

## BI MUNDU

### UN VIAJE A TU INTERIOR



#### 1. Conócete

Naciste en tal lugar, y perteneces a tal familia, te pusieron tal nombre, te dedicas a tal cosa, y te comportas de tal manera. Pero, ¿quién habita en tu interior?

#### 2. Reinvéntate

Una vez que conozcas tu esencia y te comuniques íntimamente con ella, te desvelará cuáles son tus talentos ocultos. Sólo tú puedes hacerlos brillar, te acompaña a buscarlos.

#### 3. Elije tu camino

Desde tu autenticidad, podrás ver cuál es la meta que quieres alcanzar y, sobre todo, descubrirás quién quieres llegar a ser a través de tus pasiones. Estaremos a tu lado.

## BI MUNDU: Un viaje a tu interior.

Descubre tus talentos y dale la vuelta a tu mundo en 80 días.

Bi Mundu significa Dos Mundos, y viene a contarnos que todos y cada uno de nosotros, desde que nacemos, tenemos dos mundos por explorar: el interno y el externo.

**El mundo externo** es lo que ocurre ahí fuera: la familia, los amigos, el dinero, el trabajo, la política, las facturas que hemos de pagar, etc. Hoy por hoy la pandemia del Coronavirus...

**El mundo interno** son los pensamientos, la intuición, nuestras emociones, la sensación de tener un cuerpo...

Hoy en día, gracias a las nuevas tecnologías y los medios de transporte rápidos y asequibles, el mundo externo se nos ha hecho pequeño, y cada vez lo conocemos mejor. Sin embargo, el interno sigue siendo el gran desconocido, un misterio lleno de magia y sorpresas inesperadas.

En nuestra cultura, la occidental, tendemos a poner el foco fuera. Desde pequeños en la escuela nos hemos limitado sólo a explorar el mundo exterior. Prueba de ello son las asignaturas generalmente impartidas: matemáticas, geografía, historia, lengua, inglés, etc. Todas miran hacia afuera.

En otras culturas, como la oriental, India, Tíbet o Japón, enseñan a los niños a observar su interior a través de prácticas de mindfulness o meditación. Por otro lado, la mayoría de las culturas indígenas viven en contacto directo con la naturaleza, se comunican con ella y se reconocen a ellos mismos como parte íntegra de la madre tierra. Viven y crecen desde su esencia natural, no tanto desde la intelectualidad.

En occidente ya se está hablando de un síndrome muy extendido entre



nosotros: el **Síndrome de Déficit de Naturaleza**. Vivimos cada vez más alejados de los bosques, las playas y los montes, y cada vez más pegados a nuestras pantallitas.

Pero, ¿quién está actuando bien, o quién falla realmente? ¿Dónde debemos poner nuestra atención, afuera o adentro?

En nuestra opinión, ambos mundos son importantes, y debe de haber un equilibrio entre ellos. Además, podemos armonizarlos y en un instante se convierten en **UN SOLO UNIVERSO**.

No podemos desconectarnos de la naturaleza, aún menos de la nuestra propia, porque: **NOSOTROS SOMOS NATURALEZA**.



El punto de partida es mi historia personal. Mi vida ha sido muy intensa y constructiva: llena de baches, sorpresas, viajes apasionantes, sucesos inesperados, caídas, tropezones y amaneceres. Un culebrón de lo más variopinto.

*“El día que escribas tu vida te va a faltar papel”*, me comenta una amiga. Normalmente no me gusta hablar de mí, prefiero escuchar. “No ocultes tu vida, puedes inspirar muchas otras.” Yo salí del enfrascamiento en el que vivía, y me reciclé una y mil veces. Intento beberme el zumo de la vida, te invito ti también a exprimir la tuya.

Maitena Illarramendi Unanue

Considero que he vivido en una montaña rusa durante los últimos 25 años. Una vida llena de experiencias de todo tipo. Los baches empezaron en la adolescencia, me sentía en una especie de olla a presión, enfrascada en una vida artificial y teledirigida por otros. No comprendía nada, me sentía totalmente fuera de tiesto.

