

La conexión alma/cuerpo

Este es tu cerebro en oración

por Louise Danielle Palmer



Cuando apareció en la portada de Newsweek el libro de Andrew Newberg sobre la neurociencia tras las experiencias místicas y religiosas, encendió un acalorado debate acerca de Dios, la evolución y el significado de la vida. El trabajo de este “neuroteólogo” se mueve rápido así es que nos pusimos al día en su búsqueda personal para entender los misteriosos trabajos de la mente y el espíritu, sus últimas investigaciones, y las profundas implicaciones para nuestra vida diaria.

Cuando Andrew Newberg, M.D., era un niño, lo presionaban preguntas que lo despertaban en medio de la noche, lo sacaban de la cama y lo llevaban al estudio de su padre. ¿Cómo sabemos si Dios existe? Preguntaba. ¿Por qué existe lo bueno y lo malo? ¿Cómo sé qué es real?

“Es embarazoso admitirlo, pero yo tenía cinco años cuando comencé a hacer estas preguntas”, dice Newberg, co-autor del aclamado libro *Why God Won't Go Away*. No eran las preocupaciones de un niño promedio. En realidad no hay nada promedio acerca de Newberg quien a los 36 años es profesor de medicina nuclear en el Centro Médico de la Universidad de Pensilvania, radiólogo del hospital de la universidad, y la luz pionera en el campo de la neuroteología, la neurociencia tras las experiencias espirituales y religiosas.

La exploración neuroteológica de Newberg está basada en una década de asociación intelectual con Eugene D'Aquilli, M.D., un psiquiatra de la Universidad de Pensilvania con un doctorado en antropología, a quien Newberg describe como “el hombre más brillante que jamás haya conocido”. D'Aquilli, quien falleció hace tres años, era también un erudito en religión e historia medieval, hablaba cinco idiomas y era sumamente obsesivo por llegar a la raíz de la realidad, como lo es Newberg. Eran una pareja perfecta: Newberg conocía de neurociencia y se inclinaba hacia los asuntos espirituales y filosóficos, mientras que D'Aquilli, un católico italiano, poseía una rica comprensión en psicología, historia y teología. Dentro del primer año de colaboración mutua desarrollaron un modelo teórico para algo nunca antes ilustrado: el circuito espiritual del cerebro.

Por medio del puente entre la ciencia y la espiritualidad, Newberg cree que podemos alcanzar lo que muchos doctores, físicos y teólogos consideran imposible: precisar el origen de la conciencia. Newberg insiste en que si elevamos nuestra comprensión de la mente, cuerpo y espíritu, algún día penetraremos el misterio de la fuente de la vida. Cuando eso suceda, dice, descubriremos la verdadera naturaleza de la realidad, en lugar de nuestra experiencia subjetiva de ella, la que no podemos verificar.

“El que no se haya hecho no significa que no puede ser hecho”, dice sonriendo. “Alguien tiene que hacerlo”. Dadas su búsqueda por respuestas a las grandes preguntas, su inclinación espiritual y su maestría en la medicina de alta tecnología, Andrew Newberg puede muy bien ser esa persona.

Newberg es un hombre delgado, intenso y un caminador veloz. Traté de alcanzarlo mientras iba bajando el corredor del ala de medicina nuclear del hospital, hablando excitadamente sobre la máquina SPECT, abreviación de Simple Photon Emission Computed Tomography (tomografía computarizada de emisión simple de fotones). Me conduce hacia una habitación beige débilmente iluminada que contiene un artilugio inmenso que parece hecho para un viaje espacial. El SPECT tiene un plato metálico encima en donde se pone la cabeza del sujeto, (surrounded by a three-pronged camera) rodeado de una cámara de tres conexiones simultáneas que genera imágenes 3-D del cerebro. Esta es la máquina que le permitió a Newberg y D'Aquilli examinar su modelo teórico y capturar la ahora famosa instantánea del cerebro en el momento de trascendencia espiritual, un estado diversamente conocido en su forma más alta como samadhi, nirvana, Dios, conciencia, o ser unitario absoluto, el término que ellos acuñan.

