha recorrido el camino, tan sólo ha leído muchos libros y conoce muchas teorías, así nunca puede llevarnos a la salud.

Entonces, la Escuela de Transformación Interior Gelva forma sanadores, que no tiene que ver con hechiceros, chamanes, indios amazónicos y tampoco con poderes extrasensoriales, telepáticos y telequinéticos, ni nada de esas cosas absurdas, sino con algo lógico, aterrizado, libre de la fantasía y de la superstición.

Pero dije que formaba Maestros... Maestros Sanadores. ¿Qué es un Maestro? Un Maestro: en el nivel más básico, es alguien que ha aprendido a ser extraordinariamente feliz con lo extraordinariamente común que Es; es decir, que no intenta convertirse en un personaje de leyenda, histórico, sino aceptando su ser tal cual: Si es hombre, si es mujer, si es alto o bajito, si tiene un título profesional, o es ama de casa, panadero, zapatero, mecánico..., aceptando eso, es capaz de ser feliz, de conquistar la felicidad y alcanzar ese grado de plenitud, pase lo que pase en su vida.

No le importa el tipo de religión que profese, la cultura en que haya nacido o si tiene dinero o apenas sobrevive, pues criterios sociales como: pobre es aquel que gana menos de un salario mínimo, no se vuelven condicionamientos para su felicidad. Un Maestro Sanador es alguien que está libre de esos límites, de ese tipo de virus mentales y se emancipa y alcanza a ser completamente feliz con lo extraordinariamente común que es.

Ese Maestro eligió una meta clara y es que quiere ser sano y feliz, porque si es un Maestro Sanador tuvo que haber elegido ser sano y también como tiene un grado de consciencia más elevado decidió ser feliz.

Teniendo esa meta clara, se dirige a ella con un plan de acción, con unos pasos que pueden cambiar, pero nunca la meta. Al haber tomado esa decisión, entonces le obligó a otra decisión inmediata: "Si yo supiera cómo lograr eso... ya estaría allá; como no lo sé, me toca convertirme en un estudiante, en un alumno, o sea que tengo que buscar una Escuela y un Maestro, alguien que ya lo haya logrado; eso lo convertirá en un Maestro y me puede dirigir a mí". Ese Maestro que lo logró tiene un método y una serie de enseñanzas, una fórmula, una receta. A ese método se le conoce como Escuela. La Escuela no son los edificios, Escuela son las enseñanzas, Escuela, es la línea de pensamiento, Escuela es la receta. **Una escuela es una receta y esa receta me lleva a la meta que yo escogí.** 🕉



Interior del salón OM

Primer Escenario de Aprendizaje donde todo inició. El Salón OM construido en la ubicación actual de la Escuela, se consagra a la sílaba y Mantra sagrados.



Historia de la Escuela

Dos décadas de una Escuela de espiritualidad y estudio del Ser.

La Escuela Gelva de Transformación Interior fue fundada en el año 2003 por el Maestro Sigifredo Salazar Martínez, inicialmente como una escuela de Reiki que luego ha ido evolucionando hasta convertirse en una escuela de espiritualidad, desarrollo del Ser Interior, mejoramiento continuo de las personas y de diversas técnicas no medicamentosas que

promueven, devuelven y cultivan la salud de los practicantes.

Al mismo tiempo, anima a sus estudiantes en el cultivo y desarrollo de virtudes que despiertan su espiritualidad y el deseo de servir. Aquí se puede aprender a ser feliz, se puede recuperar la inocencia y la paz, obteniendo como resultado inmediato una salud extraordinaria.

Es Escuela porque tiene una línea de pensamiento propio que abre caminos y tiene miles de adeptos; alrededor de 3.600 practicantes alrededor del mundo, que los practican y enseñan, enfocándose en el



En la Escuela de Transformación Interior Gelva enseñamos con Ciencia y con Consciencia como obtener salud mental, felicidad, bienestar emocional, despertar de Consciencia...



desarrollo de habilidades sanadoras y en técnicas de modificación de la conducta.


Actualmente está dirigida por el Maestro Gelva, la Maestra Tiava y la Maestra Waytakuna. Y se encuentra ubicada en Bochalema, Norte de Santander, Colombia.

Aunque a un Maestro cualquier sitio le sirve, el tranquilo municipio de Bochalema es una hermosa ubicación con pocos distractores que le permiten al Maestro enfocarse al estudiante en lo que quiere instruir dentro de un espacio en el que se pueda dedicar a deshacerse de aquello que le ha perturbado durante años.

Las instalaciones ocupan un área de 2.000 metros cuadrados construidos en un terreno de dos hectáreas, en la ladera de una montaña y rodeada de bosques y especies nativas. Al 2021 para usuarios y estudiantes se cuenta con:

2 salones de actividades; El OM con capacidad para 40 personas y el Sanat Kumara para 300.

El módulo habitacional tiene capacidad para 50 personas, con zonas comunes, baños y zonas de ropas. El comedor disponible para 80 personas. Biblioteca, parqueadero y una gran zona verde, todo presto para prácticas, terapias y reuniones de todos los que nos visitan.

Para el 2022 se tiene proyectado la finalización de otro módulo habitacional que amplía nuestra capacidad a 50 personas más, junto a una gran recepción, tienda de productos, 3 salones de clases para 40 personas cada uno, ampliación de la Biblioteca y sala de lectura. 



¡Se parte de este crecimiento!

Estamos recogiendo fondos para continuar con la construcción de nuestra sede, por lo que rifamos una casa de 250 m² con un lote de +/- 4mil M², ¡infórmate!



**www.
escuelagelva.
com**



Testimonio del camino de la Maestra Tiava

¿Alguna vez te has preguntado qué harías si supieras que te quedan pocos meses de vida?

MAESTRA TIAVA

Me presento: mi nombre de pila bautismal es Rosangela Castro Salazar, pero mi nombre espiritual es Tiava. Te quiero compartir en este escrito parte de mi historia y experiencia en la Escuela de Transformación Interior Gelva.

Yo si tuve que hacerme esa pregunta hace unos años, más exactamente en diciembre de 2015, cuando me diagnosticaron un tipo de cáncer llamado Linfoma Hodgkin con metástasis en las cúpulas pulmonares, con masas de 10 cm, 5 cm y 4 cm, con compresión de la arteria subclavia y el corazón, entre otras complicaciones más. Mi pronóstico no era favorable, podía estar teniendo pocos meses de vida, si todo seguía avanzando como iba; *este fue el momento*

en que me di cuenta de que la teoría debía volverse práctica.

Para esa fecha, yo ya era profesional en Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana, con diplomados en medicina alternativa de la Universidad del Rosario, con experiencia en psicología clínica con pacientes de una gran multinacional dedicada a la atención de pacientes con daño renal, era estudiante de la Escuela de Transformación Interior Gelva desde el año 2009, y maestra en Reiki desde el año 2011, pero no fue sino hasta ese momento en que todo el conocimiento acumulado tuvo que ser puesto en evaluación.

Había dos circunstancias al respecto para evaluar: La primera, es que muchas de las

cosas que había aprendido las había entendido mal y por ende lo que había practicado me había llevado a ese resultado de la enfermedad; es decir, los miedos, los resentimientos, los celos, la falsa espiritualidad, el manejo de las emociones, los juicios y señalamiento, entre otras, era el camino que estaba usando sin darme cuenta. Y la segunda, es que mucho del conocimiento que me habían enseñado mis maestros NO lo estaba aplicando a mi vida; yo sabía que tenía las herramientas, pero no las estaba usando. Conocía sobre las técnicas del perdón, sobre el correcto procesamiento de los eventos inesperados y dramáticos (según mis ojos), la correcta alimentación, desintoxicación del cuerpo, etc, pero estaba viendo claramente que NO los estaba practicando.

