

## EDITORIAL

Un año más, fieles a nuestra cita, nos volvemos a encontrar en la revista Autorrealización. Como siempre, espero que os sea de utilidad y os estimule a seguir mirando y profundizando en lo esencial que somos todos y que no podemos dejar de ser nunca, seamos conscientes de ello o no. Nos ilusionamos con los objetos, con las formas de la vida, a los que damos demasiada realidad. De esta manera, nos olvidamos de nosotros mismos, de lo único que merece ser adorado, el instante sin tiempo, lo que somos. Y al olvidarnos de nosotros mismos, al darle valor a los conceptos, nos perdemos en elucubraciones, en críticas y juicios, en deseos de los que, una vez conquistados, obtendremos un pobre rendimiento. Nos quejamos de la vida y de nuestras circunstancias, y de esa manera se nos va la vida sin apreciar lo verdaderamente importante de ella: el presente, más allá de la memoria. No es necesario hacer ningún esfuerzo para ser lo que somos, y nunca desilusiona, nunca falla, siempre es idéntico. El bien y el mal sólo están en la mente atormentada del personaje que desea, que busca un mundo idealizado. La aceptación de lo que es nos llevará a la paz, a la serenidad.

Queremos estimularos desde la revista a que asistáis a nuestras charlas gratuitas mensuales, ya que os pueden ser de utilidad. Si tenéis interés, pueden contribuir al despertar de cada uno. Para ser felices de verdad, necesitamos despertar de este sueño que es la identificación mental. Creemos ser un personaje, pero sólo es un sueño. La vida de una persona transcurre rápidamente, y la enfermedad y la muerte están siempre al acecho.

Aprovechemos nuestra vida en lo que realmente merece la pena y, para nosotros, lo que merece la pena es la Realidad. Abrámonos a esa conciencia de ser en cada instante: en el trabajo, en casa, pasando la aspiradora, paseando, conduciendo..., en todos los momentos de la vida.

La psicología para la autorrealización nos puede ayudar a armonizar la personalidad, así como a vivir más íntegramente, si nos hacemos con ella y la vivimos. A muchos de nosotros nos ha sido y nos está siendo de gran utilidad en el despertar.

Un saludo y hasta pronto.

Presidente de APAYI

Felipe García



### Junta directiva APAYI

- < Presidente: Felipe García López
- < Vicepresidente: María Amores
- < Secretario: Marga Rovira
- < Tesorero: M<sup>a</sup> Dolores Fernández Veinteo
- < Vocales: Joaquín Riquelme  
Enric Badia  
Arturo Muñoz  
Joan Barqué  
Juañi Monteagudo

### Comité pedagógico de APAYI

- < Presidente: Felipe García López
- < Vicepresidente: María Amores
- < Miembros: M<sup>a</sup> Dolores Fernández  
Marga Rovira  
Joaquín Riquelme  
Joan Barqué  
Juanjo Gomez

### Comité de publicaciones APAYI

#### REVISTA AUTORREALIZACIÓN

- < Consejo Editor: Ramón Peña; Joan Barqué,  
Felipe García.
- < Miembros: María Amores  
Juañi Monteagudo  
M<sup>a</sup> Dolores Fernández

### Sede y subse de APAYI

**SEDE**  
C/ Doctor Carretero y Coll n<sup>o</sup> 2  
08211 - CASTELLAR DEL VALLÈS  
Teléfono: 93 714 40 82  
<http://www.apayi.com>  
e-mail: [apayi@apayi.com](mailto:apayi@apayi.com)  
<http://apayi.foroactivo.net/>  
<http://apayi.blogactivo.net/>

**SUBSEDE**  
Escola de Ioga i Salut Integral  
Avd. Barberà n<sup>o</sup>226-236 L.4.  
08203-SABADELL  
Telf. 93 7116002  
<http://escolaioga.apayi.com>  
e-mail: [escolaioga@gmail.com](mailto:escolaioga@gmail.com)

### Advertencia Editorial

*Cada autor es responsable del artículo que publica en esta revista*