

VOLUMEN 1  
LIBERTAD Y EL  
TRIUNFO DEL  
ALMA

# BUBBLES

IDEALES, VALORES ESPIRITUALES Y VISIÓN PARA LA VIDA UNA







# MENSAJE DE LA EDITORA

**BUBBLES** son pompas de **LUZ** entregadas al viento para que algún caminante eleve e ilumine su mirada...

Energía de **VIDA** expresada a través de palabras, imágenes, colores, sonidos... usando una receta universal: **AMOR** como recipiente y ¿como ingrediente?, **SABIDURÍA** del grupo; **AGUA** y **COLOR** crean la forma...

—Dime Abraham— dice el rabino en la película El violinista en el tejado— supongo que en algún lugar están ocurriendo cosas buenas— ...

El mundo está repleto de señales del **espíritu de restauración de las relaciones humanas**, de pompas de luz uniendose unas a otras, creando bellas formas.

Cada día más personas ponemos dones, talento y sabiduría al servicio de **una visión renovada y de un propósito en común**; trabajando desde la individualidad para contribuir al grupo en beneficio de toda la humanidad.

Que el amor que hay en estas burbujas llegue a tu corazón... que su fuerza te ayude... que su mensaje te alcance y te anime a **descubrir tu propia luz y a unirte al grupo irradiando toda tu belleza**.



# BUBBLES Vol. 1

IDEALES, VALORES ESPIRITUALES Y VISIÓN PARA LA VIDA UNA



01

UNFROZEN: LIBERTAD Y EL TRIUNFO DEL ALMA (pág.6)



02

PUEBLOS INDÍGENAS, UNIDAD A TRAVÉS DE LA DIVERSIDAD (pág.10)



03

DINERO, INSTRUMENTO DE BUENA VOLUNTAD (pág.14)



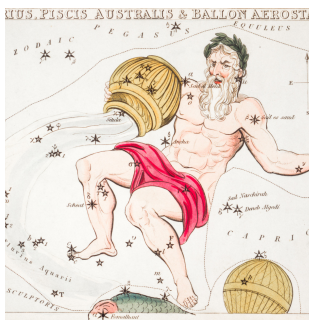
04

POEMA «INVICTUS» ESPERANZA EN EL CAOS (pág.16)



05

TECNOLOGÍA NUCLEAR, AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN (pág.18)



06

EL FESTIVAL DE WESAK Y LA CEREMONIA DEL AGUA (pág.20)



07

VISIÓN DE UN NUEVO MUNDO (pág.22)



08

SABIDURÍA Y VALORES: APRENDIENDO A DAR (pág.25)

# «UNFROZEN»: LIBERTAD Y EL TRIUNFO DEL ALMA

WALT DISNEY REVELA ENSEÑANZAS ESPIRITUALES ANCESTRALES



*DISNEY* SINTETIZA  
CON ESTÉTICA  
IMPECABLE  
CONCEPTOS  
FILOSÓFICOS Y  
METAFÍSICOS QUE  
AYUDAN A  
DESARROLLAR LA  
MENTE  
ABSTRACTA

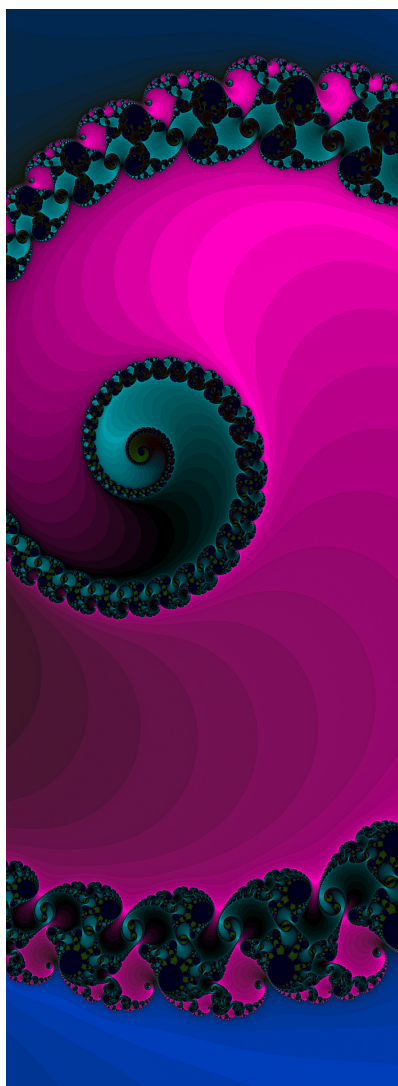
Walt Disney sintetiza, con vivos colores, música y estética impecables, conceptos filosóficos y metafísicos que ayudan a desarrollar la **mente abstracta**.