Ahora bien, teniendo en cuenta la gravedad del caso, opté por recibir algunas sesiones de quimioterapia y radioterapia, ya que necesitaba comprar tiempo para mi cuerpo mientras mi mente y emociones cambiaban, con la ayuda de todas las otras técnicas alternativas que estaba aplicando con mayor responsabilidad. Era indudable que muerta no podía recibir las otras opciones terapéuticas alternativas, así que primero debía asegurar estar viva. Con esto quiero aclarar que en muchas ocasiones la medicina alopática y la alternativa tienen que darse la mano si de verdad quieren ayudar a la persona a recuperar su salud, no se trata de competir, sino de cooperar por el bienestar del paciente.

Durante varios meses estuve bajo un estricto plan de trabajo interno, de modificación de la conducta, de hábitos alimenticios y emocionales, terapias energéticas, terapias del perdón, entre otras; lo cual me llevó a tener una “milagrosa” recuperación que ni los médicos podían explicarla. Lo que, según los primeros exámenes y opiniones de muchos especialistas, me tomaría unas 40 sesiones de quimioterapia y 2 años de tratamiento (si lo resistía y sobrevivía), se redujo a 9 sesiones y un par de meses de tratamiento. Y lo que debía matarme en unos 3 meses se transformó en

Mucho del conocimiento que me habían enseñado mis maestros NO lo estaba aplicando a mi vida...





... esto se estaba convirtiendo en un reto para mi ego, sin darme cuenta quería demostrar que "yo lo podía resolver sola"

Maestro espiritual, a mi esposo, a mi terapeuta y a mi amigo.

En esa época el Maestro Gelva y yo ya nos habíamos convertido en esposos, y para mi mente llena de resentimientos, miedos, preguntas, tristezas, celos y demás desajustes de la conducta, había de mi parte un verdadero conflicto de intereses, esto se estaba convirtiendo en un reto para mi ego, sin darme cuenta quería demostrar que "yo lo podía resolver sola", quería demostrar al mundo y en especial a mi esposo y Maestro, que sabía el camino hacia la salud, pero esto demoró mi evolución.

vida, ya que esta historia la estoy contando más de 5 años después de ese pronóstico inicial.

Todo esto me llevó a hacer una gran pausa en mi camino espiritual y reflexionar cómo lo estaba llevando. Para ser honesta, hoy en día doy gracias por la experiencia vivida, aunque era innecesaria (ya que podía haber aprendido las lecciones sin ponerme en riesgo), ya que fue de mucha utilidad para comenzar mi camino hacia una verdadera espiritualidad práctica, que aún continúa en evolución, puesto que en este camino requieres de "muuuuuchaaaa" práctica hasta que te quede bien hecho.

Aquí quiero aclarar algo; ser una estudiante de la Escuela de Transformación Interior Gelva, practicar las técnicas que ella enseña, no me convertían en iluminada ni mucho menos Maestra Interna, pero si me daba grandes herramientas para superar las circunstancias que yo misma creé (aunque con un bajo nivel de consciencia). En ese momento de la "crisis existencial", fue cuando pude darme cuenta de los cambios que debía hacer en mi método de estudio, ya que si me había puesto en esas circunstancias era seguro que algo había mal interpretado en las enseñanzas que el Maestro Gelva me había dado.

En este aspecto, personalmente tenía una aparente ventaja que yo estaba convirtiendo en desventaja, puesto que tenía en casa representada en la misma persona, a mi

A medida que iba recibiendo las terapias (tanto alopáticas como alternativas) fui generando grandes cambios en mi manera de ver el proceso mental que originó toda la enfermedad física, pero fue solo hasta que me dejé ayudar, que la Salud empezó a llegar. Tomé la decisión de ser disciplinada en mis prácticas, y fue esto lo que me permitió liberarme totalmente de esa enfermedad.

Otra cosa de la que estoy segura hoy en día es que, si para esa fecha yo no hubiese iniciado mi camino en la Escuela Gelva unos años atrás, el transitar por esta enfermedad hubiese sido muy dramático, lleno de miedos personales y familiares. Así como lo dice mi Maestro Gelva: "Hay eventos en la vida que hemos escriturado desde nuestra alma para experimentar las emociones y aprender el Amor; no lo podemos evitar, pero si podemos mitigar su intensidad y resultado" esto depende de lo que hayamos hecho antes, durante y después del suceso. Este fue mi caso.

Del mismo modo, comprendí que una de las cosas maravillosas de pertenecer a una escuela de espiritualidad y de tener un Maestro incidental es que tienes la oportunidad de poner sobre la mesa todo lo que tienes en tu mente y en tu corazón, para que tu Maestro y tus compañeros de camino te ayuden a

resolver el rompecabezas. Es seguro que yo sola lo hubiera podido resolver, pero también es seguro que me hubiese tomado más tiempo, eran más altas las probabilidades de frustrarme al no entender, lo cual me hubiese llevado a la ira y por ende al abandono de la práctica y de la vida misma.

Con un Maestro y con compañeros de camino el transitar por la elevación de la consciencia puede ser más divertido, aunque no significa que sea más "fácil", ya que no depende de ellos sino de mi disposición a dejarme ayudar, a dejarme guiar. Entendí que con la compañía que ellos me daban era más sencillo de resolver el conflicto desde la raíz y no solo desde la punta del iceberg.

Por estas y muchas más razones te recomiendo que si lo que verdaderamente quieres alcanzar es salud y la felicidad. ¡No te rindas! Todo, absolutamente todo, tiene solución, solo necesitas de la guía correcta que te muestre el camino, después todo depende de ti, de que te decidas a andar el camino. 🕒

...Si lo que verdaderamente quieres alcanzar es salud y la felicidad ¡No te rindas!...



¿Saber o Sentir?

Puedes saber lo que es el amor; pero, ¿Lo sientes?

Puedes saber lo que es la paz; pero, ¿Te sientes en paz?

Puedes saber lo que es la felicidad; pero, ¿Te sientes feliz?

Puedes saber lo que es la salud; pero, ¿Te sientes saludable?

Saber es nada. Sentir lo es todo. Y ahora, ¿qué prefieres: Saber o Sentir?

Mantente cerca.



MAESTRO GELVA

Programa terapéutico

Internado de Bienestar

Identifica y corrige el verdadero origen físico, mental y/o emocional, de los diagnósticos médicos.

Recupera tu bienestar y tu felicidad naturalmente, elevando tu consciencia hacia el Amor.

Recibes: Terapias, charlas de modificación de la conducta, + técnicas energéticas y de desintoxicación + Reiki, Ángeles, Abrazoterapia, Técnicas del perdón, Chi Kung, Mantralización, Lodoterapia, Hidroterapia, + alojamiento y alimentación.

Duración mínima: 11 días y 10 noches

Fecha: Ingreso permanente, tu escoges la fecha,

Solicita información a los cels.
318 370 6552 - 312 470 1476

www.escuelagelva.com



Busca tu bienestar, no esperes a la enfermedad.



Escanéame

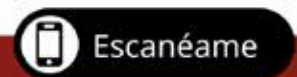
Tienda Manillas y "Japa malas" personalizadas

Una hermosa artesanía que viene de la conexión de las gemas, cristales y energía, hecha con amor y en meditación por los monjes de la Escuela Gelva. No es sólo un accesorio, es energía en movimiento.

Pide la tuya a los cels.
318 370 6552
312 470 1476



www.escuelagelva.com



Todo tiene un precio, pero, todo tiene el mismo precio, y ese es: Querer de verdad.