Newberg y D'Aquilli comenzaron su estudio con un grupo de practicantes devotos de meditación Budista Tibetana. Cada hombre fue llevado a una habitación, se les instalaron cables de IV y se les entregó una cuerda para que tiraran una vez que alcanzaran el estado meditativo cumbre. Cada uno se sentó frente a una vela encendida, inhalando el gentil aroma del incienso de jazmín, aquietando sus mentes a medida que viajaban hacia su interior. Newberg esperaba en otra habitación el tirón de la cuerda. Cuando sintió el tirón Newberg entró en la habitación, inyectó al hombre con un líquido radioactivo que viaja a través del torrente sanguíneo hacia el cerebro, y lo llevó volando a la habitación del SPECT para hacerle un registro (scan).

Las imágenes que capturó mostraron que la corteza pre-frontal del cerebro, llamada el asiento de la atención, se encendió en un rojo-anaranjado brillante indicando un aumento en el flujo de sangre, o actividad neural, debido al estado de profunda concentración del meditador. Sin embargo, la parte superior posterior del cerebro, conocida como el área de orientación/asociación, se había oscurecido, cambiando a una sombra profunda color azulado. Aquí es donde obtenemos nuestra habilidad de orientarnos en el espacio y el tiempo, lo que da a nuestros cuerpos un sentido de límites físicos. Es también la zona en donde el cerebro "hace" nuestro sentido de un "yo" individual existiendo en – y separado de – el universo físico.

La oscuridad en esta área le dijo a Newberg que cuando el meditador se zambulle en su interior, metafóricamente hablando, el mundo exterior retrocede, bloqueando efectivamente las entradas de información sensoriales que comúnmente corren hacia nuestro cerebro. Con ninguna información fluyendo a esa área el cerebro no puede crear un límite entre el yo y el mundo exterior, o localizarse a sí mismo en la realidad física. Como resultado, explica Newberg, no tiene otra alternativa que percibir ese yo como sin fin, entretejido con cada uno y con todo. Esta percepción es extremadamente real para el sujeto, tan real como el pastel de manzana (hablaremos de esto más adelante).

"Experimenté... el vacío de la existencia condicionada", explicó uno de los Budistas durante el estudio. "Algunas veces siento una energía centrada en mi corazón. Al mismo tiempo visualizo esta energía saliendo al espacio infinito."

Los cambios cromáticos en los registros fueron la llave para entender los estados eufóricos y otros de índole espiritual descritos por tantos místicos a través del tiempo, la geografía y la cultura. Los monjes Cristianos, los Cabalistas Judíos, los Yogis del Himalaya, los miembros del Sufi, y los meditadores Budistas, todos ellos hablan de un estado alterado en donde el yo es absorbido en una fuerza o ser mayor, descrita como el Todo espiritual, o el Nada místico, dependiendo de la perspectiva de cada uno.

Newberg luego utilizó sus descubrimientos en un estudio con monjas Franciscanas que fueron registradas durante momentos de profunda oración contemplativa. La actividad del cerebro, o la falta como ya se dijo, era extraordinariamente similar a la de los monjes, aunque los cerebros de las monjas mostraron un incremento

de actividad en la región que crea el lenguaje. Mientras que los Budistas describieron su momento trascendente en la meditación como un contacto con la conciencia universal en donde el yo no existe más, las hermanas tendieron a describir este momento de oración como el emerger con un Dios tangible, “una gran conexión con toda la creación... una sensación de unión con una Presencia.” Ambos describen un lugar de paz, unidad e infinitud ilimitado.

Los resultados revelan también algo excepcional: el tálamo estaba asimétrico tanto en los Budistas como en las Franciscanas, sugiriendo esto que la estructura del cerebro de practicantes de meditación serios difiere de la mayoría de la gente. El que sus cerebros sean diferentes como resultado de la práctica espiritual sostenida, o el que hayan sido atraídos a la práctica debido a que sus cerebros son diferentes, es todavía una pregunta abierta.

Newberg comenzó su investigación esperanzado en que los registros iluminarían la misteriosa conexión entre “la conciencia humana y el anhelo humano persistente y peculiar de conectarse con algo más grande que nosotros.”

Lo que aprendió fue que este anhelo está basado en nuestra biología y manifestado en el mismo circuito (cableado) del cerebro. Sin importar lo que digan los escépticos, las afirmaciones de las religiones místicas no pueden ya ser desechadas como el resultado de confusión emocional o de que algo sucede sólo porque así se desea. Los registros de Newberg se han vuelto visibles y observables. “Cuando muestras un registro a alguien y pueden ver cambios en el cerebro, están viendo un suceso con el cual no pueden argumentar”, explica Newberg. Por siglos, los chamanes, místicos y monjes han sido diversamente etiquetados como neuróticos, engañosos, epilépticos e incluso insanos.