Actualiza las enseñanzas transmitidas a lo largo de generaciones en todo el mundo a través de personajes mitológicos, cuentos, leyendas, fábulas, parábolas... enseñanzas que invitan a **despertar la mente y el corazón** de las personas y a encontrar respuestas a preguntas como por ejemplo, ¿quienes somos y para qué estamos aquí?.

Estas historias, de sencillez aparente, están llenas de simbología y guardan las llaves de la **sabiduría espiritual ancestral**.

A medida que los espíritus valientes abren sus ojos y sus corazones los misterios se revelan y la verdadera magia de las historias se hace presente: **las puertas a niveles de conocimiento más profundo y significativo se abren** con la majestuosidad con la que un pavo real despliega el abanico de su colorido plumaje.

LA CANCIÓN *LET IT GO* DE *FROZEN*  
ENVUELVE CON  
EXTRAORDINARIA  
BELLEZA LA  
INICIACIÓN  
ESPIRITUAL



La canción *Let it go*, de *Frozen*, es un claro ejemplo. Letra, imágenes, colores, sonido... envuelven con extraordinaria belleza la **iniciación espiritual**.

Elsa, aun sintiéndose sola, pero a la vez impulsada por la fuerza de su espíritu y por algo más grande que ella, atraviesa el umbral de la oscuridad, el cansancio, el caos interno y el externo para **dejar atrás su pasado**: sus viejos patrones de pensamiento (mente), la reacción a sus emociones (cuerpo emocional), pone distancia en su mirada (el observador)... en definitiva se libera de **su viejo YO**, su personalidad y la identificación con lo material.

Suelta los guantes y **libera sus manos**, uno de los grandes símbolos espirituales y poderoso centro energético del cuerpo humano. Se «descongela»(1). Conecta con su luz y a medida que su energía, su espíritu gana fuerza construye **el «puente» hacia su YO más elevado**, su alma, su luz... el Antakarana, que nos conecta con el principio búdico de la intuición y de la razón pura (celebrado en el Festival de *Wesak*, como veremos más adelante).

Es la **fuerza que destruye el hielo, la conciencia de separación y transforma** las energías, los colores... la unificación en armonía de los principios femenino y masculino y el anclaje en el centro, **el amor**.

Se declara libre, **reina de su energía** y a la luz del SOL, aprende a controlar su fuerza para empezar una verdadera **vida creativa** desde un estado de conciencia más elevado cristalizando y dando forma a **nuevas estructuras de pensamiento** impulsadas por la luz y por el amor.

Fractales, patrones, geometría sagrada... nos llevan a descubrir y a disfrutar las maravillas y las leyes del Universo para seguir evolucionando.

Te dejamos con Elsa...

(1): Juego de palabras con el título de la película. *Frozen* en inglés significa congelado y *Unfrozen*, descongelado.

PULSA PARA VER EL VIDEO



## **CANCIÓN «LET IT GO» DE LA PELÍCULA *FROZEN***

Video para propósito ilustrativo únicamente.

Video *copyright*: [DisneyMusicVevo](#). [World Disney Records](#).

Autores de la letra: Kristen Anderson-Lopez / Robert Lopez para Let it go.

Lyrics Universal Music Publishing Group - Cantante Idina Menzel



# LET IT GO



## LETRA

La nieve brilla blanca en la montaña esta noche, ni una huella se ve. Un reino de asilamiento y parece que yo soy su reina. El viento aúlla como este torbellino en mi interior, no puedo contenerlo, los cielos saben que lo he intentado.

No les permitas que entren, no les permitas que vean, se la buena niña que siempre has tenido que ser. Calla, no sientas, no dejes que sepan... Bien, ahora lo saben...

Lo suelto, lo suelto, ya no puedo contenerlo más.  
Lo suelto, lo suelto, me alejo y de un portazo cierro la puerta. No me importa lo que vayan a decir...  
Dejemos que la tormenta ruja.  
De todos modos el frío nunca me importó.