MAESTRO GELVA

Tienda

Banco de meditación

Útil, cómodo y práctico para cualquiera de las posiciones para novatos y expertos meditadores

Solicita el tuyo al cel. 318 3706552
312 4701476



www.escuelagelva.com



Inicia todos los días... Relajado, más relajado, muy relajado.

MAESTRO GELVA

Terapia

Equilibrado de Chakras

Eleva tu frecuencia vibratoria, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y salud.

Solicita ya la tuya al cel. 312 4701476 - 312 4701476



www.escuelagelva.com





Entrevista a un profesional de la Salud

... “Si yo mando una infusión de Sauce me dirán que soy un yerbatero, pero si mando Aspirina me dicen que soy un científico y resulta que es lo mismo”...

El Doctor Rojas (D.R.) junto a varios profesionales de los Parques de la Salud conocieron las instalaciones y cursos de la Escuela Gelva. He aquí su historia y opiniones de la mano de la Maestra Sandra Rodríguez (S.R.) que acompañó esta entrevista para la Revista.

S.R.: Dr. Buen día, agradecemos su tiempo, nos contaría brevemente ¿quién es Jorge Enrique Rojas?

D.R.: Soy médico Manizaleño, con 25 años de experiencia. Primero, en la medicina ortodoxa, de cirugía; luego, tuve la posibilidad de viajar al exterior a formarme en nutrición, y empecé la búsqueda de otras ayudas complementarias. Así conocí la terapia neural, la acupuntura, cromoterapia, los programas de desintoxicación, enemas, sueroterapia, ozonoterapia, orinoterapia, entre otras. De la mano de indígenas me apoyé mucho en el conocimiento de la fitoterapia.

Desde hace 20 años desarrollamos un proyecto de ayudas terapéuticas, donde elaboramos más de 70 productos naturales. También, junto a otros médicos, se creó un proyecto asistencial

llamado Parques de la Salud, actualmente en Manizales y Cali y próximamente en Cundinamarca. Allí, hacemos medicina integrativa, evaluando a los pacientes en ronda médica con especialistas en más de 10 ramas de la medicina. A eso le sumamos el apoyarnos mucho en la historia clínica del alma. Estamos en medios de comunicación: en 7 emisoras, programas de televisión, también con Discovery home and health y Discovery Channel.

S.R.: ¿Qué opinión tiene acerca del Maestro Gelva, la Escuela Gelva y su encuentro?

D.R.: Yo a él lo conocía cuando su nombre artístico era el Dr. Sigifredo. En aquel entonces nos encontrábamos en la academia, en congresos y en conferencias. Yo después me fui mucho tiempo al exterior, él se dedicó a Santanderes y yo no esperaba encontrármelo. Fue gracias a la decana de la Facultad de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP) que tuve el primer contacto con la Escuela Gelva. Viagé con mi hijo y con el Dr. Carlos Montoya, queríamos mirar su modelo

y también como pacientes y vivimos una experiencia muy linda.

Pese a que yo ya lo había visto en redes y aún después de una primera reunión, sucedió que estando en sus instalaciones, en la montaña, en Santander, até cabos y fue una sorpresa, que al ver unas fotos de él cuando viajó a Japón, recordé nuestros andares. Posteriormente los han visitado diferentes profesionales, incluyendo 2 odontólogos, Álvaro campos y el Dr. Juan Manuel Mineros; luego, mi hijo, nuevamente va a hacer el proceso de formación acompañado de su Mamá, su tío Darío y Miguel; otra persona que nos apoya a nosotros.

El Maestro Gelva me parece una persona que tomó una decisión de vida muy linda. No es fácil decir: "Me voy a una montaña llena de piedras en Bochalema, lejos de todo el mundo a montar una Escuela". Además de las construcciones tan hermosas que han hecho, un reto muy lindo, admiro la decisión de decir "me aparto del mundo, de lo ciudadano", también de los medios de

comunicación; como yo lo hago y apartarse de todo y encontrar a todos ustedes para hacer lo que hizo Jesús, que reunió a 12 apóstoles y cambió la historia del mundo, y con todos ustedes la labor que están haciendo pues es maravillosa, yo lo admiro mucho. Yo no he sido capaz de tomar esa decisión, aunque siempre he querido tener vida de monasterio, pero uno a veces se deja absorber por tantas cosas y compromisos y más compromisos, más admiro a personas como él que dicen: "Listo dejo todo y vamos a hacer un proyecto de salud y de educación como lo ha hecho la escuela Gelva".

S.R.: Después de la visita que han realizado ustedes con su equipo médico, el incluir nuestras prácticas hoy en día ¿qué cambio sienten que han tenido para su vida?

D.R.: Bueno esto es vivencial, porque además de lo que ha pasado con mi vida, lo que yo he visto con mi hijo, con su tío, con la mamá, con los terapeutas del Parque de la Salud, es muy lindo

...Para nosotros ha sido una semilla, un aprendizaje muy grande. Agradezco a todos ustedes y tenemos que seguir uniendo desde Santanderes...





...yo creo que esto es abrir el corazón tanto a terapeutas como a pacientes, a descubrir todo lo que existe para su bienestar...

porque se ha creado una semilla de estudio, de progresar, de conocerse, autocuidado, de ser responsables con la salud.

A mí me parece que es muy exacto, que ustedes no hubieran puesto IPS Gelva, sino Escuela Gelva. Yo creo que los centros asistenciales como la ustedes y los parques de la salud, tenemos que llegar a esa transformación: hacer educación y formación. Infortunadamente las prácticas médicas se están deteriorando, por falta de compromiso educativo. Ahora lo único que quita el dolor es el diclofenaco y la gastritis el omeprazol y el colesterol atorvastatina y hay médicos que podrán quedarse con eso el resto de la vida, y, perdóneme, pero nada pasa. Para nosotros ha sido una semilla, un aprendizaje muy grande. Agradezco a todos ustedes y tenemos que seguir uniendo saberes desde Santanderes, desde el viejo Caldas, no sé quién estará en Pasto, quién estará en otras regiones, pero hay que seguir en este proceso educativo.

S.R.: ¿Tenía integrado a su cotidianidad las prácticas enseñadas en la Escuela Gelva?

D.R.: Sí, hace tiempo atrás. La primera vez cuando rotaba por pediatría en los 90, todos mis profesores hacían terapias con enemas y no sé ¿qué pasó en los hospitales? Inclusive ginecología, todas las pacientes se les hacía enema antes del parto, yo no sé si fue por pereza. Es una buena herramienta de efectos terapéuticos que la explica la medicina China

y también la Embriología. Todos los médicos sabemos que una vía de administración de medicamentos es la rectal, con efectos maravillosos por su alto porcentaje de absorción. Ya, hablar de enemas y, la gente dice que va a acabarle la flora intestinal, y eso es porque no entiende qué es un enema, entonces, claro que reforzamos esa información para seguir haciéndolo y para nosotros es maravilloso porque vemos los resultados en nuestra salud. También en los Parques de la salud la Escuela Gelva dictó el curso del Tao del Amor y vivimos una experiencia maravillosa.

S.R.: ¿Cuál cree usted que es la importancia en la actualidad de propuestas alternativas de ver la salud de una manera integral, no solamente el cuerpo sino la mente y el espíritu?

