

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Marzo 2014 Nº177

## Entrevista a Stanislav Grof

Más allá de lo que pensamos  
Juan Manzanera

Ladakh, el pequeño Tibet  
Rafael Navarro

Psicoterapia Transpersonal  
Román Gonzalvo

Sufismo: La espiritualidad en la vida cotidiana  
Carlos Velasco

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

# ERIMANES



- 8 ENTREVISTA A STANISLAV GROF. PSICOLOGÍA Y RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA. **IKER PUENTE**
- 12 SECCIÓN SUFISMO: SENDA MÍSTICA DEL ISLÁM. EL SUFISMO: LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIDA COTIDIANA. **CARLOS VELASCO**
- 14 UN ECO DEL MUNDO INVISIBLE. **MARK PULIDO**
- 18 SECCIÓN ARTE Y PINTURA JAPONESA. LOS CUATRO HONORABLES CABALLEROS. **LUCIANA RAGO**
- 20 MÁS ALLÁ DE LO QUE PENSAMOS. **JUAN MANZANERA**
- 22 SECCIÓN VIAJES SAGRADOS. LADAK EL PEQUEÑO TIBET **RAFAEL NAVARRO**
- 24 SECCIÓN NATUROPATÍA Y SALUD NATURAL. EMBARAZO, MATERNIDAD Y BEBÉS: CUIDADOS SANOS Y SOLUCIONES NATURALES. **SILVIA CANDAMIL**
- 26 SECCIÓN COACH NUTRICIONAL. COMO LIMPIAR EL ORGANISMO. **ÁNGELA TELLO**
- 28 SECCIÓN ENERGÉTICA. NUESTROS HIJOS, NUESTRO MUNDO. **MONTSE BRADFORD**
- 32 MASAJE CALIFORNIANO. **VIOLETA ESPINOSA.**
- 34 SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR. YO SOY RESPONSABLE DE MIS PENSAMIENTOS. **DANIEL GABARRÓ**
- 36 CONVERTIRSE EN UNO MISMO. **RAMIRO CALLE**
- 38 BUDISMO TÁNTRICO. EL TANTRA DE VJRSATVA. **VEN. LAMA GESHE TSERING PALDEN.**
- 40 GESTALT Y REFLEXIONES. RELACIONES DE PERSONA A PERSONA. **CHARO ANTAS**
- 42 SECCIÓN PSICOTERAPIA. PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL. **ROMÁN GONZALVO.**
- 46 SECCIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL. LAS PREGUNTAS EXISTENCIALES. **SUSANA CABRERO**
- 48 SECCIÓN JUEGO DE PERCEPCIONES. ¿JUEGAS O LO PADECES? **GRACIELA LARGE**
- 50 SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY. CUADERNO DE BITÁCORA. MIRADAS A LAVAPIÉS. **MARTA PATO**
- 52 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA. YOGA Y LIBERACIÓN. **MONTSE SIMÓN**
- 54 SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL. EREMITAS CRISTIANOS: UNA TRADICIÓN OLVIDADA. **SEBASTIÁN VÁZQUEZ**
- 56 ¿QUÉ ES TANTRA?. **XAVIER DOMENECH**
- 58 SECCIÓN MINDFULNESS. METÁFORAS DE LA PRÁCTICA. **AGUSTÍN PRIETA**
- 60 NYAGRE KHANGTSEN GADEN SHARTSE
- 62 AMOR Y PSICOTERAPIA CORPORAL. **JAIME GUILLEN**
- 67 NATURALEZA, ZEN Y VIDA INTERIOR **DOKUSO VILLALBA**

# Otra forma de leer VerdeMente



Pronto podrás leer  
VerdeMente en tu **E<sup>B</sup>OOK**

¡¡Tu primera revista con contenidos gratuitos para tu eBook!!

A partir del **día 25 de Marzo** podrás descargar **exclusivos recopilatorios** de la revista de **VerdeMente en formato ePub**.

Cada mes tendrás **nuevos textos** que iremos ampliando para que puedas desde nuestra web –[www.vedemente.com](http://www.vedemente.com)– descargar el archivo.

Ya no solo tendrás la revista en papel, en el móvil –App VerdeMente Contenido Vivo– o en ordenador... también podrás **disfrutar de ella en tu eBook**.

Podrás tener los **artículos de tus temas preferidos**, sugiérenos los que más te interesen.

También disfrutarás de los contenidos de **nuestros colaboradores** al tener disponibles los artículos que te interesen.

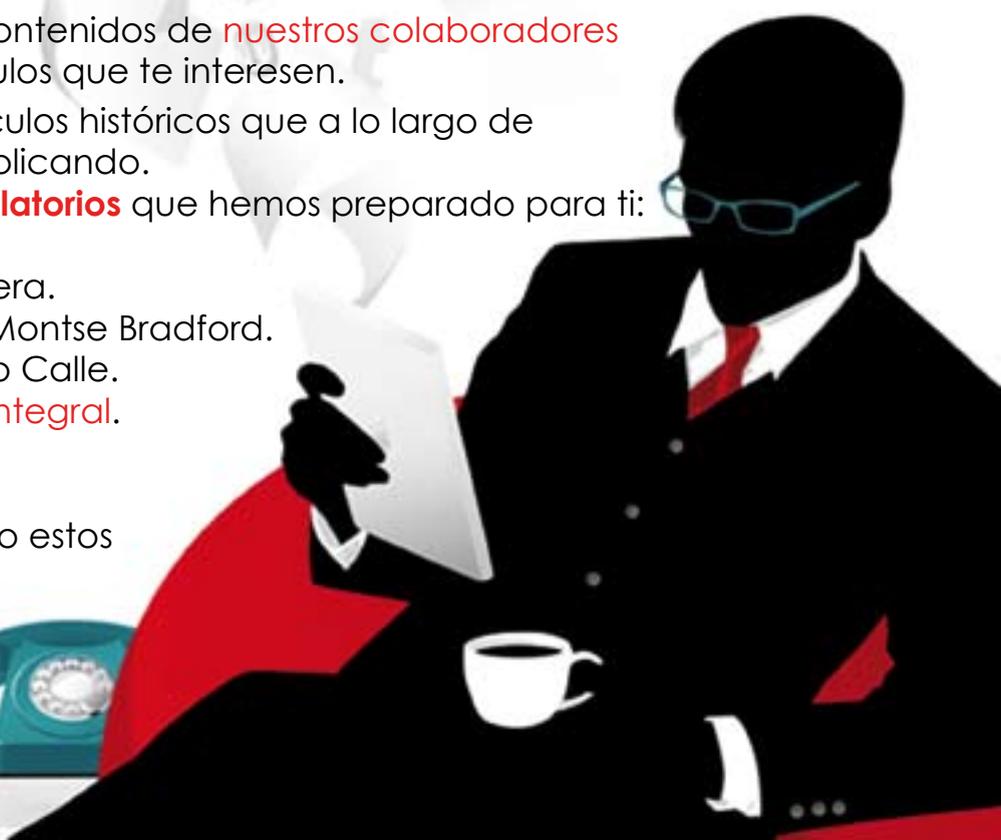
Igualmente podrás leer artículos históricos que a lo largo de estos 20 años hemos ido publicando.