Gracioso como la distancia hace que todo parezca pequeño y los miedos que una vez me controlaron ahora no pueden alcanzarme. Es hora de ver lo que puedo hacer, poner a prueba los límites y romperlos. No hay bueno, no hay malo, no hay reglas para mí. Soy LIBRE...

Lo suelto, lo suelto. Soy una con el viento y el cielo. Lo suelto lo suelto. Ya no me verás nunca llorar.  
Aquí permanezco y aquí me quedo.  
Que ruja la tormenta...

Mi poder estalla a través del aire hacia la tierra. Mi alma hace espirales en fractales congelados por todas partes y un pensamiento cristaliza como una explosión de hielo...

Nunca volveré atrás, el pasado queda en el pasado.

Lo suelto, lo suelto  
Cuando me eleve como el amanecer  
Lo suelto, lo suelto  
Esa niña perfecta se ha ido.

Aquí estoy en la luz del día,  
que ruja la tormenta...

De todos modos el frío nunca me molestó.

# PUEBLOS INDÍGENAS, AMOR Y UNIDAD A TRAVÉS DE LA DIVERSIDAD

PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS



## LOS PUEBLOS INDÍGENAS HABLAN MÁS DE 4.000 LENGUAS, DE LAS 6.700 QUE HAY EN EL MUNDO.

El Foro Permanente de Naciones Unidas para las Cuestiones Indígenas tiene lugar del 19 al 30 de abril. El tema de la vigésima sesión de la reunión global más relevante sobre pueblos indígenas es «Paz, justicia e instituciones sólidas: el papel de los pueblos indígenas en la implementación del Objetivo de sostenibilidad 16».

Los pueblos indígenas viven en más de 90 países, representan **5.000 diferentes culturas** y hablan más de 4.000 lenguas de las 6.700 lenguas que hay en el mundo.

Son herederos de culturas únicas y custodios de sabiduría ancestral sobre la **belleza**, la **libertad** y el **respeto** en las relaciones con las personas y también con los reinos mineral, vegetal y animal.

GALERÍA DE IMÁGENES:

- 1.Reunión del Foro Permanente de Naciones Unidas. [Foto UN](#)
- 2.Mujer Zapotec Juchitán, Oaxaca (Mejico). [Foto UN](#)
- 3.Cuzco, Perú. Foto . [Alex Azabache](#)

Para más información sobre este tema: [UN Pueblos Indígenas](#)