D.R.: Es simplemente ver estadísticas: Cuando Estados Unidos tira un dato a todo el mundo diciendo que la principal causa de muerte en el mundo son iatrogenias médicas (daño ocasionado por el profesional de la salud a pacientes, familias u otras personas de manera no intencional), es decir que estudiamos medicina muchas veces para enfermar al paciente. Yo con mucho amor le pueda mandar a una persona Atorvastatina para bajar el colesterol, pero si no le hago el seguimiento que le estoy acabando el cerebro, el hígado y la sexualidad; o, lo mismo, a la persona con Omeprazol o un Acetaminofén, tantos medicamentos que nosotros recetamos para el efecto terapéutico y olvidamos las contraindicaciones y los efectos negativos. Y muchas veces ni siquiera depende de nosotros los terapeutas, sino de los mismos pacientes que nos dicen: "a mí no me mandes más ese Omeprazol, a mí me va muy bien el jugo con Papa y Zanahoria", y entramos en conflicto con él, lo sacamos del consultorio porque no toma lo que le dijimos, en vez de ir a investigar ¿Qué es lo que tiene la Papa, la zanahoria, la caléndula, la sábila, el banano verde, etc. ? Entonces, no abrir los ojos a todas esas alternativas hace que muchos tratamientos ortodoxos sean rechazados ya por los mismos pacientes. Son ellos los que nos están llevando a nosotros

los médicos a buscar nuevas terapias, a la importancia y la conclusión de descubrir diferentes opciones, para que no les tengamos que seguir diciendo: "A usted ya no hay nada más que hacerle, acostúmbrese a vivir con lo que tiene, a tomar esta pastilla el resto de la vida así le caiga mal" no, yo creo que eso no se lo haríamos ni a nuestros padres.

S.R.: ¿Cuál sería la invitación que usted le haría a los lectores de la revista Para El Ser y, en general a la comunidad, a los buscadores de este tema espiritual, de la salud, de la felicidad?

D.R.: Más que una invitación, es una reflexión, no hay peor ciego que aquel que no quiera ver, hablar de lo que no se conoce es muy fácil. El Maestro Gelva y, yo sé que muchos médicos, hemos sido criticados y vilipendiados. En nuestro sistema educativo las facultades de Medicina nos hacen el juramento hipocrático, pero no nos enseñan nutrición, Hipócrates dijo: "Que tu comida sea tu medicina" y los médicos no saben nutrición. Nosotros estamos llevando el conocimiento de la farmacología a su base, la fitoterapia; las plantas medicinales. Entonces si yo mando por ejemplo una infusión de Sauce me dirán que soy un yerbatero, pero si mando Aspirina me dicen que soy un científico y resulta que es lo mismo. Gran cantidad de medicamentos son plantas medicinales. Tenemos que abrirles nuestro corazón a las diferentes posibilidades terapéuticas. Una triste conclusión es que como lo único que me enseñaron fue a tratar la enfermedad con medicamentos, cerramos la puerta a tantas posibilidades con más de 5.000 años de distancia con la medicina occidental, pero no, se tiene que tomar una pastilla, se tiene que tomar un Omeprazol y le cerramos las opciones al paciente para luego tratar las complicaciones con más pastillas.

S.R.: Doctor, muchas gracias! y estamos de acuerdo. Agregaríamos que hace parte también de ese proceso la elevación de la conciencia, donde nos hacemos responsables de lo que pensamos, de lo que hacemos y como lo sentimos, para que nuestro cuerpo sea reflejo también de ello, así le quitamos la responsabilidad a la pastilla, al médico o al otro, sino que me hago responsable de mi mismo.

D.R.: Así es, cierto. Entonces, yo creo que esto es abrir el corazón, tanto a terapeutas como a pacientes, a descubrir todo lo que existe para su bienestar. Muchas gracias y hasta una próxima oportunidad. 🙏

★ POR \$1 MILLÓN RIFAMOS NUESTRA CASA



Bochalema
Nte. de Santander
Colombia

Incluye:

- Un Lote de 4mil m² aprox.
- + Casa principal de 250 m²
- + Casa auxiliar de 60 m²
- + Costo de escrituras y registros

Juega el 24 de
diciembre de 2021

Con las 3 últimas cifras del premio
mayor de la Lotería de Santander

Info: Rosángela Castro Salazar
Cel. 312 470 1476



ReFlexiones

¿QUÉ PRETENDO?

MAESTRO GELVA

Primero quiero enterarte de qué **pretengo**. Sí, léiste bien. **QUÉ PRETENGO.**

Hay algo con lo que vine a la existencia. Hay un paquete de fábrica que vino incluido conmigo.

Conmigo (en mí) Dios puso la paz, la bondad, la fe, la esperanza, la caridad, la misericordia, la justicia, la honestidad, la rectitud, la veracidad, el respeto, el honor, la disciplina, la perseverancia, la compasión, la voluntad, la solidaridad, la sabiduría, el discernimiento, la paciencia, etc. **Para no abrumarte, conmigo (en mí) viene el AMOR.**

Antes de seguir, quiero contarte algo: cuando era niño, y había nacido en el seno de una familia de pobreza *macondiana, garciamarquiana*; cuando era niño, mamá persistía en darme esta enseñanza: *"Hijo –me decía-, nunca se le ocurra llegar a alguna parte con las manos vacías"*.

Seguro a ti te dieron muchas veces la misma enseñanza.

Yo, en mi ignorancia de niño, miraba a mi alrededor y pensaba: *"será llevar un terrón de tierra!"*, pues, nuestra casa era de varas forradas con bolsas de papel, que funcionaban muy bien como paredes hasta que llovía. La puerta era una estera vieja que colgaba de un clavo. Y el piso, tierra. Nuestros vecinos: gallinazos, huesos del matadero, moscas y olores.

Pero mamá insistía en la enseñanza: *"nunca, pero nunca, se te ocurra llegar a alguna parte con las manos vacías"*.

Me tomó años resolver este sufrimiento que nacía de no poder conjugar la pobreza con la nobleza, la ignorancia con la generosidad.

Un día, hace pocos años, en una de mis meditaciones, estalló en mi cabeza la solución:

Ví de pronto mi mano izquierda... al rato, mi mano derecha... mis brazos totalmente abiertos y extendidos... y entre ellos, YO. Enseguida, la Verdad se manifestó y la paz llenó mi corazón y mi mente: era imposible llegar a algún lado con las manos vacías, puesto que siempre, SIEMPRE, entre mi mano izquierda y mi mano derecha estaba YO.

Descubrí que YO era el único y verdadero regalo que siempre podría dar. Que lo demás eran sólo símbolos que me representaban o permitían que quienes los recibían supieran que podían contar conmigo, que los llevaba en mi pensamiento y en mi corazón permanentemente.

Y YO vengo con el paquete completo que DIOS puso de fábrica en mi Ser.

Así que ahora, después de enterarte de qué PRETENGO, puedo decirte qué pretendo: Sólo dártelo a ti, compartirlo contigo dándotelo todo. Pretendo que tú también hagas tuyo el descubrimiento de la Verdad acerca de ti: que luego que aceptes qué pretienes, puedas decirme qué pretendes.

Hoy, amigo, amiga, hermano, hermana, discípulo, discípula, PRETENDO porque PRETENGO, desearte FELICIDAD, BENDICIONES, ÉXITOS Y SALUD!!! 🙏

Calendario de la Escuela Gelva.

Todos los eventos y actividades de la Escuela, los encuentras en ..



www.escuelagelva.com



fb.com/escuelagelva

13
Oct



Reunión de estudio ONLINE

Están de regreso nuestra amadas reuniones de estudio, ahora online ! ES GRATIS !Este es un espacio dedicado a la elevación de la consciencia hacia el bienestar físico, mental, emocional y espiritual. En cada sesión abordaremos diferentes temas sobre qué es y cómo lograr la Salud y la felicidad.. [Mas info >](#).

30
Oct



Retiro Espiritual con el Elemento Fuego

Aléjate del sufrimiento elevando la consciencia hacia el fuego transformador del Amor. [Mas info >](#)



El tiempo es una limitación de la mente del hombre.