“Andy nos entrega una forma fresca de mirar las experiencias espirituales sin conclusiones patológicas sino más bien verlas como valiosas”, expresa Hufford. “Está corrigiendo un acercamiento fundamentalmente equivocado hacia lo que significa ser humano. Es en las disciplinas médicas, las que tienen un gran prestigio como los estándares de oro científicos, en donde ahora estamos encontrando las investigaciones más productivas en espiritualidad. Los seminarios alrededor del mundo están tratando de seguir lo que Andy está haciendo.

Aunque la espiritualidad está encontrando su lugar en el mundo médico Occidental, los escépticos continúan dudando del trabajo de Newberg, diciendo que prueba que el estado espiritual es nada más que un evento neurológico. Alegan que la espiritualidad es conjurada por la mente y que no tiene bases en la realidad, citando estudios de gente con desórdenes cerebrales que comúnmente experimentan revelaciones espirituales o religiosas, así como experimentos en donde las tormentas eléctricas estimuladas en ciertas partes del cerebro hacen aparecer visiones religiosas o espirituales.

“Me pongo lentes para ver mejor”, dice Newberg, quien, de hecho, usa lentes, “así, si Dios es un ser infinito y altamente energético, entonces puede ser que cuando tengas un ataque, tu cerebro esté amplificando tu visión de una manera que te permite ver a Dios. El que una persona utilice una droga o tenga alguna anomalía cerebral que le permita a su mente ser más abierta a las experiencias espirituales, no hace que esa experiencia sea menos real. Un cambio ha tomado lugar.

A Newberg le gusta referir a los escépticos la analogía del pastel de manzana. Si comes un pedazo de pastel recién horneado y aún caliente y te haces un registro SPECT en el momento del primer mordisco, las partes de tu cerebro que registran la forma y los contornos, el aroma, sabor, memoria y asociación, se iluminarán todas, mientras que otras áreas del cerebro no involucradas en esto se oscurecerán. Esta

experiencia deja su huella en el cerebro en la misma forma que lo hace un momento meditativo cumbre. ¿Pero, significa esto que el pastel de manzana no es “real”?

Por supuesto, la investigación de Newberg vuelve a la pregunta que hizo cuando tenía cinco años: ¿Cómo sé qué es real? Si la realidad es totalmente construida por nuestros cerebros, ¿cómo puede Newberg encontrar una respuesta a su pregunta? ¿Descansa esa respuesta en una realidad última más allá de esta que trasciende – y da nacimiento a – nuestra experiencia subjetiva del mundo? ¿Nos están dando los registros del cerebro un vislumbre de ese lugar que Newberg denomina Absolute Unitary Being (AUB) – Ser Unitario Absoluto -, que los místicos hace tiempo reclaman ser mucho más real que nuestra “realidad” diaria? “Hipótesis informadas nos dicen que AUB es una realidad primaria desde donde todas las perspectivas objetivas y subjetivas se derivan”, escribe Newberg en *Why God Won't Go Away*. “Sea real o no, nos provee de una fuente común de todas las urgencias espirituales y de una meta universal que ha sido interpretada en miríadas de formas por todas las grandes religiones del pasado y del presente.”

Los buscadores espirituales están en buena compañía. Algunas de las mejores mentes científicas del siglo XX -Albert Einstein, Robert Oppenheimer (el físico teórico que ayudó a crear la bomba atómica), y Edwin Schroedinger (el físico que ayudó a crear la teoría cuántica) – creen que el universo tiene unidad y propósito que va más allá del mundo material. Mantienen la posibilidad de un ser (un yo) más profundo, más allá de lo que pensamos como un yo - una parte de nosotros que ve más allá de la dualidad del sujeto (yo) y del objeto (todo lo demás). Einstein, por ejemplo, habló de un “sentimiento religioso cósmico” durante el cual uno siente la “nada de los deseos humanos”, sólo “el deseo de experimentar el universo como un único todo significativo.” Schroedinger escribió que “tú - y todos los demás seres conscientes como tal – están todos en todos.”