## GALERÍA DE IMÁGENES

4. Cultura Sami. [Foto Unsplash](#)

5. Mujer Ladakhi. Parte del grupo étnico tibetano. [Foto UN](#)

6. Festival Powwow. Una celebración de la cultura india americana.





7

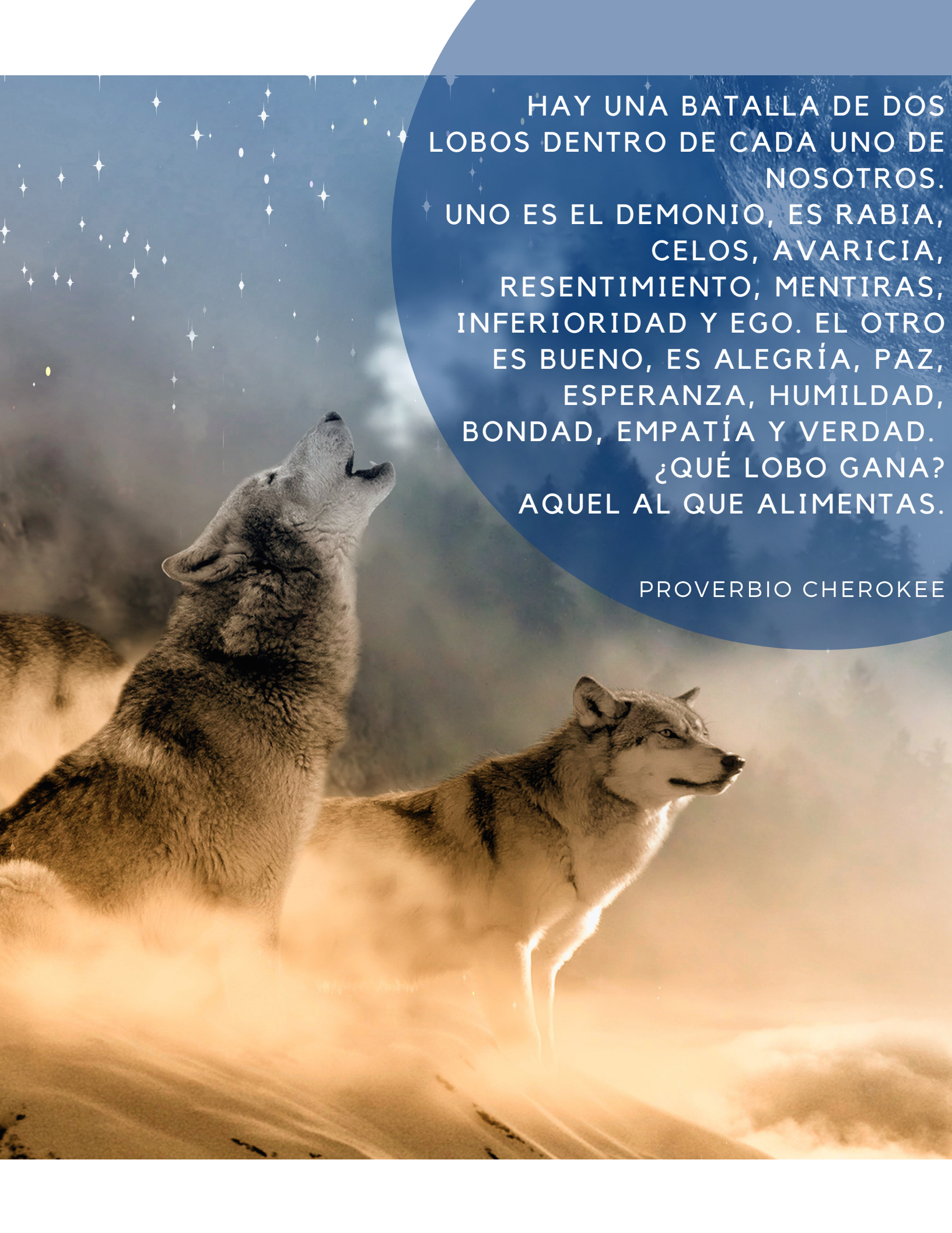


8

#### GALERÍA DE IMÁGENES

**7.** Familia Kirghiz a los pies de las montañas Kongur, Xinjian (China). Los Kirghiz son un pueblo mongol viviendo en Asia Central. [Foto UN](#)

**8.** Industrias artesanales. Mujeres en la Isla del sol, lago Titicaca. [Foto UN](#)



HAY UNA BATALLA DE DOS  
LOBOS DENTRO DE CADA UNO DE  
NOSOTROS.  
UNO ES EL DEMONIO, ES RABIA,  
CELOS, AVARICIA,  
RESENTIMIENTO, MENTIRAS,  
INFERIORIDAD Y EGO. EL OTRO  
ES BUENO, ES ALEGRÍA, PAZ,  
ESPERANZA, HUMILDAD,  
BONDAD, EMPATÍA Y VERDAD.  
¿QUÉ LOBO GANA?  
AQUEL AL QUE ALIMENTAS.

PROVERBIO CHEROKEE



# DINERO, INSTRUMENTO DE BUENA VOLUNTAD

## NUEVOS PENSAMIENTOS SOBRE EL DINERO

El **dinero**, pensado como algo material, es decir, como medio de pago, se convierte en deuda desde el momento en que se pone en movimiento. Algo se «debe»: un producto, un servicio, un crédito, un interés, un préstamo, una inversión, un favor... dinero y deuda desde esta perspectiva representan la **conciencia de separación**.

Este dinero promueve relaciones condicionales entre las personas y las organizaciones; te doy si me das algo a cambio. Perpetúa el gran huracán de deuda que tiene atrapada a nuestra sociedad.

Es un dinero asociado a energías de baja vibración, donde el deseo individual, el miedo y la necesidad (de ser amados y valorados, de supervivencia, de satisfacción y orgullo personal...) activan pensamientos tales como «no tengo dinero», «necesito dinero para vivir», «si no me pagas no te doy mi producto», «no me pagas lo suficiente» (no me amas lo suficiente)...

**Pensamientos** que hacen que el dinero se cristalice, es decir, se «congele» (como la ropa o todos esos objetos que acumulamos) o se convierta en «deuda».



Es un proceso lento. O lo afrontamos con valentía o dejamos que el tsunami de deuda que condiciona a países, grandes corporaciones, pequeñas empresas y personas... nos engulla. Tú eliges.