*La mente no puede comprender la simultaneidad o la instantaneidad o la eternidad. El tiempo no sólo es una limitación sino también una ilusión. Su única utilidad es usarlo como un medio de aprendizaje. El tiempo no tiene importancia. Lo único realmente importante es qué quieres hacer con él, a qué quieres dedicarlo. **Úsalo para acumular grandeza y hacerte virtuoso. Úsalo para hacerte eterno. Para ninguna otra cosa tiene sentido.***



MAESTRO GELVA

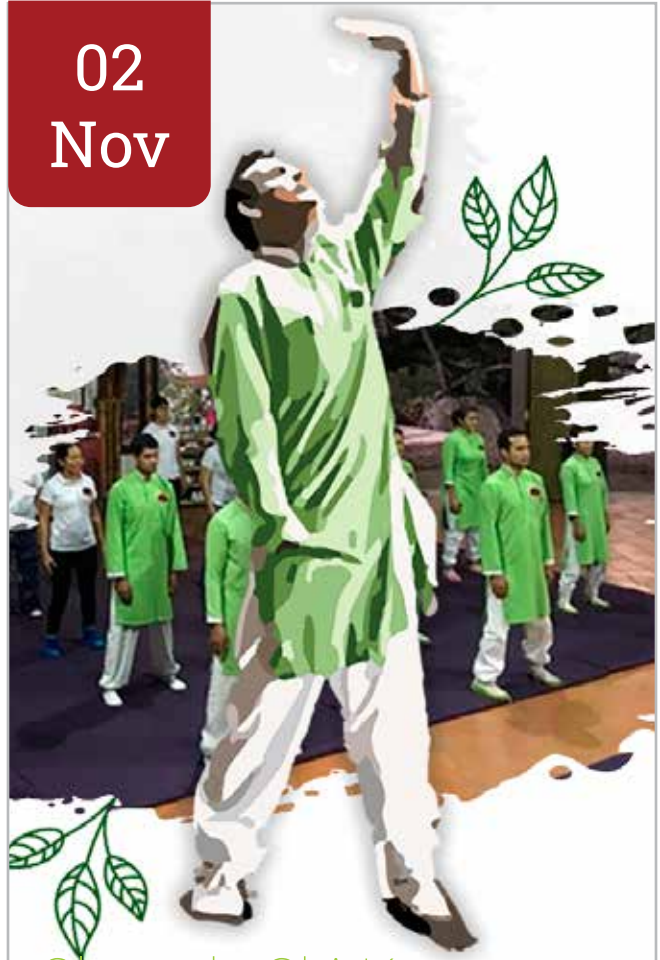
04
Nov



Curso de Reiki Niveles I y II

Una Técnica de manejo de energía y modificación de la conducta, de origen japonés que enseña herramientas para guiar tu vida hacia la Salud, el perdón, el Amor y la Felicidad. Te entrena para ser sensible a los campos electromagnéticos, permitiendo encontrar el punto de acumulación de la energía en desequilibrio, ayudando a disiparla para la eliminación de síntomas físicos, mentales y emocionales, llevándote a la Salud física y mental.. [Mas info >](#)

02
Nov



Clase de Chi-Kung

Todos los días, aprende y practica esta técnica para fortalecer los principales órganos del cuerpo así como la mente Disipando las emociones que lo enferman. [Más info >](#)

06
Nov



Curso de Cocina Vegetariana y saludable Nivel 1

Conoce la correcta alimentación y alcanza salud física, mental y emocional, preparando comida saludable y deliciosa. [Más info >](#)

13
Nov



Retiro para Parejas, Solteros o Separados

Aléjate del sufrimiento elevando la consciencia hacia el fuego transformador del Amor. . [Mas info >](#)

12
Nov



Curso de Reiki Niveles I y II en bogotá

Una Técnica de manejo de energía y modificación de la conducta, que enseña herramientas para guiar tu vida hacia la Salud, el perdón, el Amor y la Felicidad. [Mas info >](#)

24
Nov



Curso de poderes Mentales y Desarrollo de tus habilidades psíquicas

No alcanzamos a imaginarnos el poder de nuestra mente. Nos autolimitamos por miedo, culpa, resentimientos, entre otras causas. . [Mas info >](#)

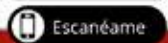
*Hay que desocuparse,
para poderse ocupar*

MAESTRO GELVA

Tienda Mandalas de Meditación

¡Enfoca tu mente Creativamente! Los mandalas son un recurso milenario que apoya a la meditación. Despejando la mente para así encontrar más claridad, mantenerse calmado y concentrado, alejándose de problemas, conflictos y preocupaciones del día a día.

Solicita ya la tuya
al cel. 312 4701476 - 312 4701476



www.escuelagelva.com

Tienda
Avío - Mezcla de frutos secos, un sano placer para recargar



Un delicioso y sano complemento que ayuda a tu madurez cerebral.



El Amor no se siente como placer, se siente como Paz.



MAESTRO GELVA

★ POR \$1 MILLÓN RIFAMOS NUESTRA CASA



Gelva
Bochalema Nte. de Santander Colombia

Incluye:
Un Lote de 4mil m² aprox. + Casa auxiliar de 60 m²
+ Casa principal de 250 m² + Costo de escrituras y registros

Juega el 24 de diciembre de 2021

Con las 3 últimas cifras del premio mayor de la Lotería de Santander

Informes en Cels.: 312 470 1476 - 310 795 2701 - 318 370 6552

Biblioteca de enlaces recomendados

Síguenos en
nuestros canales..



Youtube



Spotify



Instagram



¿Cómo saber si estoy avanzando en el camino espiritual?

Hay señales inequívocas que te permitirán evaluar tu avance en el camino espiritual hacia la elevación de la consciencia y te servirán en la búsqueda de un guía o Maestro. Recuerda...por tus frutos, te reconocerán.



¿Cuál es nuestro diseño biológico? Alimentación Consciente.

No supongas, ¡asegúrate! Descubre cuál es nuestro verdadero diseño biológico y cuál es nuestra verdadera alimentación consciente.



¿Existe Dios?

Las verdaderas preguntas NO tienen signos de interrogación. Las verdaderas respuestas NO están en las palabras. Dios no es una pregunta, Dios no es una respuesta. Anímate a descubrirlo.



¿Por qué nos enfermamos?

Mantén tu mente abierta y libre de pre-conceptos antes, durante y después de oír este audio. Te aseguramos que hay gran importancia y sustento en lo expuesto. Hemos creído que existen múltiples causas que generan múltiples enfermedades, pero esta creencia NO ES CORRECTA. Existe un verdadero causante de la enfermedad, descúbrelo en esta charla.





¿Qué es la depresión? Síntomas a los que no les prestas atención

La depresión no es nueva, y no la padecen unos pocos. Escucha y empieza a quitar la depresión de tu vida. "



¿Quién te dio la Autoridad?

¿Realmente sabes qué es la Autoridad? Hasta que no lo tengas claro no podrás usarla correctamente. A todos los grandes Maestros les han hecho esta pregunta de diferentes formas. Es momento de que cada uno de nosotros nos la hagamos.



Aprende a juzgar como lo hace Jesús

Si quieres aprender a juzgar como Jesús lo hace, te invitamos a ver este video para que empieces tu entrenamiento



Meditación guiada con Luz Dorada

Acompáñanos en esta hermosa práctica de meditación guiada por el Maestro Gelva.



¿Por qué conformarse con miserias, cuando puedes tenerlo todo?

MAESTRO GELVA

Agua entronizada
Contiene propiedades que ayudan a mejorar la salud y el desarrollo del proceso interior.
Pídala al Cel. 3183706552

www.escuelagelva.com

Escanéame

Próximamente Sección de La Salud Mental...