Yo era extremadamente sensible y mi mundo interior era demasiado grande, no había manera de caber en ese frasco. La situación era insostenible, me sentía fatal, llena de nervios inexplicables, y lo peor, no tenía ningún problema concreto en el que respaldar mi desazón: vivía en el seno de una familia super-numerosa, rodeada de amor entre mis hermanos, no me faltaba nada, tenía muchos amigos y un novio muy majo. Pero mi mundo interno era un calvario, no me reconocía en ninguno de los roles que estaba designada a cumplir. Me sentía tan rara que me costaba mirar a la gente a los ojos. Empecé a no dormir, me metí en ambientes oscuros, fracasé en los estudios, y así una cadena de desilusiones, hasta que no pude más, y por fin quise romper con aquella vida para empezar una nueva.

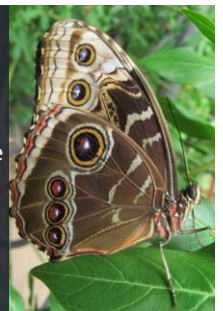
Así fue que decidí largarme de mi país: cogí mi mochila, ahorré un poquito y me fui a conocer mundo. Lejos de mi tierra, mi familia y de lo que se suponía que yo era para los demás, probé a ser otras cosas, “la vida es un circo”, me decía a mí misma, y buscando no sé el qué, me expandí y empecé a sentirme un poco mejor. Rodeada de gente de otros mundos fui camarera, decoradora, actriz, estudié audiovisuales en Nueva York, dirigí con éxito mi empresa de video y fotografía en Costa Rica, fui ascendiendo en la escala social, tuve varias parejas y muchas experiencias potentes, conocí a gente increíble ... pero, de vez en cuando volvía a romper con todo y empezaba de cero, en un nuevo lugar. Me enganché a eso, a volver a empezar en un entorno desconocido. Hoy he comprendido que lo que buscaba era conectar conmigo misma, o con mi alma desnuda.

Y así transcurrieron unos 9 años. Lo que más me gustaba era ir a conocer comunidades indígenas que viven en el corazón de la naturaleza, y pasar todo el tiempo que podía con ellos. Desde Guatemala hasta Panamá, visitaba a menudo a mis amigos garífunas, emberás, gnobes, bribbrís y los Kuna Yala

de San Blas. Con ellos me sentía conectada a la tierra, siempre me acogieron bien y compartieron conmigo todo lo que tenían. De hecho, tuve varias experiencias de curación chamánica.

Me entristece mucho pensar que se estén perdiendo estas culturas tan sabias y respetuosas con la naturaleza. Yo lo vi con mis propios ojos, se especula con sus tierras, y se extinguen sus lenguas milenarias, se corrompen sus costumbres convertidas en folclore para los turistas. Ellos a mí me hicieron sentir que estaba en casa, sus curanderos me sanaron varias veces y me mostraron que conectando con la naturaleza de la mente se consigue cualquier cosa. Me siento muy en deuda con ellos, son el gran tesoro de nuestra especie, y los tenemos arrinconados. Ojalá algún día reciban el reconocimiento que merecen y se conviertan en un referente para occidente.

Tras varios cambios de piel, me di cuenta de que una parte de mí siempre estaba ahí, intacta, por debajo de todas las identidades, y que con ella conectaban esos chamanes para sanar a la gente: CON LA ESENCIA NATURAL MÁS PURA.





## Ultrasound Report

Page 1

<b>PATIENT</b>		<b>EXAM</b>	
<b>Name:</b>	ILLARRAMENDI MAITENA	<b>Accession #:</b>	
<b>ID:</b>	220676	<b>Exam Date:</b>	19/01/2007
<b>Birth Date:</b>	22/06/1976	<b>Exam Type:</b>	
<b>Sex:</b>	F	<b>Sonographer:</b>	

La mente es poderosa, sólo hay que tener la llave para acceder a configurarla.