En la continuación de las investigaciones en física cuántica, espiritualidad y neuroteología, Newberg espera que el estado místico, o AUB, llegue a ser el fundamento espiritual para una “megateología.” Por ahora, sin embargo, la pregunta de si esta realidad existe verdaderamente va más allá del alcance de la máquina SPECT de Newberg – y más allá de la ciencia en sí misma. La única respuesta es aquella arraigada en tu propia experiencia.

“Lo más importante es cómo sentimos y entendemos la realidad en el momento, así es que veo estos registros cerebrales como nivelando el campo”, expresa Newberg mascando un butterscotch Tastycake Krimpet. “Lo que estamos diciendo es que, desde una perspectiva neurológica, escuchar a Dios es tan real como comerse un pastel de manzanas, y comerse un pastel de manzanas es tan real como hablar con el espíritu de una montaña o caminar por la calle. Algo está ocurriendo en el cerebro por lo tanto es exacto y

correctamente “real”. El que corresponda o no a la realidad externa verdadera, mis registros cerebrales no pueden decirlo. Lo que ellos prueban es... no puedes probarlo.”

¿Cree Newberg en Dios?

“Estoy tratando de descubrirlo”, dice dudosamente. “Es una pregunta difícil de responder, considerando mi posición. Si digo sí o no, la gente dirá que estoy tratando de probar o desaprobar la existencia de Dios. Odio sonar en medio del camino, pero estoy abierto a ambas.”

Al menos, Newberg dice que está seguro de que los seres humanos han evolucionado la capacidad de percibir un absoluto, una realidad universal en la cual todos estamos fundamentalmente conectados como uno y esto, en sí mismo, requiere que reconsideremos nuestras conclusiones básicas.

“Coloca nuestra realidad diaria en una luz diferente, especialmente si creemos que nuestra conciencia humana o el puro estar consciente (awareness) es la cosa fundamental del universo, y esa conciencia está abundando en todos lados en lugar de residir en el cerebro mismo,” explica. “Nuestros cerebros son muy buenos en traer la conciencia hacia sí y combinarla (confluirla) en una persona, pero el cerebro no es responsable de la conciencia per se. Es sólo el vehículo por medio del cual la conciencia puede ser manifestada. La conciencia no puede ser simplemente un fenómeno del cerebro porque no hay razón para que mientras más neuronas y conexiones se amontonen, algo que dice “Oh, soy yo” sea creado. Por otro lado, no podemos explicar cómo nuestro mundo físico surgió de la conciencia.”

Newberg precisa que un acercamiento estricto a la espiritualidad o a la ciencia limita nuestra comprensión. No podemos salir de nuestros cerebros para saber qué hay verdaderamente allá afuera debido a que estamos atrapados en nuestra propia conciencia. Creamos las preguntas - y las respuestas. Creamos ciencia. Incluso si meditas y trasciendes tu mente, lo cual te ofrece la oportunidad de hacer lo que la ciencia no puede, el problema de estar fuera del cerebro continúa existiendo. ¿Cómo regresas de forma que puedas entregar un reporte?

Newberg ríe entre dientes ante esta pregunta, dejándola suspendida en el aire fresco a medida que pone la última de sus butterscotch Krimpt en su boca y limpia las migas de su cara.

¿Qué significa esto para nuestras vidas diarias?

Si hemos evolucionado con el potencial para lo místico, ¿puede cualquiera trascender la mente y alcanzar el infinito y la unidad? Tal vez no. Algunos somos apenas capaces de balancear nuestras agendas, mientras que otros pueden realizar cálculos en noveno grado. De la misma forma, Newberg cree que algunas personas han nacido con una mayor capacidad que otras para la expansión espiritual.

Por otro lado, dice Newberg, puede que una persona no haya encontrado la técnica apropiada - oración, meditación, expresión creativa - para transportarla a ese lugar. La investigación actual de Newberg está focalizada en diseñar experimentos para rastrear en el cerebro el efecto de una variedad de técnicas para ayudar a la gente a descubrir la que mejor se acomoda a su naturaleza.

Lo que es importante, dice, es que todos los seres humanos tienen el anhelo -y la capacidad- de conexión y esa conexión está disponible en todos lados: en la iglesia, la música, el arte. De hecho, muchos de los rituales religiosos que realizamos, tales como el canto, tambores, baile, o movimientos rítmicos, simulan la compleja respuesta de nuestro cerebro a las experiencias místicas.