... Es el resultado de tener madurez mental.

...Es la ausencia de sufrimiento.

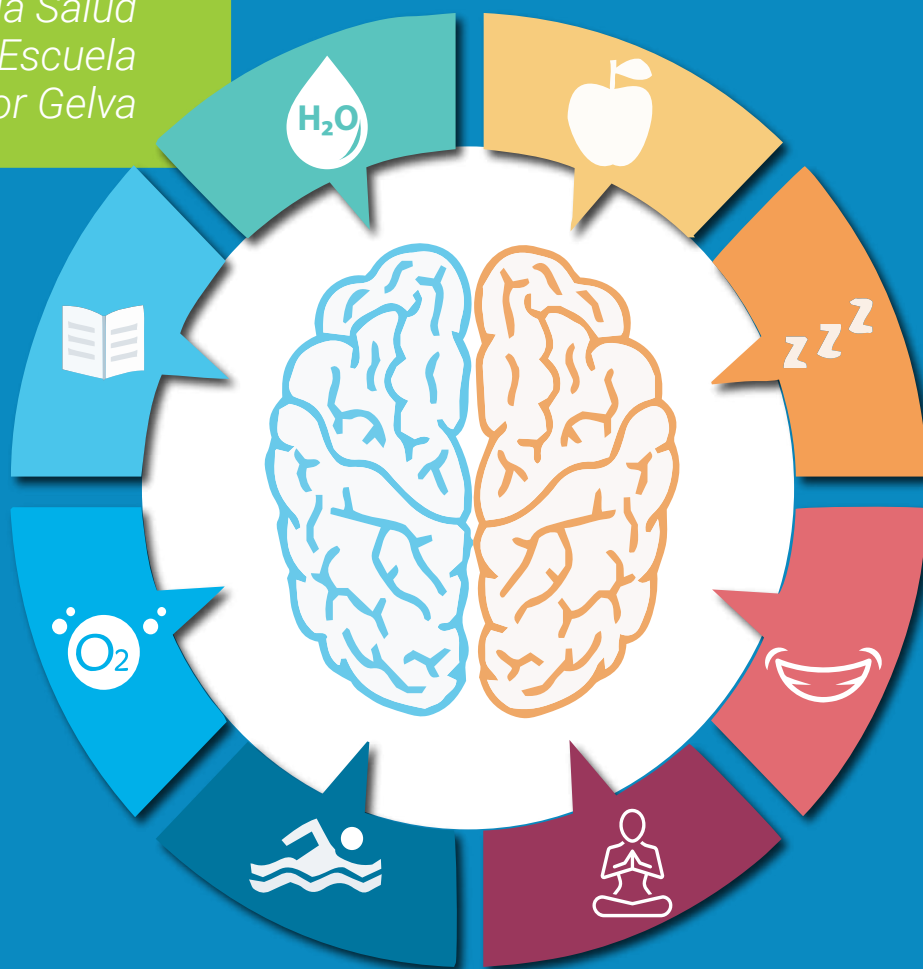
Alguien es sano mentalmente, cuando no se queja, cuando no tiene insatisfacciones, cuando no está preocupado, impaciente, afanado, cuando puede dormir bien; cuando todo le despierta una oportunidad para sonreír.

Ese equilibrio de la mente lo llamamos Salud Mental. Y sólo es posible, si alcanzamos Madurez Mental.

La Salud Mental la expresamos con ese estado de calma, de quietud, y de paz en nuestra mente. Y eso sólo es posible cuando maduramos.

Sección de Salud mental

Desde nuestra 3ra edición encontrarás artículos, noticias, prácticas relacionadas con la Salud desde la perspectiva de la Escuela de Transformación Interior Gelva



Próximamente Sección de la Felicidad...

...La mayoría de las personas no encuentran la felicidad porque es una búsqueda infructuosa, en el sentido de que la Felicidad no queda afuera; así que, la Felicidad no se puede buscar...

No está en los objetos, en los carros, en las casas o en ningún tipo de propiedad, o en los relojes fantásticos. No está en las personas, ni en las parejas con que te relacionas, ni en los padres de los que naciste, ni en los hijos que tú vas a tener, ni en los amigos que te rodean.

La Felicidad, es una DECISIÓN.

La Felicidad es una cualidad de tu mente, que ya está dentro de ti y que simplemente has ocultado porque has superpuesto encima de ella un aprendizaje que te tiene en el sufrimiento.

La Felicidad entonces, no se busca; simplemente dejamos de hacer lo que impide que se manifieste.



*Desde nuestra 3ra edición encontrarás
artículos, noticias, prácticas,
relacionadas con
La Felicidad desde la
perspectiva de la Escuela de
Transformación Interior Gelva*

Sección de La Felicidad

Próximamente sección para el buen comer...

Una correcta alimentación es necesaria para alcanzar la salud física, mental y emocional.

Es necesario aprender a preparar comida saludable sin sacrificar los sabores que nos gustan y nos hacen bien.

La cocina vegetariana es deliciosa para quien aprende, domina y hasta crea los “secreticos”. Y en esta sección compartiremos los nuestros.

Nada de Ali-mientos, con deliciosas recetas, romperemos los Mitos y verdades de la alimentación correcta, incluyendo la forma de cortar, preparar y cocinar para que no se pierdan las propiedades nutricionales ni el sabor

Esta sección estará lleno de recetas para preparar diversos tipos de arroces, pastas, ensaladas, salsas, zumos, entre otros.

El Rincón de Marielita

Desde la 3ra edición
encontrarás deliciosas
recetas con el toque
de las mejores



Lili & Marielita



Zona de prácticas

6 actividades, para el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu.

*Practica como si tu vida dependiera de ello...
Puede que algún día...
sea así.*





#PrácticaFísicadelMes

Bebe agua, incluso sin sed. El agua es un alimento esencial.



El Agua en el cuerpo

- Ayuda a prevenir, tratar y reducir cientos de síntomas y enfermedades
- Lleva nutrientes y oxígeno a las células
- Mantiene la temperatura corporal
- Mejora el rendimiento de músculos y articulaciones
- Normaliza la presión arterial

El Agua en el cerebro y la mente

- Mantiene hidratado el cerebro .
- Reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo y memoria.
- Aumenta los niveles de concentración



No negocies, convierte el agua en tu compañero fiel.

- Reduce la fatiga, la sed y la tendencia a quedarse dormido, evitando "accidentes" de tránsito por microsueño.
- Previene cuadros depresivos
- Incrementa la productividad
- Ayuda a mantenerte saciado, por lo que disminuye tu apetito

Un cerebro deshidratado es una persona enojada e iracunda.

- Protege la médula espinal
- Equilibra los electrolitos
- Mejora la piel y el pelo.
- Ayuda a la producción de fluidos necesarios para el funcionamiento del cuerpo
- Mejora el sistema inmunológico.
- Elimina toxinas y las reemplaza con nutrientes.
- Aliado del control del peso.

Si tu actividad física diaria es mínima, esta es la fórmula:

Toma 30 cc de agua pura por cada kilo de tu propio peso al día. Aumenta el consumo de acuerdo a tu actividad y/o el clima de tu ciudad.



#PrácticaEmocionaldelMes

Este mes recomendamos una hermosa práctica emocional, valiosa tanto para la Felicidad como para la Salud.

La risa es:

- Un mecanismo poderoso, que nos ayuda a mantener un buen estado de ánimo y afrontar los problemas/oportunidades de la mejor manera.
- Quien ríe, es una persona sabia, con una gran fuerza interna, dinamismo y energía personal, capaz de superarse, creativa, empática y entusiasta.

La alegría nos acerca al estado permanente de Felicidad.