Herramientas:

Psych K, visualizaciones, autohipnosis, reprogramación

En Costa Rica empezaron mis problemas de salud. Tras dos operaciones de urgencia, los médicos me diagnosticaron esterilidad. Pero el poder de mi mente fue superior a cualquier tempestad, y concebí a mi hijo de forma natural. Así nació “el milagrito”.

Con 28 años quise ser madre. Tenía pareja estable, y mi empresa de vídeo y fotografía funcionaba sobre ruedas. Vivíamos en una playita de ensueño en la costa pacífica de Costa Rica. Todo era perfecto, decidimos hacer nuestro gran sueño realidad: ser padres.

No tardé en quedarme embarazada. Nuestra vida se llenó de ilusiones, compramos ropita de bebé y empezamos a pensar en nombres. Decidimos que nuestro niña o niño se llamaría Ura, agua en euskara. Pero, a las 8 semanas de embarazo empecé a sentir un dolor agudo en un costado, y a chorrear sangre. Corrimos al hospital y llegué justo: según el cirujano que me atendió, salvé mi vida por minutos. Era un embarazo ectópico y mi trompa de Falopio había reventado como un volcán. Me estaba desangrando por dentro. Me extirparon la trompa y por supuesto, perdí el embrioncito que había quedado atascado en ella. Fue duro, pero el doctor nos dijo que era muy común, y que sólo teníamos que esperar un año para recuperarme y conseguir otro embarazo.

### Segundo fracaso, estéril a los 29.

El segundo embarazo también fue ectópico, el embrión quedó bloqueado en el cuerno del útero, dentro de la punta de la única trompa de Falopio que me quedaba. Era un lugar delicado para operar, y los médicos decidieron no arriesgar mi vida, en la operación me extirparon la trompa, dejándome estéril a los 29 años. Fue duro, demasiado duro para mí, recuerdo que pasé horas y horas hablando por teléfono con mi madre, sollozando de la angustia de no poder tener un hijo nunca más: “Si quieres ser madre, lo serás”, me dijo ella con voz firme y sólida.

Cuando me dieron el alta en el hospital, decidí venirme a mi país por un tiempo hasta recuperarme. Aproveché para ir a dos de los mejores hospitales a hacerme pruebas para ver en qué situación me encontraba y así vieron que al no tener trompas había quedado estéril, siendo un embarazo “in vitro” nuestra única opción.

### Cadena de ayuno, oraciones y ¡milagro!

Con la triste noticia volvimos a Costa Rica. Teníamos una empresa que atender, y más que nunca, yo quería seguir viajando por esas tierras. Visité varias comunidades indígenas, consulté mi problema con curanderos, incluso estuve a punto de adoptar un bebé garífuna. Aunque mi vida era fascinante y mi hogar un paraíso, en lo más profundo de mi corazón mi herida dolía demasiado, soñaba todos los días con tener entre mis brazos a mi bebé. Mi cuerpo había interrumpido dos

**(Continuación)**

procesos de embarazo y yo sentía que todas mis células seguían buscando el final de la gestación, mi cuerpo deseaba seguir encinta hasta cumplir con los 9 meses y dar a luz a nuevo ser. Pero no era posible y las lágrimas que derramaba mi alma empezaron a teñir mi vida de un color gris mate.

Uno de los mayores apoyos que yo tenía eran mis amigas, especialmente Ana, una bella morenita nicaragüense con la que compartía mi vida en un pueblo costarricense llamado Brasilito. Eramos íntimas amigas y vecinas. Me cuidaba de una manera muy especial, para mí, a pesar de su juventud (tenía 19 años), Ana era una sabia chamana. Siempre ponía su mano en mi tripa y decía “Dios va a poner un bebé en este vientre, ten fe y verás”. Yo me reía porque ella era una mujer muy creyente y espiritual, y yo lo contrario. Ana organizaba cultos grupales en su casa y oraban, cantaban para alabar al señor de una manera muy loca, yo a veces acudía y tengo que reconocer que me gustaba mucho la energía y la fuerza que se respiraba en ese ambiente. Siempre, una de las peticiones que mi amiga hacía en esos cultos era que Dios pusiera un bebé de mi vientre.