Por ejemplo, cuando nos focalizamos en una fuente de información sensorial –ya sea el sonido de un tambor o la imagen de una cruz – impedimos al cerebro otros tipos de información. Esto ayuda a cerrar el área de orientación/asociación la cual nos da el sentido de donde comenzamos (límites físicos), y el mundo se acaba, de la misma manera en que sucedió cuando las Franciscanas y los Budistas entraron en un profundo estado meditativo. En otras palabras, el foco y la contemplación nos hacen más propensos a sentirnos “uno con todo”. Esto también intensifica nuestro estado “quiescent” del sistema nervioso, el que está ligado a sentimientos espirituales.

De hecho, el sistema nervioso autónomo, el que está conectado a estructuras más altas del cerebro y regula funciones básicas como las pulsaciones cardíacas y la presión sanguínea, así como las emociones, es clave para entender el por qué las actividades religiosas y espirituales nos afectan. El sistema nervioso autónomo está formado por el sistema simpático, el que prepara al cuerpo para la acción y activa nuestra huida o respuesta de huida cuando estamos en peligro incrementando las pulsaciones cardíacas y el tono muscular; y el sistema parasimpático, el que es responsable de mantener al cuerpo en balance regulando el dormir, induciendo la relajación, y gobernando el crecimiento celular.

Muchas prácticas ritualísticas - desde el yoga tántrico a la meditación – están asociadas con cambios en los latidos cardíacos, la presión sanguínea y la respiración, todos ellos controlados por estos sistemas.

Usualmente, el aumento de actividad en un sistema resulta en una baja de actividad del otro. Newberg y D’Aquilli, sin embargo, descubrieron que cuando ambos sistemas, el simpático y parasimpático, son presionados a niveles extraordinarios por la actividad física o mental como la concentración prolongada o el movimiento repetitivo, se disparan estados alterados de conciencia. La estimulación máxima de ambos sistemas deviene en “una ráfaga de éxtasis de energía tipo orgásmica”, sensación de tranquilidad oceánica y de felicidad, absorción total y una relajación extraordinaria – todas al mismo tiempo. Estas descripciones se asemejan a altas experiencias místicas, así como también a versiones templadas de ellas, a lo largo de las tradiciones espirituales y religiosas.

Entendido cómo nos hacen sentir las prácticas espirituales y religiosas – y el cuerpo creciente de evidencia médica que muestran que han resuelto el estrés, mejorado el sistema inmune, bajado la presión sanguínea, y verdaderamente añadido años a nuestras vidas- no es coincidencia el que hayamos evolucionado para estar conectados (cableados) a Dios, si se puede decir de esta manera. Lo que es sorprendente, sin embargo, es que este “cableado” está arraigado en nuestra sexualidad.

Newberg cree que no es coincidencia que los mismos sentimientos asociados con experiencias místicas – trascendencia, sentimiento de unión, felicidad extática – estén asociados también con el sexo. Cuando Newberg y D’Aquilli mapearon la biología de la experiencia mística, encontraron que el sistema nervioso autónomo tiene un patrón particular de arousal y quiescence. Este mismo patrón se encuentra en el despertar sexual y el orgasmo. Es activado también por estimulación repetitiva y rítmica asociada con cantos inductores del trance, el baile, meditación – y, por supuesto, el sexo. Newberg no está diciendo que las experiencias sexuales y espirituales sean lo mismo, sino que ellas dependen de los mismos senderos neurales.

Sin embargo, desde la publicación de su libro Newberg se interesa menos en experiencias cumbres sexuales o místicas, ya que está más interesado ahora en descubrir cómo aplicar lo que ha aprendido a los asuntos de nuestra vida diaria.

Para este fin ha desarrollado un modelo de cómo las experiencias espirituales y religiosas condicionan nuestro ánimo, focalizándose en cómo el cerebro cuando está enganchado en estas experiencias libera una cascada de neurotransmisores, como la serotonina, y hormonas. (El Prozac y otros antidepresivos, llamados inhibidores selectivos del rango de asimilación de serotonina, afectan el ánimo de una manera similar, bajando el rango de asimilación de la serotonina en el cerebro y dejando más de ella disponible.) Un estudio publicado este año ha probado acuciosamente el modelo de Newberg. Los meditadores alcanzan altos niveles de un neurotransmisor similar, llamado dopamina, asociado con la función motora, la euforia creada por la ingesta de cocaína, y nuestro nivel básico de felicidad. Newberg está esperando los fondos necesarios para el seguimiento semanal, mensual e incluso por años de las prácticas de los meditadores para determinar si es un impacto duradero en el cuerpo físico y emocional.