Sonreír, reír, pelar el diente durante todo el día.



Ríe como ejercicio

Práctica dejando a un lado la sensación de ridículo, libérate del juicio.

Ponte frente al espejo y repite estas silabas soltando fuertemente el aire riéte a carcajadas, por lo menos 6 veces cada tipo de risa, así:

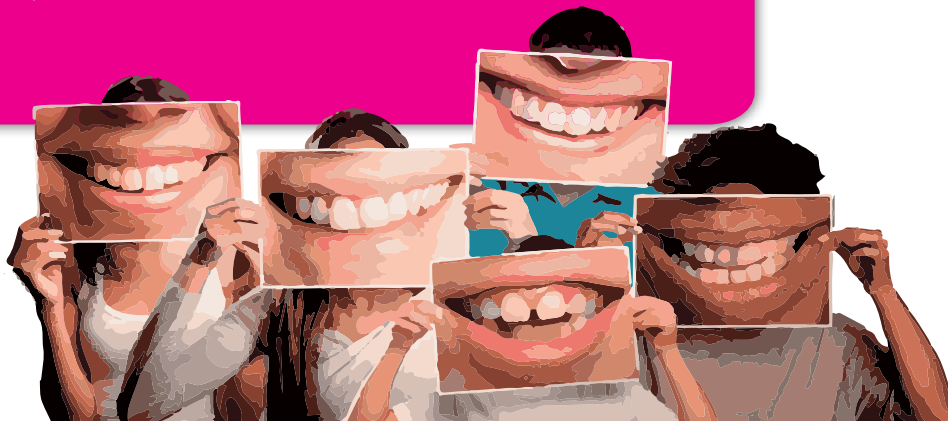
- "JA, JA, JA, JA, JA, JA, JA, JA, JA, JA"
- "JE, JE, JE, JE, JE, JE, JE, JE, JE, JE"
- "JI, JI, JI, JI, JI, JI, JI, JI, JI, JI"
- "JO, JO, JO, JO, JO, JO, JO, JO, JO, JO"
- "JU, JU, JU, JU, JU, JU, JU, JU, JU, JU"

Así te cargarás de energía, alegría y buen humor.

Algunas técnicas son:

- No te alejes de tus sanas diversiones.
- Cuando te rías deja a tu cuerpo moverse.
- Relativiza tus problemas riéndote de ellos y viendo el Amor en cada cosa, búscale la oportunidad para aprender de ellos.
- Ríe varias veces al día, la ducha es un buen lugar.

Sonríe sin motivos, solo porque es necesario.



Clases diarias de Chikung de la Salud de la Escuela Gelva

Fortalece los principales órganos del cuerpo así como la mente, al disipar las emociones que nos enferman, ayuda a perder la grasa extra corporal, rejuvenece la células y desintoxica el cuerpo y la mente.

De lunes a viernes a las 5:30 am (hora Col.)

Metodología: Virtual
30 minutos por clase

Solicita tu suscripción mensual a los cels.
318 370 6552 - 312 470 1476

www.escuelagelva.com



Chikung de la Salud, en la forma del árbol viejo



Inteligencia es tomar la decisión de alejarse del sufrimiento

MAESTRO GELVA

Curso Desarrolla tus habilidades psíquicas y Poderes Mentales

Toda la humanidad puede despertar y desarrollar el potencial que hemos tenido desde siempre para juntos evolucionar hacia una nueva CONSCIENCIA colectiva basada en la virtud, en el Amor.

Aprende cuáles son los poderes mentales (telepatía, clari-sentimiento, clari-videncia, clari-entendimiento, curación, clari-audencia, precognición, entre otros), y cómo adquirirlos y desarrollarlos para tu bienestar y el de otros.

Fecha: Noviembre 25 al 28 de 2021.

Incluye:

- Entrenamiento y Certificación
- Acompañamiento y asesoría de los Maestros de la Escuela Gelva.
- Alimentación y Alojamiento

Solicita tu cupo a los cels. 318 370 6552 - 312 470 1476

www.escuelagelva.com



No alcanzamos a imaginarnos el poder de nuestra mente... Nos autolimitamos por miedo, culpa, resentimientos, entre otras causas.





¿Cuales son los pensamientos más frecuentes en el día y con que alimentas tu mente cada día?

1. Medita constantemente

- Que sean por lo menos 10 minutos diarios, 2 veces al día.
- No lo hagas cargado de emociones extremas como la ira, la tristeza, la euforia, medita cuando estés tranquilo.

2. Haz Reflexión Serena

Son dos pasos, al cerrar el día...

Primero, recuerda un evento que en la jornada no salió como querías; que salió "mal". Luego, en tu mente, imagina lo qué pudiste haber hecho para que saliera mejor, mucho mejor.

Después de eso, recuerda otro evento que te salió muy bien, un momento genial, e imagina qué pudiste haber hecho para que saliera aún mejor de lo que salió.

3. Sé Bondadoso

Solo piensa y dí lo bueno de otro, una y otra vez. Elige una persona que tenga algo que te molesta. Obsérvale y elige una de sus cualidades; cualquiera que sea, y, varias veces al día, repítele una y otra vez lo bueno que es haciendo eso, ese algo que destacas, será bueno para él, y mejor para vos.



No es el que más limpia.
Sino el que menos ensucia.

Curso de Reiki puro japonés Niveles I y II

Aprende esta Técnica de manejo de energía y modificación de la conducta, para guiar tu vida hacia la Salud, el perdón, el Amor y la Felicidad. Entrenate para sentir los campos electromagnéticos que te permitirán encontrar y disipar la acumulación de energía que está en desequilibrio, eliminando síntomas físicos, mentales y emocionales, llevándote a la Salud física y mental.

- Curso presencial
- 36 horas de entrenamiento
- Certificación
- Acompañamiento y asesoría de Maestros de la Escuela Gelva
- Alimentación y alojamiento

Solicita tu cupo a los cels.
318 370 6552 - 312 470 1476

www.escuelagelva.com

*Elimina la conciencia de víctima y sé la causa y único responsable de lo que ocurre en tu vida.
Aprende a integrar Espíritu, Mente y Cuerpo.*



Escanéame

*La pregunta correcta no es
¿Porqué?... Si no ¿Para qué?*

MAESTRO GELVA

Retiro Espiritual Con el Elemento Fuego

Una experiencia con el elemento Fuego y su significado, siendo este el Cuerpo Espiritual:
El Amor.

Aprende las bases espirituales del Amor más allá de conceptos románticos. No supongas que sabes cómo Amar, es momento de asegurarte y ponerte en acción para que tu vida y tus relaciones personales fluyan correctamente.

Fecha: Oct. 30 al 1 de Nov. - 3 días y 2 noches.

Incluye:

- Purificación con el fuego y sonidos sagrados, ceremonia del Té, cocina vegetariana, práctica del silencio, charlas sobre el significado espiritual del fuego.
- Alimentación y alojamiento
- Clases de Chi Kung (técnica de origen chino para el dominio de la mente y las emociones).

Solicita tu cupo a los cels. 318 370 6552 - 312 470 1476

www.escuelagelva.com



Aleja-te del sufrimiento elevando la conciencia hacia el fuego transformador del Amor.



Escanéame



#PrácticaEspiritualdelMes

En este mes te mostramos que las prácticas cotidianas son lo más cotidiano que te puedas imaginar.

Practica la espiritualidad, la obediencia y el servicio en el día a día.

La Historia

El Maestro está barriendo el templo y el estudiante lo ve. Va hasta él y le pregunta :

- "Maestro ¿Lo ayudo?"

El Maestro le responde: - "¡Sí!, vé a lavar los baños"

El estudiante se queda estupefacto por la respuesta del Maestro.