El mes de diciembre de 2006, Ana viajó a San José, capital de Costa Rica, para acudir a una reunión de pastores de la iglesia. A la vuelta, me explicó que en esa reunión se habían hecho unas promesas y habían realizado una cadena de ayuno para rogar mi embarazo divino. Yo me reí como nunca, no creía en esas cosas pero me encantaba el cariño que Ana me demostraba con sus actos. Lo que más me hacía reír era el convencimiento en sus ojos de que muy pronto iba a conseguir lo que había pedido a Dios. Yo seguía soñando y pensando en mi bebé con todos los poros de mi piel, me lo imaginaba todos los días y a todas horas, lo visualizaba en mis brazos, y me negaba a pensar que no sería posible. Pero tampoco me tomaba en serio lo que hacía Ana para nada, al contrario, me hacía reír.

En enero, un mes después de la cadena de ayuno, no me bajó la regla y llegó la sorpresa: estaba embarazada, milagrosamente y de forma natural. ¡No me lo podía creer! El bebé creció sano en mi vientre, los médicos alucinaron y llamaban a mi niño “el milagrito”, nadie se explicaba cómo había podido ocurrir. Sólo Ana, que con toda serenidad dijo “¡lo sabía!”, y yo, le prometí que ya nunca me reiría de su fe ni dudaría de sus palabras.

**Mi amiga Elena, otra chamana.**

En Heredia, cerca de San José, tenía y tengo, otra buena amiga: Elena. Maestra de reiki, yoga, y otras artes espirituales, había construido un templo budista en las montañas de Costa Rica, llamado Monte Azul. Pasábamos muchísimo tiempo juntas, nos habíamos conocido en la playa y desde el principio nos tratamos como familia. Para mí fue una gran maestra, ella me introdujo a la filosofía tibetana y me abrió los ojos en el sentido espiritual. En cierta manera, me enseñó a meditar y conectar con la naturaleza de una forma especial, también a observar el comportamiento humano desde un lugar diferente. “La manada humana tiende a contagiarse con facilidad a través de las relaciones.”

Elena también alucinó con mi embarazo, se alegró muchísimo. La explicación que ella me dio fue un poquito distinta a la de Ana. Elena me explicó cómo funcionaba el poder de la oración, y que sumado a la cadena de ayuno grupal y mi profundo deseo y visualizaciones del bebé se había conformado un poderoso núcleo de energías y que eso había hecho poner en marcha la naturaleza de mi cuerpo para materializar mi embarazo. ¿Se habrían unido los tejidos para crear una nueva trompa y poder facilitar el paso del embrión al útero? No lo sabemos, la cuestión es, que para mí supuso una revolución de nuevas creencias. Empecé a creer en la fortaleza de mi cuerpo, mi mente, y también empecé a creer que existía un ente superior que respondía

nuestras peticiones más profundas. A ese ente, Ana le llamaba Dios, Elena energía universal, y yo, pues nunca he sabido ponerle nombre. Pero sé que está ahí, y que tenemos acceso directo.

**El poder de la mente es ciencia hoy.**

La física cuántica dice que no hay materia, que sólo hay movimiento y vibración, que nada está quieto. El universo subatómico se asemeja a una danza infinita de luz y energía. Gracias a recientes descubrimientos en este campo, poco a poco estamos empezando a esclarecer muchas preguntas sin respuesta que tiene la humanidad sobre sus orígenes y su evidente potencial creador.