“Esto tiene tremendas implicaciones para la investigación clínica y la psicoterapia”, expresa Newberg. “No se trata de parar el Prozac, el cual puede ser necesario para algunos, sino que se trata de decir que la terapia debería incluir prácticas espirituales. Para casos suaves de depresión, es posible que la gente pueda realizar cosas como la meditación y la oración para evitar los medicamentos.”

Newberg también ha desarrollado un modelo para el intrincado proceso neurológico de sentimientos espirituales simples como el perdón. “Algo sucede en el cerebro cuando perdonas a alguien, o expresas amor y gratitud”, dice Newberg. “La humildad y el altruismo tienen sus bases filosóficas, bases emocionales y bases neurológicas. Estamos recién comenzando a desarrollar técnicas para mirar estas cosas. Los registros (scans) han abierto una ventana hacia una gran variedad de experiencias y de formas de pensar.”

El perdón, por ejemplo, requiere de un sentido del yo y del resto del mundo, el que viene principalmente de los lóbulos frontales y parietales del cerebro. Necesitamos una memoria emocional, la cual está atada al hipocampo y los lóbulos temporales, para reconocer cuándo alguien nos ha herido. El perdón implica también un proceso cognitivo de cambiar nuestra mente para ver a la persona o el problema bajo una luz diferente. Dependiendo de la propia naturaleza, esto puede suceder en el sistema límbico, el que es responsable de la emoción. Si descansas en la razón, el perdón puede involucrar el lóbulo temporal, el sitio de las habilidades analíticas y matemáticas. Si tenemos una inclinación holística, puede involucrar el lóbulo parietal derecho, el que crea la sensación de conexión.

Cómo perdonamos depende de cómo accedamos “el sistema” para reestablecer un sentido de sí mismo y crear un buen sentimiento, el que es retransmitido a la región que controla el comportamiento. “De esto se trata la psicoterapia; de esto se trata el asistir a la iglesia: cómo modificar los pensamientos y conductas para sentirse mejor y tener más éxito en las relaciones. Puede ayudar a la gente a entender las diferentes formas en que pueden ser capaces de perdonar. No se trata de algo mágico sino que de una manera en que la gente pueda identificar cómo funcionan sus mentes. Si podemos descubrir lo que sucede cuando detenemos el perdón o detenemos el amor, tal vez podamos ayudarlos.”

Esto puede parecer algo suave y borroso viniendo de un especialista en medicina nuclear, pero al final del día Newberg es un tipo espiritual que simplemente posee un gran cerebro, un optimismo radical que desea cambiar el mundo.

“Hay una cualidad universal acerca de la mente”, expresa. “Si abrimos las cabezas de todos, lo cual no recomiendo, encontraremos casi la misma cosa. De la misma manera, hay mucho que decir sobre la universalidad de la religión y espiritualidad. Todos tenemos las mismas preguntas profundas y todos buscamos explicaciones. Tal vez esta investigación pueda juntarnos para hacer del mundo un mejor lugar.”

Louise Danielle Palmer es la editora representante de la revista Spirituality & Health. Escribe para revistas incluyendo a Vogue, Self, y Condé Nast Traveler, y es una ex escritora del grupo político del Boston Globe, así como sindicada escritora de los Diarios Newhouse.

Fuente: www.spiritualityhealth.com / www.yatraexpedition.org

Traducción: María Cecilia (Chichi) Lorca M.

Te invitamos a suscribirte a nuestros e-boletines:

Por El Despertar

Se trata de un medio de Desarrollo Humano especializado en Medicina Holística, Ecología, Espiritualidad Práctica, Psicología Transpersonal y sensibilización hacia un mundo donde todos podamos vivir en Paz.

Accederás a cursos gratuitos, libros para tu crecimiento y posibilidades de capacitarte en terapias naturales, coaching y otras alternativas para la superación.

Tan sólo tienes que enviar un correo en blanco a poreldespertar-subscribe@yahoo grupos.com.mx

Terapias Naturales

Reciba todos los meses una selección de artículos que le brindarán claves para potenciar su bienestar; le invitamos a suscribirse gratuitamente a la edición mensual del Boletín de Terapias Naturales. Envíe un mail en blanco a terapiasnaturales-subscribe@yahoo grupos.com.mx

www.poreldespertar.com