

## Autoayuda. 'Indalo Codex', del pintor Xaverio

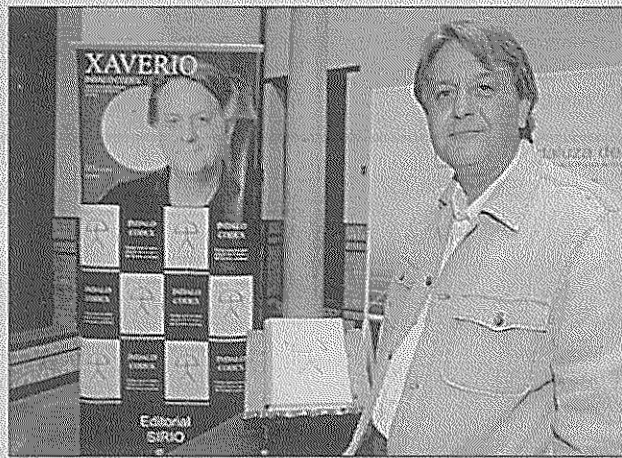
### Un libro enseña a superar conflictos a través de ejercicios físicos y mentales

► La Fundación Andaluza de la Prensa acogió ayer la presentación del libro 'Indalo Codex' (editorial Sirio), en el que su autor, Xaverio, propone un método de superación a través del símbolo del Indalo.

Con prólogo de Federico Mayor Zaragoza, la publicación ofrece ejercicios psicofísicos como la postura Indalo (de pie con la mirada al frente, los brazos extendidos a los lados y las piernas separadas la distancia entre los hombros), que facilita la apertura mental y que resulta ideal para com-

binar con mensajes mentales adecuados a cada situación y con técnicas de visualización creativa, según detalla el autor en un comunicado de la editorial.

"El objetivo es activar nuestro poder interior, atrayendo y materializando todo aquello que deseamos o necesitamos para mejorar nuestras vidas", asegura Xaverio, pintor que vio nacer su proyecto editorial hace cinco años durante un viaje a Taos (EEUU). Si bien se desplazó para realizar una "investigación pictórica so-



Presentación del libro, ayer en la Fundación Andaluza de la Prensa.

JUAN PALMA

bre la interacción de la luz y las materias cristalinas", pronto se fijó en otros menesteres, en un pequeña figura de Indalo. "Durante los días de observación y meditación sobre la figura, comencé a tener visiones pro-

fundas acerca de los múltiples aspectos de la existencia humana", dice. "El Indalo me revelaba sus secretos en forma de pensamientos, preguntas y afirmaciones que recorrían mi mente como ideas fugaces, las cuales tenía que escribir cuanto antes para que no se perdiesen en el olvido".

"**Pensamiento sabio**". El resultado de todo este proceso de canalización de información, meditación, estudio y proyección de la mente 'Indalo Codex', un libro holístico cuyo objetivo principal es "ayudar a conseguir la apertura del ser a un pensamiento sabio, benévolo y eficiente, que genere y atraiga la paz, la salud integral, la prosperidad y el bienestar. Asistieron a la presentación de ayer el presidente de Unesco Andalucía, Miguel Carrascosa, y el escritor Gregorio Morales. \* L. O. Granada