Cuanto más manos aprendamos a dar sin esperar nada a cambio más rápido cambiaremos el rumbo. Es el camino. **HAY DINERO PARA TODOS, HAY AMOR PARA TODOS.-**

### Trascender la materialidad del dinero

es una de las grandes necesidades que la sociedad ha tenido y tiene desde tiempos inmemorables.

La cristalización del dinero se ha producido a lo largo de los siglos. Por ello **cientos de miles de millones** están hoy «dormidos», bloqueados, escondidos... alejados del **amor**.

Abrir una nueva puerta para **hablar de dinero** no es algo sencillo. Hay que pasar por el proceso individual de entender qué tipo de relación (consciente e inconsciente) tiene cada uno con él, qué se oculta en nuestra memoria celular, en el legado genético y cultural...

Prueba a escribir en un papel tus pensamientos sobre el dinero. Observa qué emociones afloran... sustituye la palabra dinero o pago por la palabra amor por ejemplo...

A medida que se avanza en ese proceso los miedos se descongelan y los bloqueos se disuelven. Se presenta la nueva visión y el nuevo pensamiento: **el dinero es una gran fuerza de luz, una inteligencia creadora que se orienta al bien común.**

# CIENTOS DE MILES DE MILLONES SE REORIENTAN HACIA EL AMOR.

## NUEVOS PENSAMIENTOS SOBRE EL DINERO



# INVICTUS

BY WILLIAM ERNEST HENLEY

Tras la batalla de esos dos lobos de la que nos habla el proverbio Cherokee mencionado antes, el poeta inglés *William Ernest Henley* nos ofrece un mensaje de **esperanza** en su celeberrimo e inspirador poema **INVICTUS**.

La **victoria del alma** y la forja del guerrero espiritual en la **maestría** sobre la gestión de sus propias energías.





# TECNOLOGÍA NUCLEAR, AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN

CIENCIA Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA  
NUTRICIÓN Y DE LA VIDA



## FAO Y EL ORGANISMO INTERNACIONAL DE ENERGÍA ATÓMICA ENFOCADOS EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Compartimos la noticia publicada por la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) sobre cómo el nuevo centro que ha formado en conjunto con el Organismo Internacional de la Energía Atómica está aprovechando las energías nucleares para ayudar a alimentar el mundo.

Con el objetivo de **mejorar la agricultura y la seguridad alimentaria**, la tecnología nuclear enriquece las prácticas agrícolas y protege los recursos de las tierras y de las aguas. En su noticia nos explican estos cinco ejemplos:

- Sanidad animal.
- Mejora de la gestión del suelo y del agua
- Gestión de plagas e insectos
- Inocuidad y control de alimentos
- Fitomejoramiento y fitogenética