Estos son los **primeros recopilatorios** que hemos preparado para ti:

- **Meditación:** Juan Manzanera.
- **Alimentación Energética:** Montse Bradford.
- **Yoga y orientalismo:** Ramiro Calle.
- **Ken Wilber y la Psicología Integral.**
- **Meditación Mindfulness.**

Mes a mes iremos ampliando estos recopilatorios.

Descarga y disfruta!!!



## Editorial

Marzo es un mes que siempre me ha gustado especialmente pues cierra esa puerta del invierno y las abre al buen tiempo, a los días largos y llenos de esa luz que poco a poco van avanzando.

El invierno es un periodo para consolidar y abrazar lo que nos es próximo y la primavera nos invita a abrirnos y explorar nuevas posibilidades.

Nosotros al igual que este ciclo hemos dado un paso más en la revista y como has podido ver en la página de promoción desde el día 25 vas a poder **descargar recopilatorios** de artículos de los colaboradores habituales. No solo tienes la revista en papel cada vez mejor y con mejores contenidos sino que ahora **en tu eBook** puedes leer innumerables artículos ya publicados muchos de ellos históricos que hemos ido editando en estos ya casi **veinte años**.

Todo los pasos para la descarga y la descarga misma lo tendrás explicado en nuestra web [www.verdemente.com](http://www.verdemente.com). Igualmente te iremos informando en la revista mensual de los nuevos recopilatorios que iremos sumando a lo largo del tiempo. Comprobaras que es una **experiencia única, original** y una extraordinaria opción que no existe en ninguna otra revista que conozcamos

Con la mejora de la aplicación VerdeMente Contenido Vivo y la posibilidad de **descargar en formato epub** textos de nuestros contenidos reunidos por colaboradores o temáticas o bien temporales VerdeMente se convierte en una publicación en la **vanguardia tecnológica** y que apuesta por lo nuevo sin perder los signos de identidad que siempre hemos tenido.

A la par de todo ello no podemos perder de vista la calidad de los artículos y las nuevas temáticas que vamos a ir explorando. Por todo ello este mes estamos por tanto de doble alegría ya que también tenemos en exclusiva una **extraordinaria entrevista** a, nada menos, que a **Stanislav Grof** que gracias a Iker Puente nos ha sido posible publicar.

Lo que este mes te entregamos es una primera parte y en Abril publicaremos la segunda.

También hemos invitado a iniciar una nueva sección a **Rafael Navarro** con el tema de viajes sagrados y a **Carlos Velasco** con el muy interesante tema del Sufismo que acompañaran a nuestros habituales colaboradores.

En confianza de que te sea grata una vez más la revista que esta en tus manos te deseamos lo mejor para este mes, inicio y transformador, como es **Marzo**.

*Antonio Gallego García*

**Estatua de Buda guerrero,  
Tailandia**  
Autor: Charlie Edwards



# VerdeMente

## 20 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid  
Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8  
Edita VerdeMente S.L.  
Imprime Rivadeneyra S.A.  
ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE  
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES  
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES  
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994  
© El contenido de esta publicación  
está protegido, sólo puede ser  
reproducido con permiso del editor.  
Ejemplar gratuito.

La Guía Alternativa  
de Madrid

**VERDEMENTE S.L.**

Dirección:

**Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación:

**Iñigo Abrego y Mª Mar Gallego**  
Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

[www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)  
[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)

**Síguenos en Facebook**  
**"Revista VerdeMente"**

# VerdeMente

Descargate la aplicación móvil

**VerdeMente Contenido Vivo** para tu iPhone, tu teléfono Android o Tablet con una sencilla conexión a internet.



## Contenido Vivo

La aplicación, ¡es GRATIS! y en unos segundos la tendrás disponible en el escritorio de tu Smartphone o Tablet.

¡¡¡ Disfruta de la primera aplicación para móvil única en todo sector editorial !!!

### EVENTOS DESTACADOS

Tendrás la oportunidad de recibir informaciones, ofertas puntuales y propuestas alternativas que VerdeMente te propone

### GEOLocalIZACIÓN

La aplicación te permite localizar los centros donde se realiza cualquier evento, mediante geolocalización a través de Google Maps y saber la distancia a la que estás de ellos, así como toda la información básica disponible

### REALIDAD AUMENTADA

En los artículos donde aparezca "Contenido Vivo" podrás acceder a imágenes en Realidad Aumentada y enlazar con audios, imágenes o videos

### VERDEMENTE EN PDF

A través de la aplicación podrás descargar la revista en formato pdf del mes

### AGENDA

Acceder a la agenda mensual de cursos, conferencias, talleres y seminarios y a toda la oferta mensual alternativa de Madrid



### FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

### CONTENIDO VIVO

Mediante una tecnología única desarrollada por VerdeMente podrás leer el contenido multimedia de la revista

### CÓDIGO VERDEMENTE

Con éste lector exclusivo podrás acceder a las ofertas, presentaciones, videos, fotos, e imágenes y conocer nuestros anunciantes

### CONTACTO

Podrás abrir nuestra web y enviar correos a nuestra redacción, también puedes solicitar incluirte en nuestra base de datos