Hoy la ciencia nos confirma que **hay una inteligencia universal** que responde a nuestros pensamientos y cuán lejos podemos llegar si nos lo proponemos y lo sembramos en este campo fértil en forma de emoción y deseo, pensando y vibrando en sincronía con él. Si señora, esto es ciencia hoy. Está demostrado que esa inteligencia universal es un campo absolutamente fértil que contiene toda la información del universo desde los inicios del Big Bang, y nuestras emociones, creencias y pensamientos vienen a ser semillas que implantamos en dicho campo. Con nuestras acciones regamos esas semillas que luego darán un resultado físico en el mundo material. Básicamente esta es la idea básica, hay mucha información empírica en las redes para el que quiera indagar más extensamente sobre los hallazgos de los últimos experimentos de la física cuántica.

Cuando yo quedé embarazada milagrosamente hace ya 13 años atrás, yo no tenía ni idea de que ésto funcionaba así, pero hoy reflexiono y sí me doy cuenta de que siempre me ha resultado bien el hecho de desear las cosas con mucha pasión en mi vida, y creo que ese es el gran secreto. La pasión te lleva a la acción y obtienes resultados deseados. Sólo con sentir ciertas emociones se atraen unas situaciones u otras.



Ana y yo en Playa Brasilito, Costa Rica

**Aquí está ella, mi queridísima amiga Ana, cuidadora, la persona más humilde y bondadosa que he conocido en mi vida. GRACIAS.**

Este viaje está recomendado para todo tipo de personas. Sólo existe un requerimiento, y es el sentir un deseo de vivir de una manera más consciente y plena.

Durante estos 80 días le darás la vuelta a tu mundo, realizarás 12 talleres que te llevarán a conocer los 12 aspectos más importantes del ser que habita en tu interior, indagarás y experimentarás sensaciones nuevas, visualizarás las escenas de tu vida desde otro lugar, con otra perspectiva, desde el enfoque transpersonal. Aprenderás a crear y reconstruirte desde dentro hacia afuera, y para eso, harás uso de unas técnicas muy divertidas de arte-terapia.

Lo más importante es disfrutar del proceso, vivirlo, divertirse. Puedes contar conmigo para que te acompañe en el camino, así exprimirás mejor esta experiencia.

Y cuando lleguemos a puerto, te llevarás una gran maleta de herramientas de aprendizaje super potentes, que te servirán para toda la vida. Si eres adolescente y te sientes desorientado, llámame urgentemente. Te comprendo perfectamente, yo también pasé por ahí. Embarca en Bimundu.

### (Continuación)

Así que ya sabes, tu trabajo consiste en desear las cosas con más pasión y emoción (vibración) pues así se implantan en el campo (matriz) y posteriormente germinan en nuestro plano físico materializándose.

#### **Bi Mundu, la ruta hacia la semilla.**

Con este programa de 80 días aprenderás a transformar tus pensamientos, conocerás en qué punto estás y hacia dónde quieres dirigirte, y te llevarás herramientas que te servirán para siempre poder gestionar y equilibrar tu energía interna. Te acompañaremos a plantar la semilla y te enseñaremos a realizar tú sólo el camino hacia ella, conectarás con tu fuerza interna para abrir nuevos horizontes. Eso sí, la acción quedará en tus manos, las decisiones las tomarás tú, acorde con tus propias reflexiones. La primera acción que debes tomar es la de embarcarte en este viaje: Descubre tus talentos y dale la vuelta a tu mundo en 80 días. Estas son algunas de las paradas indispensables que haremos:

#### **1. Croquis y Craqueo**

Se trata de dibujar un plano de vista aérea de tu realidad actual. Medirás, valorarás y colorearás los aspectos más importantes de tu vida, tomando las primeras acciones importantes hacia el crecimiento personal, y marcando una primera ruta general hacia el éxito. Con una práctica acompañada por una melodía de guitarra que te guiará en directo, conectarás con tu fuerza interior natural para empezar a emprender el camino.