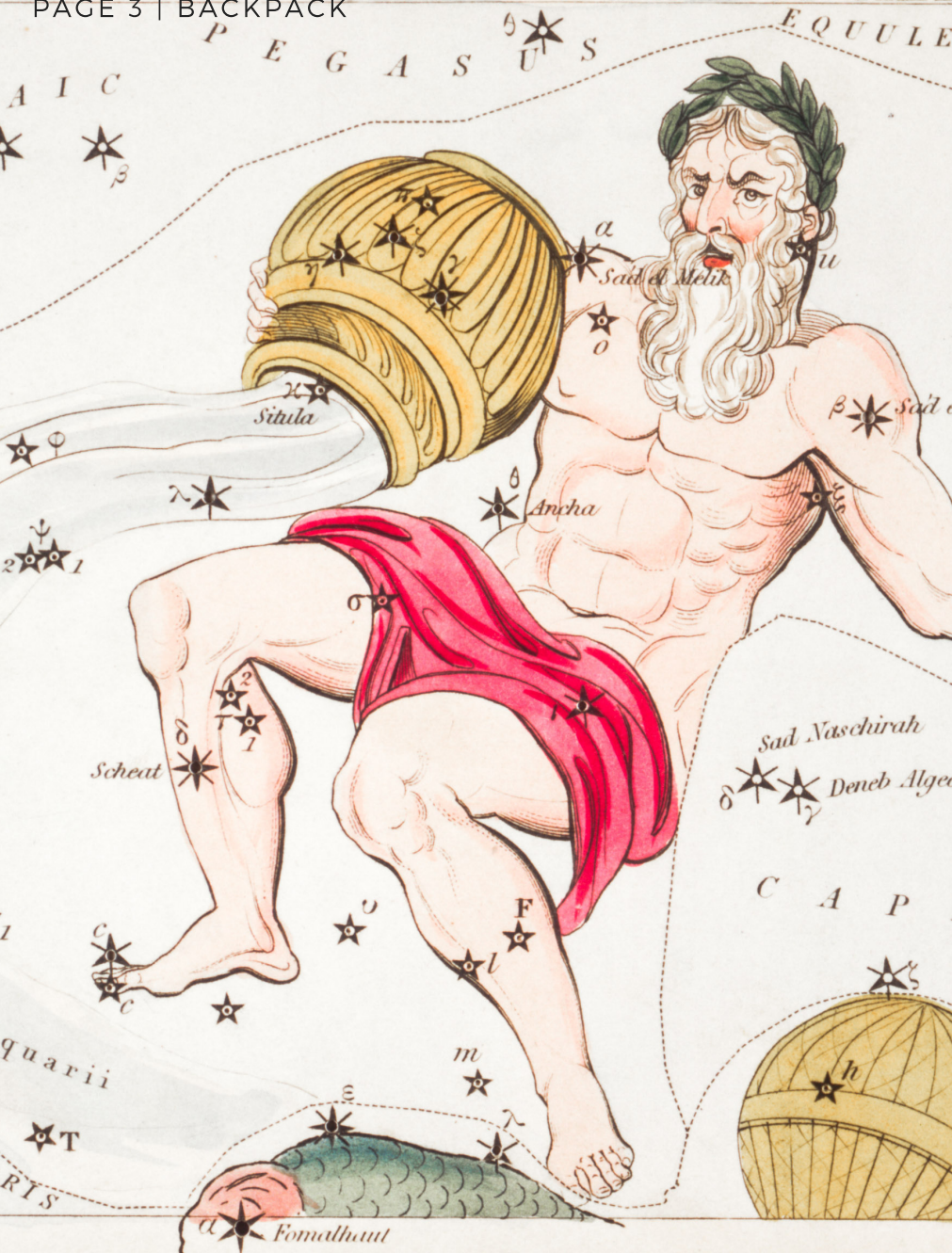
[Accede al artículo completo en FAO](#)

## GALERÍA DE IMÁGENES

- Marie Curie, pionera en el campo de la radiactividad. [Foto Museo Curie](#)
- Ernest Walton, Ernest Rutheford y John Crockcroft en el anuncio a la prensa de la división del átomo, 1932. [Foto Google Arts & Culture](#)



- Propagación de luz. [Foto FLY:D Unsplash](#)



En un valle de los Himalayas se reúnen en cada luna llena del mes Tauro Maestros, Iniciados y Discípulos para recibir a Buda, que vuelve a iluminar la conciencia de lo que hay en el alma de los hombres.

## EL «AGUADOR» Y EL PRINCIPIO DEL AMOR UNIVERSAL

Vierte el agua de su copa, que simbólicamente representa el principio de la razón pura, la intuición más elevada, para «iluminar» y bendecir las pequeñas mentes de los hombres y guiarles así en su camino de servicio en el mundo.

Esta «**Ceremonia del Agua**» simboliza la Nueva Era de Acuario, **El Aguador**. Nos recuerda el principio del **amor universal**, la necesidad de nuestra **purificación individual** y la oportunidad de **compartir** con cada uno lo que pertenece a todos.

Más información sobre Wesak:

- [United Nations](#)
- [Wesak Festival](#)

# LA CEREMONIA DEL AGUA

## FESTIVAL DE WESAK, BUDA Y LA INTUICIÓN

El Festival de Wesak es el evento espiritual más importante de todo el año y su significado se va abriendo paso en todo el mundo.

A man in a dark t-shirt and shorts is walking along a thick, horizontal tree branch. The scene is set against a sunset sky with warm orange and pink tones. In the background, a city is visible with its lights glowing, and a mountain range is silhouetted against the horizon. The tree's branches are dark and intricate, framing the scene.

**CADA SER  
HUMANO ES SU  
PROPIO  
CREADOR Y  
LIBERADOR**

BUDA

# UN NUEVO MUNDO

Yo veo un mundo guiado por la luz, el amor  
y el poder de crear.