# Entrevista Stanislav GROF



Contenido  
Vivo

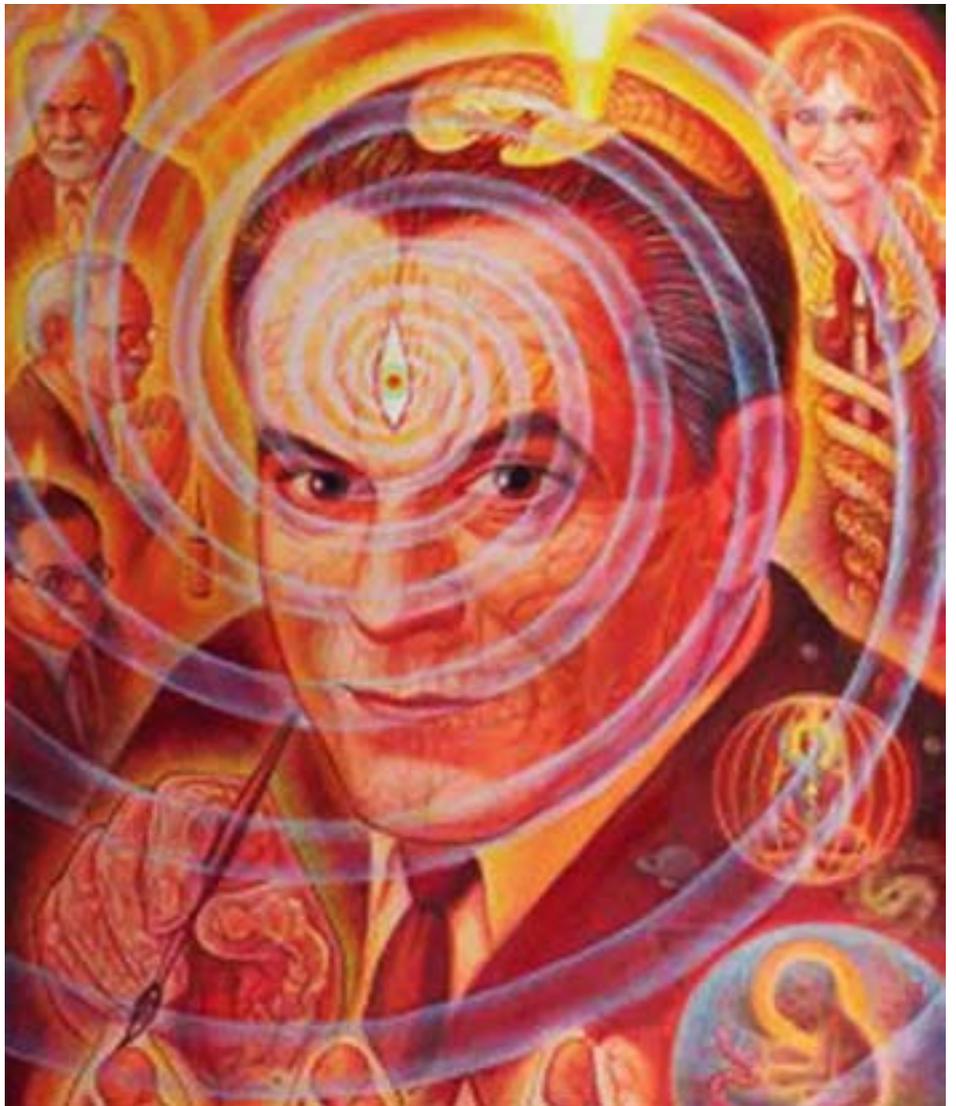
## PSICOLOGÍA Y RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA

**C**onocí a Stanislav Grof en el 2006 en Barcelona en una charla que dio en la UPF. A sus 76 años me pareció una persona con mucha presencia, cercano y de una gran lucidez. En aquel momento comenzaba mi doctorado con la intención de estudiar los efectos que produce la Respiración Holotrópica, y tuve la oportunidad de hablarlo con el. Grof me escuchó atentamente, como siempre hace, y me dio algunos consejos. Un año después se me presentó la oportunidad de hacer una investigación en un seminario que realizaba cerca de Nueva York. Nuestra relación se fue consolidando, y partir de entonces nos fuimos encontrando en diferentes contextos (congresos, cursos de formación y talleres de respiración holotrópica) y lugares del mundo (Suiza, San Francisco, Moscú, el desierto de Joshua Tree...).

En el 2009 volví a participar en un seminario suyo en Nueva York, y le pedí una entrevista. Me concedió un par de horas de su tiempo en el hotel en el que se alojaba en el aeropuerto JFK, mientras esperaba su vuelo. Esa entrevista se ha ido prolongando desde entonces: la continuamos aquel mismo año en Milán, y al año siguiente en Moscú

y San Francisco. Y, cada vez que le vuelvo a ver, aprovecho para hacerle alguna pregunta que se me queda en el tintero o que emerge en la medida que profundizo en su trabajo.

A continuación, presento un extracto de nuestra entrevista-dialogo, centrándome en sus aportaciones a la psicología transpersonal, y la primera etapa de su carrera, en la que trabajó en investigación con psiquedélicos.



## ¿Qué es la Psicología transpersonal?

La psicología transpersonal nace a finales de los años sesenta en los EEUU a raíz del interés de un grupo de psicólogos, entre los que se encontraban Abraham Maslow, y S. Grof, en expandir el marco de la psicología humanista, interesándose por el estudio de la dimensión espiritual y trascendente de la naturaleza humana y de la existencia. En el primer número de la *Journal of Transpersonal Psychology* apareció su primera definición:

“La psicología transpersonal... es el nombre dado a una fuerza emergente en el campo de la psicología... y esta específicamente interesada en el estudio científico y la implementación responsable de las metanecesidades, los valores últimos, la consciencia de unidad, las experiencias cumbre, el éxtasis, las experiencias místicas, el Ser, la auto-actualización, el sentido último, los fenómenos trascendentes y los conceptos, experiencias y actividades relacionados”.

En cuanto a las características de estas experiencias transpersonales destacan: una sensación aumentada de lucidez; una percepción de las dimensiones del espacio y tiempo que se aleja de lo habitual; intensos afectos positivos; apreciación de la naturaleza unitiva e integrada del universo y sus componentes, y del lugar que a uno le corresponde en él; y la sensación de que escapan a toda descripción. Estas experiencias se pueden producir espontáneamente o inducir a través de toda una serie de técnicas: la meditación, el ayuno, la danza, la ingestión de sustancias psicoactivas y la hiperventilación. A través de estas técnicas se accede a lo que se ha denominado estados modificados de consciencia, uno de los objetos de estudio de esta corriente.

## Entrevista Parte I

**Iker Puente:** *Stan, ¿nos podrías explicar brevemente que es la Psicología Transpersonal y cuál ha sido su aportación a la psicología?*

**Stalislav Grof:** Bien, la Psicología Transpersonal nació a finales de los años sesenta en los EEUU. Abraham Maslow llamo a esta corriente la Cuarta Fuerza en psicología, siendo las tres primeras el conductismo, el psicoanálisis Freudiano, y la psicología humanista. En la primera mitad del siglo XX, la psicología y psiquiatría europea y americana estaban dominadas exclusivamente por el conductismo y el psicoanálisis.