- "Maestro, ¡Yo me refería a que sí le ayudo a barrer ¡"

El Maestro le dice: - "Lárgate"...

Lo primero que hay que notar es La Ayuda.

La ayuda no es lo que tú quieres hacer, sino lo que se necesita hacer. No lo que se desea

hacer, sino lo que es necesario hacerse. En este caso, se necesita que vayas a lavar los baños, él no necesita que tú barras, el Maestro ya estaba barriendo; si dijiste estar dispuesto a hacer lo que hay que hacer, haz lo que haya que hacer.

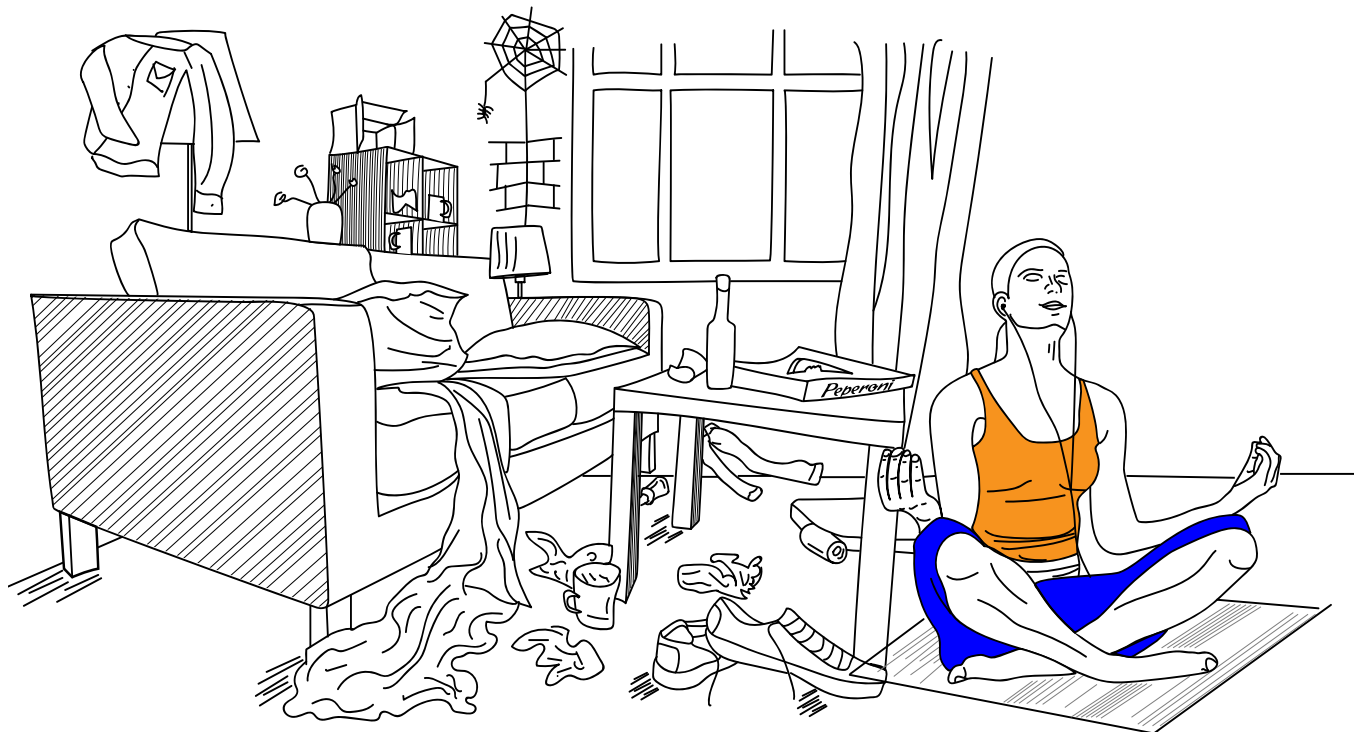
Lo segundo que hay que notar, es que

el Maestro está haciendo algo y el estudiante quiere usurpar al Maestro, usurpar la posición del Maestro, quiere demostrar que es mejor barriendo que él y por eso quiere quitarle la escoba para él barrer, hacer quedar al maestro como un inútil, y que él puede hacer lo mismo que hace el maestro y mejor.



Reflexiones en caricatura

Y tú ¿Qué ves?



- ¿Ves a una persona con audífonos, sentada en una postura meditativa, aparentemente organizando su mente, sin organizar primero su casa y su desorden? Verás a alguien que no está practicando de verdad. Aún está aprendiendo.

- ¿Ves a una persona que entendió, que primero organiza su mente; el interior, para así organizar la proyección; el exterior, el reflejo? Verás a un novato que está iniciando el camino, está aprendiendo. Tu también.

Amor... El único beneficio que cubre todas las necesidades.

Curso online Cocina Vegetariana y saludable Nivel I

Estudia las bases de la correcta alimentación para alcanzar la salud física, mental y emocional. Prepara comida saludable sin sacrificar los sabores que tanto te gustan.

Aprenderás:

- ¿Cuál es nuestro diseño biológico?
- ¿Alimentos o Ali-mientos? ¿nos están mintiendo?
- Mitos y verdades de la alimentación vegetariana
- ¿Cómo cocinar los alimentos para que no pierdan sus propiedades nutricionales ni su sabor?
- Más de 20 Recetas de arroces, pastas, ensaladas, salsas, zumos, leche de soya, y más...

Fechas: Noviembre 6, 7, 20, 21 y 27 de 2021

Horario: 2 pm a 5:30 pm (Colombia)

18 horas de entrenamiento

Incluye:

- Clases en vivo teórico-práctico
- 1 Certificación de asistencia
- Videos de estudio

Solicita tu cupo a los cels. 318 370 6552 - 312 470 1476

www.escuelagelva.com



*La cocina
vegetariana es
de "secretitos".
En este curso
te enseñaremos
los nuestros.*



Escanéame



Primero cree mucho en ti; muchísimo, luego llegara la confianza en ti. Después te tendrás Fé.



MAESTRO GELVA

Retiro Retiro para Parejas, Solteros o Separados

Haz un diagnóstico de tu relación sentimental, identifica la raíz de los problemas más frecuentes, aprende herramientas para corregir o prevenir los errores habituales.

Una maravillosa oportunidad para Sanar primero como individuos y después como pareja.

Solo(a) o acompañado(a) la construcción de una relación de pareja sana empieza con UNO.

Fecha: Nov. 13, 14 y 15.

Incluye:

- Purificación con el fuego y sonidos sagrados, ceremonia del Té, cocina vegetariana, práctica del silencio, charlas sobre el significado espiritual del fuego.
- Alimentación y alojamiento
- Clases de Chi Kung (técnica de origen chino para el dominio de la mente y las emociones).

Solicita tu cupo a los cels. 318 370 6552 - 312 470 1476

www.escuelagelva.com



*Afójate del
sufrimiento elevando
la consciencia hacia
el fuego transformador
del Amor.*



Escanéame

¿Saber o Sentir?...



*Puedes saber lo que es el amor...
Pero ¿Lo sientes?*

*Puedes saber lo que es la paz...
Pero ¿Te sientes en paz?*

*Puedes saber lo que es la felicidad...
Pero ¿Te sientes feliz?*

*Puedes saber lo que es la salud...
Pero ¿Te sientes saludable?*

**Saber es nada. Sentirlo es todo. Y
ahora, ¿Qué prefieres?**

¿Saber o Sentir?

Mantente cerca.



MAESTRO GELVA

Salud / Felicidad / Espiritualidad / Conciencia

Revista para el **Ser**

Perdona

Amo

... y haz lo
que te dé
la gana.