#### **2. La Brújula Brujita Interior**

Todos y cada uno de nosotros contamos con una parte racional y otra emocional en nuestro interior. A veces, la razón y la emoción chocan, o se pisan la una a la otra. En esta primera parada, vas a comunicarte con tu niña interior, conectarás con su parte más pura e inocente, con la espontaneidad y la creatividad. También tendrás la

oportunidad de sanar sus heridas, para que de ahora en adelante, la razón y la emoción aprendan a tomarse la mano y caminar juntas antes de tomar cualquier decisión importante.

#### **3. Yin Yang**

Esta parada nos ayudará a ordenar y estructurar nuestro interior, conectando con la parte más sutil y delicada, que es la energía Ying, y también con la parte más sólida, firme y fuerte, que es la energía Yang. Ambas energías se fundirán en una danza armónica

#### **4. Viaje cuántico**

Aquí ponemos en marcha el canal hacia tus deseos y pasiones. Visualizaremos tu futuro ideal para ir dándole forma y poder caminar hacia él, pasito a pasito se hace el camino. Recibirás un chute de energía que te impulsará hacia tus metas.

#### **5. ¡La vida es un circo!**

Pregúntate: ¿Eres la misma persona cuando estás con tu jefe que cuando estás con tu mejor amiga? ¿Te comportas de la misma manera cuando hablas con tus hijos que cuando hablas con tus compañeros de trabajo? ¿Cuántas versiones de ti existen según con quién estés? Y lo más importante de todo, ¿cuál de ellos eres realmente tú? Esta sesión es un juego de arquetipos y personajes. Sé quién no eres, y deja de ser tú. Ponte un traje y quítate capas, hasta llegar a la esencia de tu ser auténtico.

#### **6. Vibra vida, y brilla**

En esta sesión te percatarás de la importancia de la vibración del sonido y su efecto en nuestro cuerpo. Utilizaremos varios instrumentos para tratar núcleos emocionales localizándolos primero en nuestro cuerpo. Te llevarás unas herramientas para seguir vibrando en casa y verás que en adelante empezarás a brillar más.





Hoy en día, soy arte-terapeuta transpersonal y profesora de primaria especializada en lengua extranjera y educación artística.

Hace más de diez años que trabajo en el mundo de la Educación y aquí he encontrado mi misión y mi lugar. Todo mi recorrido anterior, tan intenso y poderoso, ha cobrado sentido y me ha servido para entender una cosa, un concepto que hoy tengo muy clarito en mi mente: Hemos crecido con un gran vacío en nuestras vidas como occidentales. Culturalmente se ignora todo lo referente a nuestro mundo interior, vivimos como si

no existiera, siempre mirando hacia afuera, repitiendo patrones de comportamiento actuamos como autómatas, sin conocernos realmente, sin sentir lo que somos y sin reflexionar sobre el rumbo que queremos tomar en nuestras vidas. Yo cubro ese vacío: el mío, el de mis alumnos. Si quieres también puedo enseñarte a llenar tu vacío. Viaja conmigo, reserva tu billete ahora y dale la vuelta a tu mundo en 80 días. ¡Descúbrete!

### 7. Colofón final

En esta última sesión se hará un ejercicio de repaso activo por todo el recorrido del viaje interior realizado. El alumno recogerá su pack de herramientas, y recibirá pautas y también otros regalos que le servirán para integrar estas prácticas en su vida cotidiana y para siempre. La idea es crear nuevos hábitos para conectar con la alegría de vivir, la pasión por construir el día a día con una mentalidad positiva y creativa.

**Estos son algunos de los talleres importantes, pero habrá más. También recibirás materiales descargables, audios y plantillas prácticas de coaching, apuntes teórico-prácticos y muchos más recursos que te acompañarán para siempre poder cimentar la base del ser maravilloso que elijas ser, ¡jarrancamos ya! Abróchense los cinturones, vamos a despegar.**