La psicología humanista, fundada por Maslow y Anthony Sutich, emergió como una reacción a las limitaciones de estas dos primeras fuerzas. El foco de interés de los humanistas eran los valores humanos más elevados y la tendencia humana a alcanzarlos, dirigiendo a la persona hacia lo que Maslow denominó “auto-actualización” y “autorrealización”. Esta escuela también aportó un marco amplio para el desarrollo de una nueva forma de psicoterapias, denominadas “psicoterapias experienciales”, como la terapia Gestalt o la Bioenergética.

Pero al poco tiempo, se dieron cuenta de que aun faltaba algo más en la formulación de esta nueva psicología. Fue entonces cuando Maslow me invito a unirme con un pequeño grupo de debate en Palo Alto, en donde participe en una serie de reuniones con Maslow, Antony Sutich, Jim Fadiman, Víctor Frankl Miles Vich. En aquellas reuniones hablamos sobre la misión y los principios básicos de esta nueva corriente, que bautizamos como Psicología Transpersonal (PT). Maslow y Tony Sutich tomaron el nombre “transpersonal” de mi clasificación de las experiencias psíquicas psíquicas psíquicas psíquicas: biográficas, perinatles y transpersonales. Entonces, la PT añadió una nueva e importante dimensión: el reconocimiento de la espiritualidad como un aspecto legítimo e importante de la psique humana. Esta concepción difiere radicalmente de la psicología académica, que rechaza y reduce cualquier forma de espiritualidad a mera superstición, pensamiento mágico primitivo, inmadurez emocional o patología. Otro aspecto importante de esta corriente es que estudia todo el espectro de la experiencia humana, incluyendo los estados

no ordinarios de consciencia (ENOC-s), y particularmente varias formas de experiencias místicas.

La psicología transpersonal fue profundamente influenciada por las experiencias y observaciones provenientes del estudio de los ENOC-s, como los que ocurren durante las prácticas chamánicas, los ritos de paso aborígenes, los antiguos misterios de muerte y renacimiento, las sesiones psíquicas, y varias formas de práctica espiritual (incluyendo diferentes escuelas de yoga, el Budismo, el Taoísmo, el Sufismo, el misticismo Cristiano etc.). Y aquí es donde se enraza mi propio trabajo.

Entonces, cuando la psicología transpersonal tomo su forma inicial, estábamos muy satisfechos con el resultado. Sentíamos que era culturalmente sensible y respetuosa con los diversos rituales y la vida espiritual de la humanidad, y no convertía en esquizofrénicos ni psicóticos borderline a los padres fundadores de las grandes religiones, los chamanes y los místicos, algo común en la psiquiatría. Además incorporaba las desafiantes observaciones realizadas desde la investigación de la consciencia, la terapia psíquica, la antropología, los estudios sobre la meditación, las religiones comparadas y otras áreas. Pero nos enfrentábamos a un grave problema. Esta nueva psicología era fundamentalmente incompatible con la cosmovisión formulada por la ciencia Occidental y su filosofía monista-materialista. Era muy vulnerable a las acusaciones de ser científica, poco profesional, irracional y/o new age. Por algún tiempo no supimos como enfrentar este reto.

Pero entonces apareció otra persona que me influyo profundamente: Fritjof Capra. Leyendo su primer libro, *El Tao de la Física*, me di cuenta de que el problema al que nos enfrentábamos era que estábamos intentando reconciliar la psicología transpersonal con el pensamiento del siglo XVII. La propia física, como demostraba Capra, había trascendido todos los aspectos del paradigma Newtoniano-Cartesiano que había dominado la ciencia los últimos tres siglos. Pero el resto de disciplinas- biología, medicina, psiquiatría y psicología- estaban aun ancladas en el viejo modo de entender la realidad. Entonces nos dimos cuenta de que lo que teníamos que hacer era conectar la psicología transpersonal con el nuevo paradigma científico que estaba emergiendo.

**I. P. : ¿Puedes explicarnos brevemente la formación que recibiste en tu juventud?**

**S.G.:** Nací y me eduque en Praga, Checoslovaquia. Estudie medicina en la Escuela de Medicina de la Charles University, en Praga. Y en Praga también realice la especialización en psiquiatría y mi formación en psicoanálisis Freudiano, que incluía siete años de análisis personal.

**I. P. : ¿Te formaste como un psicoanalista tradicional?**

**S.G.:** Si. De hecho, me matricule en la escuela de medicina con el objetivo explícito de convertirme en psicoanalista. En aquella época estaba muy impresionado con el trabajo de Freud.

**I. P. : ¿Y qué te llevo a desarrollar tu interés por la psicología transpersonal?, ¿Cuándo y cómo empezaste a trabajar desde este enfoque?**

**S.G.:** Llego un momento en el que experimente un conflicto en relación al psicoanálisis, que versaba sobre la relación entre la teoría y la práctica psicoanalítica. A medida que leía la literatura psicoanalítica, cada vez estaba más impresionado con la teoría del psicoanálisis y con la amplia gama de áreas que había explorado. Pero después, me fui dando cuenta de la estrecha gama de indicaciones que tenía en la práctica. Los pacientes tienen que cumplir unos criterios muy específicos para ser considerados buenos candidatos para la terapia Freudiana, y aquellas personas que son aceptadas tienen que comprometer una gran cantidad de tiempo. En aquella época el psicoanálisis tradicional implicaba de tres a cinco sesiones semanales. Esto implicaba una cantidad enorme de tiempo, dinero y energía. Y después me di cuenta de que, incluso después de varios años, los resultados no eran exactamente impresionantes. Esto no tenía mucho sentido para mí, y empecé a sentirme profundamente desilusionado con la formación que estaba recibiendo.

Entonces sucedió algo muy importante en mi vida, que condiciono el resto de mi trayectoria profesional. Estaba trabajando en el Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina en Praga, y en aquella época de la psiquiatría la psicofarmacología había comenzado a dar sus primeros pasos y a obtener sus primeros triunfos, con la aparición de los primeros tranquilizantes. Un día recibimos de la compañía farmacéutica suiza Sandoz una gran caja llena de ampollas y con una carta describiendo la sustancia, su química, farmacología e historia. Era LSD-25, una droga muy interesante que había sido descubierta por Albert Hoffman, que se intoxicó de forma accidental durante su síntesis. La carta sugería que esta sustancia, administrada en dosis minúsculas, medidas en millonésimas de gramo, podía inducir una “psicosis experimental”, un estado similar al de las psicosis reales. Por lo tanto, la investigación clínica y de laboratorio del LSD podía ofrecer información y claves sobre el enigma de la psicosis, especialmente de la esquizofrenia. Y nos pedían si podíamos trabajar con esa sustancia y darles *feedback* sobre los posibles usos legítimos del LSD en psiquiatría.