Un mundo donde cada persona es valiosa,  
donde el dinero cambia de rumbo  
y avanza hacia el bien común.

Yo veo un mundo donde las almas libres  
se unen y sirven al grupo.

Yo veo un mundo que sana sus heridas,  
que libera sus miedos.

Yo veo un mundo que se expande y se despierta,  
un mundo de descubrimiento y de comprensión.

Yo veo un mundo de colores vibrantes y  
armónicos,  
Veo un mundo que respira en paz.

Un mundo abundante y lleno de belleza,  
Un mundo en libertad,  
Un mundo de bondad y alegría...

Yo veo un mundo donde la sabiduría se  
comparte,  
Veo un mundo en el que aprendemos a dar.

Yo veo un mundo que se mueve y se transforma,  
Veo un mundo donde cada persona  
que eleva su conciencia  
ilumina al otro en su caminar.

Yo veo un mundo en el que uno a uno,  
y todos juntos,  
damos forma a una nueva vida.

Yo veo un nuevo mundo.





Imagen: [Nukata-No-Okimi](#). Cuadro del artista japonés Shoko Uemura. [Museo de las artes Shoaku](#).

**Abre tus manos si  
quieres que te sostengan.**



RUMI



# SABIDURÍA Y VALORES: APRENDIENDO A DAR

MANOS QUE NO DAIS...¿QUÉ ESPERAIS?



Dice un refrán popular, «manos que no dais, ¿qué esperais?». Acostumbrados a vivir desde el plano material y movidos por energías de miedo, de deseo y de supervivencia, nuestras manos se han hecho expertas en acaparar, en sostener, en reclamar...

Sólo nos atrevemos a dar cuando damos por sentada nuestra supervivencia física y económica. O queremos dar pero pensamos que no tenemos nada que ofrecer porque lo enfocamos a un «algo» material (objetos, dinero, tiempo...), de lo que normalmente nos cuesta desprendernos..

A medida que soltamos las viejas memorias de nuestro pasado de instinto más animal y reconectamos con nuestra esencia, descubrimos la **abundancia del universo y su total disponibilidad.**

El **almacén «divino»**, repleto de luz y de amor, se abre. Es nuestra propia **riqueza espiritual**, que es la de todos,

Nuestra alma, llena de cualidades como la paciencia, la humildad, el respeto, la confianza, el desapego...), espera a que giremos nuestras manos en la nueva dirección y **aprendamos a dar.**

**APRENDE A  
OFRECER LAS  
CUALIDADES  
DE TU ALMA**





**BLANCA LÓPEZ GARCÍA**

## PALABRAS DE CIERRE

He escrito y dado forma a este primer volumen de **Bubbles** siguiendo el impulso de mi corazón. Es el resultado de varios años de búsqueda, de preguntas, de respuestas... de mi propia transformación personal. Se ha ido gestando durante meses, sin ser consciente de ello, y ahora, las piezas empiezan a encajar. Las palabras fluyen y el camino se abre...

Doy gracias a todos y cada uno de los mensajeros que han llegado a mi vida, esas personas con las que he vivido experiencias. Gracias a ellas he podido comprender lo que cada situación tenía de bueno para mí. Ellos me han traído hasta aquí.

Doy gracias también a todos esos maestros que aparecen como por arte de magia en el camino para darte su mano, respuestas, impulso... y todos los recursos que hay a disposición y al alcance de todos cuando el corazón está dispuesto a ir más allá.

Desconozco hacia dónde irán estas burbujas ni dónde me llevarán mis nuevas manos y nuevos pensamientos... me dejo guiar... ahora estoy dispuesta a que la voz de mi espíritu hable a través de mí, confiando en que por pequeña que sea mi luz, va a contribuir a que la luz del grupo sea tan luminosa que podamos crear entre todos un nuevo mundo.

Sigo liberando miedos, soltando, aprendiendo, disfrutando... y por fin comienzo a entender el verdadero significado de la palabra VIDA y de la palabra AMOR.



***Bubbles***

es un proyecto publicado por

**Les Belles Maisons**

A global company

**LA BELLEZA ILUMINA AL MUNDO**

**[www.lesbellesmaisons.com](http://www.lesbellesmaisons.com)**

Contacto: [blanca@g.lesbellesmaisons.com](mailto:blanca@g.lesbellesmaisons.com)  
[info@lesbellesmaisons.com](mailto:info@lesbellesmaisons.com)