La carta de Sandoz también sugería otra posibilidad fascinante: que el LSD podía ser útil como una herramienta poco convencional para la formación de psiquiatras, psicólogos, estudiantes de medicina y psicología, y enfermeras. El LSD podía ofrecer a los profesionales de la salud mental la posibilidad de pasar unas horas sumergidos en el mundo de sus pacientes. Después de esta experiencia, podrían ser capaces de entender mejor a sus pacientes, comunicarse con ellos de una forma más eficaz y, tal vez,

obtener mejores resultados terapéuticos. Naturalmente, yo estaba muy excitado con esta posibilidad y no habría perdido esa oportunidad por nada del mundo, así que fui uno de los primeros en presentarme como voluntario para esta investigación.

**I. P. : ¿Nos podrías explicar cómo fue tu primera experiencia con LSD?**

**S.G.:** Bien. Cuando me presente como voluntario, acepte ser expuesto durante el experimento a una intensa luz estroboscópica, ya que el investigador jefe estaba muy interesado en la electroencefalografía y en la conducción de las ondas cerebrales. La primera parte de mi experiencia con LSD estuvo dominada por bellos fractales, y visiones de arabescos, imágenes caleidoscópicas, patrones que me recordaban las vidrieras de las catedrales góticas, y otras visiones. Después la experiencia se abrió a mi historia individual; era algo parecido a un análisis personal, pero mucho más profundo. Estaba viendo conexiones que no había descubierto en mis previas autoexploraciones.

Pero la parte más importante de la experiencia sucedió entre la segunda y la tercera hora. El investigador asistente vino y me dijo que era el momento de conducir las ondas cerebrales. Así que me tumbe, me coloqué los electrodos, traje una luz electroscópica gigante, la coloqué sobre mi cabeza, la encendió y yo sentí una increíble explosión de luz, que me recordó a la explosión de la bomba atómica en Hiroshima. En ese momento mi consciencia fue catapultada fuera de mi cuerpo: perdí la conexión con la sala del experimento,

---

**El foco de interés de los humanistas eran los valores humanos más elevados y la tendencia humana a alcanzarlos, dirigiendo a la persona hacia lo que Maslow denominó “auto-actualización” y “autorrealización”**

---

con el asistente, con la clínica, con Praga, y después con el planeta. Tuve la sensación de que mi consciencia no tenía absolutamente ninguna frontera. Me convertí en “Todo Lo Que Es”, en la totalidad de la Existencia. En ese momento, mi experiencia se centró en el universo astronómico. Sucedían cosas para las que ni siquiera tenía un nombre. Más tarde, cuando leí sobre el Big Bang, los agujeros negros etc., me di cuenta de que se trataba de esa categoría de fenómenos, un increíble despliegue de visiones cósmicas. Mientras tanto, el asistente seguía rigurosamente el protocolo e iba modificando la intensidad de la luz. Finalmente la apagué y mi consciencia comenzó a contraerse: volví a conectar con el planeta, la sala y finalmente con mi cuerpo. Por un momento no pude alinear mi consciencia con mi cuerpo. En ese momento, se hizo absolutamente claro para mí que todo lo que me habían enseñado en la universidad -de que la consciencia es un producto de la materia, de los procesos neurofisiológicos del cerebro- no era verdad. La consciencia era claramente algo mucho mayor; era por lo menos igual a la materia, pero posiblemente algo supraordenado en relación a la materia. En ese momento, me podía imaginar que la consciencia podía crear la realidad por una compleja orquestación de experiencias, pero me parecía absurdo que la materia pudiese crear la consciencia. Finalmente el viaje fue llegando a su fin y estaba muy impresionado. Me di cuenta de que aun estaba fascinado con la psiquiatría, y



sentí que la cosa más interesante que un psiquiatra podía hacer era estudiar los estados no ordinarios de consciencia como el que yo acababa de experimentar. Esta experiencia sucedió en 1956, y en los últimos 50 años he hecho muy pocas cosas a nivel profesional que no estuvieran de algún modo relacionadas con el estudio de un subgrupo de estados no ordinarios de consciencia a los que empecé a denominar “holotrópicos”. Esta palabra compuesta significa literalmente “orientado hacia la totalidad” o “moviéndose en dirección a la totalidad”. Estos son la clase de estados que los chamanes inducen en sus clientes y que experimentan ellos mismos cuando sanan a otros, las experiencias de los iniciados en los ritos de paso de las culturas indígenas o en los antiguos misterios de muerte y renacimiento, las experiencias de los yoguis, los budistas y los místicos Sufís y Cristianos. Son experiencias que creo tienen un gran potencial sanador, heurístico, transformativo e incluso evolutivo. Y desde entonces el estudio de estos estados se convirtió en mi profesión, vocación, pasión y dedicación de por vida.

Entonces, mi contribución a la psicología transpersonal proviene de estas cinco décadas de exploración sistemática del potencial terapéutico, transformativo y evolutivo de los ENOC-s. Dediqué aproximadamente la mitad de este tiempo realizando psicoterapia con sustancias psíquedélicas, primero en Checoslovaquia en el Instituto de Investigación Psiquiátrica de Praga, y después en los EEUU, en el Centro de Investigación Psiquiátrica de Maryland, en Baltimore, donde participe en el último programa de investigación psíquedélica de los EEUU. A partir de 1975 comencé a trabajar con la respiración holotrópica, un poderoso método de terapia y autoexploración que desarrolle en el Instituto Esalen junto con mi esposa Christina. A lo largo de estos años también he apoyado a muchas personas que atravesaban crisis psicoespirituales, o “emergencias espirituales”, como Christina y yo las empezamos a denominar. El denominador común de estas tres situaciones es que todas ellas implican ENOC-s o, más específicamente, una subcategoría de ENOC-s que denominé holotrópicos. En la terapia psíquedélica, estos estados son inducidos por la administración de sustancias o plantas psíquedélicas. En la respiración holotrópica, la consciencia es alterada por una combinación de respiración acelerada, música evocativa y trabajo corporal. En las emergencias espirituales, los estados holotrópicos ocurren espontáneamente, en medio de la vida cotidiana, y generalmente su causa es desconocida.

Finalmente, he participado de manera más periférica en diferentes disciplinas que están relacionadas con el tema de los ENOC-s. He participado en ceremonias sagradas de culturas indígenas en diferentes partes del mundo, he tenido

contacto con chamanes Norteamericanos, Mexicanos y Sudamericanos, y he intercambiado información con muchos antropólogos. También he tenido amplio contacto con representantes de diversas disciplinas espirituales, incluyendo el Budismo Vipassana, Zen y Vajrayana, el Siddha Yoga, el Tantra y la orden Cristiana Benedictina.

Después de estos años estudiando diversas formas de ENOC-s, he llegado a la conclusión de que las experiencias y observaciones de este trabajo muestran una necesidad urgente de revisar profundamente el pensamiento imperante en psicología y psiquiatría. Una revisión que por su amplitud y profundidad se podría comparar a lo que sucedió en física en las primeras tres décadas del siglo XX, cuando se produjo el cambio de la física Newtoniana a las teorías de la relatividad y después a la física cuántica. He descrito estas implicaciones en varios de mis libros, incluyendo *Psicología Transpersonal: nacimiento, muerte y transcendencia en psicoterapia y Psicología del Futuro*.

**I. P. : ¿Y qué lugar ocuparon los psíquedélicos en el desarrollo de la psicología transpersonal?**

**S.G.:** Para mí, el campo de lo transpersonal se abrió como resultado de la investigación psíquedélica que realice. Empecé trabajando con LSD en 1956, poco después de tener mi primera experiencia con esta sustancia. Comencé a trabajar con un grupo de investigadores que tenía acceso a una serie de psíquedélicos. Disponíamos de psilocibina, psilocina, LSD y mescalina, entre otros. Durante dos años estuvimos haciendo investigaciones desde el modelo de

---

**El LSD podía ofrecer a los profesionales de la salud mental la posibilidad de pasar unas horas sumergidos en el mundo de sus pacientes. Después de esta experiencia, podrían ser capaces de entender mejor a sus pacientes, comunicarse con ellos de una forma más eficaz y, tal vez, obtener mejores resultados terapéuticos.**

---

la “psicosis experimental”. Teníamos un grupo de sujetos “normales” (psiquiatras, psicólogos, biólogos etc.), en total unas 40 personas, incluyéndonos a nosotros mismos, que venía al Instituto de investigación para un día completo y tomaba una de estas sustancias, y realizábamos toda una serie de pruebas y exámenes: sangre (cada hora), orina, test psicológicos, test electrofisiológicos... y la idea básica era encontrar si cada una de estas sustancias producían unos efectos específicos, o si en conjunto producían estados similares. Un día se les daba un placebo, para comparación, y otro día la sustancia. Después traíamos al Instituto personas del Hospital Psiquiátrico con diagnóstico de psicosis que venían para un día y les que hacíamos las mismas pruebas. Emparejábamos a estos sujetos por edad, sexo, coeficiente intelectual y otros parámetros con los controles, y el objetivo era ver si los resultados de las pruebas de las personas que tomaban las sustancias psíquedélicas convergían con los resultados encontrados en los pacientes psicóticos. Este era básicamente el objetivo del modelo de la “psicosis experimental”. La idea básica subyacente era que estas sustancias producían una “psicosis tóxica”, y que las experiencias producidas por la administración de

estas sustancias eran producidas artificialmente por la interacción entre la droga y el cerebro.

Entonces comencé a observar un fenómeno interesante que me hizo cambiar de opinión. Observe que la experiencia psiquedélica mostraba una enorme variabilidad interindividual: si das la misma sustancia en una misma dosis y en un mismo *setting* a personas diferentes, cada persona tenía experiencias completamente diferentes. También observe que cuando una misma persona repetía la sesión psiquedélica con la misma sustancia en momentos diferentes, las experiencias también eran muy diferentes, había una enorme variabilidad intraindividual. Fue a partir de esas observaciones cuando supe que no estábamos haciendo farmacología. De hecho, la farmacología sería imposible si las sustancias se comportaran de ese modo, ya que en farmacología se busca que una sustancia produzca los mismos efectos en todas las personas con una misma dosis.

Además de ser diferentes unas de otras, las sesiones consecutivas de una misma persona parecían seguir una especie de progresión, de proceso. Entonces entendí que lo que teníamos realmente en nuestras manos era un catalizador, una sustancia que aumentaba de alguna forma el nivel energético en la psique, de modo que los procesos profundos en la psique se hacían disponibles.

Comencé a verlas como el equivalente a un microscopio o un telescopio, algo con el mismo significado que el microscopio tiene para la biología o el telescopio para la astronomía. De forma que tienes la posibilidad

de estudiar ciertas áreas que de otro modo no se podrían estudiar. Pensé que el LSD podía ser una herramienta para profundizar, intensificar y acelerar el proceso psicoterapéutico. Entonces cogí estas sustancias y las lleve al hospital psiquiátrico para trabajar con un grupo de pacientes que no conseguían mejorar con ningún tratamiento, y comencé a realizar psicoanálisis asistido por LSD y psilocibina (alcaloide profármaco del clásico compuesto alucinógeno: psilocina).

En este punto tenía mi formación médica y estaba familiarizado con el psicoanálisis y su marco conceptual. Entonces hacíamos series de sesiones con dosis medias desde una óptica psicoanalítica, lo que se conoce como terapia psicolítica. Inicialmente comencé las sesiones con un *setting* psicoanalítico: la persona se tumbaba en el diván y yo me sentaba detrás de él. Poco a poco, este *setting* se fue mostrando más y más inapropiado. Después comencé a sentarme frente a frente. Al principio las personas todavía tenían los ojos abiertos la mayor parte del tiempo de la sesión, por lo que pude recoger muchas observaciones de como el cliente me veía a lo largo de la sesión; entonces me podía convertir en un jaguar, o en Hitler, o en un juez supremo, o en un ángel o lo que fuera. Y las personas veían de una forma diferente la sala de tratamiento: a veces se podía convertir en una sala de juicios, o en una playa desierta, o en un corredor de la muerte. En aquel momento, como psicoanalista estaba fascinado preguntándome porque en un momento específico me veía de una manera determinada, que había debajo de eso. Entonces vi que el material que estaba viniendo del inconsciente era lo que dictaba esas transformaciones ilusivas de la percepción. Y

en la medida que íbamos avanzando sesión tras sesión, era como si se fueran abriendo una capa tras otra, lo que un paciente me llamaba “ir pelando la cebolla del inconsciente”, lo que da un sentido muy preciso de como las diferentes capas del inconsciente están interconectadas. Es de estas observaciones de donde proviene el concepto de sistemas COEX, de cómo las cosas están interconectadas en el inconsciente, y como se asocian a los síntomas. Después me di cuenta de que este no era el contexto psicoterapéutico más eficaz, pero fue una etapa exploratoria interesante. Gradualmente empecé a pedir a los pacientes que tuviesen los ojos cerrados y que mantuviesen el proceso en el interior todo el tiempo, básicamente lo mismo que hacemos ahora en la Respiración Holotrópica (RH).

Y después, en 1964, fui a Londres a un Congreso en Psiquiatría Social, donde había un Symposium sobre el LSD. Allí estaban varios de los investigadores americanos, con los que conecte bien, y me invitaron a participar en Long Island en la I Conferencia Mundial sobre LSD de 1965, y ese fue mi primer viaje a los EEUU. Por aquella época ya tenía amigos por los EEUU por lo que pude viajar por dos meses y dar algunas charlas en diferentes universidades. Una de esas charlas fue en la Universidad de Yale, y el Decano de la Escuela de Medicina, estaba allí y se mostro muy

entusiasmado con mi trabajo y me ofreció una beca. El era parte del comité de fondos para la psiquiatría en New Haven, así que me dieron una beca y volví a los EEUU en 1967. Para entonces había conectado con Joel Elkes, que era el Jefe de la Clínica Psiquiátrica de

---

**Gradualmente empecé a pedir a los pacientes que tuviesen los ojos cerrados y que mantuviesen el proceso en el interior todo el tiempo, básicamente lo mismo que hacemos ahora en la Respiración Holotrópica (RH).**

---

la Universidad John Hopkins, y estaba muy interesado en los psiquedélicos. Además el también estaba en ese comité, y dijo: “bueno, si vienes con una beca, ¿porque no empezamos un proyecto de investigación con psiquedélicos en la John Hopkins?”. Entonces esa era la razón por la que estaba viniendo a los EEUU. Pero cuando estaba llegando a Baltimore en 1967, hacia una semana que se había publicado un artículo sobre los “Efectos del LSD en los cromosomas”. Era un artículo de Maimon Cohen, un investigador que estaba estudiando los efectos de diversas sustancias en los cromosomas, en los linfocitos; cogía los linfocitos, los metía en un tubo de ensayo y después añadía las diferentes sustancias. Entonces probó con el LSD y vio cambios estructurales en los cromosomas, de igual modo que había visto y descrito antes con la cafeína, la aspirina, los antibióticos tricíclicos y otras sustancias. Pero esto era LSD, y era la época en la que el LSD estaba dando titulares a la prensa. Entonces los periodistas chequeaban los resúmenes de los artículos científicos que se publicaban cada mes, y cuando vieron LSD, cromosomas, herencia... lo amasaron todo y apareció un artículo en el que aparecía una foto desenfocada de un niño, y el titular decía: “Si tomas LSD solo una vez puedes tener un bebe deforme”, atemorizando a las personas y diciendo: “no importa lo que hagas, puedes tener un bebe deforme”. Pero puedes ir a la peluquería y tener un bebe deforme. No había ninguna conexión causal. Pero la histeria nacional y las personas que luchaban contra el uso de esta sustancia hicieron que esta información tomara un tamaño desproporcionado. Entonces John Alkys no quiso comenzar un nuevo proyecto hasta que la situación se aclarara.

Pero por una de esas increíbles *sincronicidades*, el único proyecto con psikedélicos que aun se mantenía en marcha en los EEUU estaba en Baltimore, en el Spring Grove State Hospital, y yo venía para trabajar con LSD. Entonces llegamos a un acuerdo, de modo que estaba dando clases en John Hopkins a media jornada, pero realmente estaba formando parte del equipo de Spring Grove que ya estaba establecido. Era un equipo muy interesante: estaba Walter Pankhe, Bill Richards, Helen Bonnie, Sandy Anger, y después llegaron Richard Yensen y Franco DiLeo. Sandy Anger viajaba a los diferentes lugares en los que estaban realizando investigaciones y diseño un gran estudio en el Maryland Psychiatric Research Center de psicoterapia con LSD con un grupo de alcohólicos crónicos. Eran alcohólicos que venían del Centro de Rehabilitación de Alcohólicos, una categoría realmente difícil de tratar. En nuestro programa también tuvimos un grupo de drogadictos adictos a dogas duras que venían de prisión, y tenían la opción de entrar en nuestro estudio a doble ciego, podían ser controles o tomar LSD. Todos los que entraban en el estudio tenían la opción de cumplir el resto de la sentencia en libertad condicional, a condición de venir cada día al centro para un análisis de orina. Este fue otro estudio muy interesante. Ambos estudios, con alcohólicos y drogadictos, fueron completamente exitosos. Después teníamos un estudio con pacientes neuróticos, este fue nuestro tercer grupo de pacientes, donde también obtuvimos buenos resultados. Por otro lado, también podíamos dar sesiones psikedélicas a profesionales de salud mental: psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, *counsellors* e incluso algunos curas y personal del clero. Este grupo podía tener hasta tres sesiones con propósitos educacionales, para descubrir cómo funcionaba la mente y el inconsciente. Este fue el estudio para el que más dificultades tuvimos para obtener los permisos. Y después el estudio más interesante con diferencia fue con pacientes terminales de cáncer, que describí en mi libro *El viaje definitivo*.

Entonces me uní a este grupo por varios años, pero después se fue haciendo cada vez más difícil obtener los permisos y financiación, y las cosas se fueron complicando cada vez más. En ese momento yo tenía una enorme cantidad de datos provenientes de mis investigaciones en Praga con la terapia psiolítica, con dosis bajas de LSD y sesiones repetidas, donde tuve muchos *insights* sobre la cartografía de la psique. Porque incluso con dosis bajas las personas podían llegar al nacimiento y/o tener experiencias transpersonales.

**I. P. : ¿Y en la terapia psiolítica, estas dosis bajas eran de unas 100 micras?**

**S.G.:** Bueno, inicialmente comenzábamos con 100 micras. En los estudios de laboratorio también usamos entre 100 y 150 micras. Después en la *terapia psiolítica* usábamos entre 100 y 200 micras, que es una dosis bastante decente. Y después cuando vine a los EEUU hacíamos la *terapia psikedélica*, usando dosis de entre 300 y 600 micras, eran sesiones muy internalizadas y haciendo gran énfasis en el *setting*, en crear un contexto favorable, con flores, frutas, etc.

En la *terapia psikedélica* el foco estaba en lo que llamábamos una “dosis única desbordante” (the single overwhelming dose), buscando una gran experiencia de transformación, centrándonos especialmente en lo místico. De hecho, los mayores cambios se producían en personas que tenían experiencias de muerte-y-renacimiento, y experiencias transpersonales. Walter Pankhe estaba en nuestro grupo, un hombre fascinante, con 2 doctorados, que se hizo famoso por su experimento del Viernes Santo. Hizo este experimento cuando todavía era un estudiante para completar su tesis, lo realizo en una Capilla en Harvard. Era un experimento de doble ciego: dio psilocibina a un grupo de estudiantes de Teología, y uso niacina como placebo. Basándose en el estudio de la literatura espiritual desarrollo un cuestionario enfocándose en las características básicas de lo que él denominaba “experiencias cumbre”, o experiencias místicas; entonces les dio este cuestionario, y las personas a las que había dado la psilocibina tenían experiencias que eran prácticamente indistinguibles fenomenológicamente de las experiencias de los místicos.

Entonces esto se convirtió en un foco muy importante de nuestra investigación en Spring Grove. Pankhe desarrollo un cuestionario, el “Psychedellic Experience Questionnaire”, donde había categorías que definían las experiencias cumbre: experiencia de unidad (interna o externa), numinosidad, trascendencia del espacio y el tiempo, inefabilidad, sensación de objetividad y realidad, y también cambios positivos en la conducta y en el modo de experimentar la vida. El cuestionario recogía más información, pero había ciertas categorías que recogían estas “experiencias cumbre”, y nosotros estudiábamos las correlaciones entre estas experiencias cumbre y los cambios clínicos.

Concluimos esta primera parte cerrando la primera etapa del trabajo de Stanislov Grof, centrada en la investigación con psikedélicos. En la segunda parte nos centraremos en su etapa en Esalen, donde desarrollo la Respiración Holotrópica, y en las características de esta técnica.



## STANISLOV GROF

Stanislov Grof es uno de los fundadores y principales representantes de la psicología transpersonal, y un investigador pionero en el uso de estados modificados de consciencia con propósitos de introspección, crecimiento personal y terapéuticos. Su carrera profesional cubre más de 50 años dedicados al estudio

de estos estados. Nació el 1 de julio de 1931 en Praga, Checoslovaquia, donde estudio medicina, especializándose en psiquiatría y formándose en psicoanálisis freudiano durante más de 7 años. Tras tener su primera experiencia con LSD siendo voluntario de un estudio que se realizaba en la escuela de medicina en Praga, decidió dedicarse al estudio de estas sustancias y los estados no ordinarios de consciencia. Grof trabajo durante casi 20 años realizando investigaciones de laboratorio y psicoterapia con psikedélicos en Praga y en EEUU. Tras la prohibición de la investigación con estas sustancias en los años 70, se mudo al Instituto Esalen en Big Sur a escribir su primer libro. Vivió allí desde 1973 hasta 1987, y en 1975 desarrollo junto con su mujer Christina la Respiración Holotrópica, una técnica no farmacológica para producir estados similares a los producidos

por las sustancias psikedélicas. Posteriormente fundó la International Transpersonal Association (ITA), dirigiendo congresos internacionales e interdisciplinarios por todo el mundo. Desarrollo el concepto de emergencias espirituales en los años 80, y inicio una formación internacional en psicología transpersonal y respiración holotrópica. Ha escrito más de 20 libros y decenas de artículos científicos y de divulgación.

[www.stanislovgrof.com](http://www.stanislovgrof.com)

## IKER PUENTE

Licenciado en Psicología y Antropología. Profesor e investigador en la Facultad de Psicología de la UAB. Ha desarrollado investigaciones en diversos países, estudiando diferentes técnicas y contextos para acceder a Estados Modificados de Consciencia. Ha publicado una decena de artículos en revistas especializadas y de divulgación. Editorial Assistant de la Journal of Transpersonal Research, actualmente trabaja como Psicoterapeuta Transpersonal en Barcelona.

[www.ikerpuente.com](http://www.ikerpuente.com) [ikerpuente@hotmail.com](mailto:ikerpuente@hotmail.com)



# SUFISMO

## LA SENDA MÍSTICA DEL ISLAM

*¡Oh Allah; Mantenme en constante cambio -como los granos de arena- para que pueda aproximarme a Tu Intimidad.*



### El Sufismo: La espiritualidad en la vida cotidiana

**E**n los cuatro artículos que aparecerán en esta publicación, trataremos de expresar una idea general, una aproximación al sufismo, tratando algunas de las facetas específicas de él en un lenguaje comprensible, especialmente para aquellos que no han tenido contacto con la ciencia del sufismo. Librémonos de estereotipos y prejuicios condicionados y vivamos en el instante, pues en cada momento todo el universo está siendo creado por el Originador.

El sufismo es la espiritualidad en la vida cotidiana, manifestándose en nuestros actos y pensamientos. Es lograr transacciones de excelencia en la relación con uno mismo, con la creación y con el Absoluto. Esto se consigue

Grandes sabios y santos sufíes han escrito libros sobre el sufismo que son auténticos tratados de psicología profunda; aunque el sufismo va más allá de considerar sólo lo psicológico pues es una ciencia espiritual para estar en el mundo, en el aquí y ahora, pero desde el ser (ruh)

gracias al conocimiento de uno mismo, de la creación y del Creador de los mundos, Allah. Hay un dicho del Profeta Muhammad (saws.) que dice: **“Quien se conoce a sí mismo conoce a su Señor”**.

Lo más esencial del libro revelado al Profeta Muhammad (saws.) hace más de catorce siglos -El Corán- es adquirir un carácter noble, pues el Profeta dijo de sí mismo: **“No he venido sino para perfeccionar la excelencia del carácter”**. Esto se consigue gracias a una alquimia que desmonte el mundo ilusorio del ego (nafs), pues como se dice en otras tradiciones, tal como en el hinduismo, todo es maya, ilusión. En ese proceso de conocimiento de la personalidad, el espíritu (ruh), se desvela.

Por tanto, el sufismo es la cura para la herrumbre del corazón. Es adquirir un carácter noble para que los estados espirituales se hagan presentes en la vida cotidiana. El súfi es el hijo del instante, *ibn waqt*.

En la península ibérica se cultivó la

ciencia de los estados espirituales a niveles muy elevados, siendo algunas ciudades de ésta faros de conocimiento de la humanidad.

Grandes sabios como el murciano Ibn Arabi, tanto en conocimiento formal como en conocimiento por inspiración, resplandecieron y alumbraron con su sabiduría Oriente y Occidente.

**Algunos conceptos y principios a considerar en el sufismo.**

El ser humano está compuesto fundamentalmente de espíritu, cuerpo y personalidad (*ruh, jism, nafs*). El **espíritu** desciende al feto a los 120 días del embarazo. El **ego** (*nafs*) es el caballo de batalla con sus siete niveles de transformación, hay que purificar el espíritu de la toxicidad del ego que lo vela. El **cuerpo** es un puñado de turba: agua minerales, proteínas, etc., que componen los diversos tejidos y órganos del cuerpo humano.

**Aceptación** (*Islam*), **creencia** (*iman*) y **excelencia** (*ihsan*).

Las **Órdenes sufíes** y los **shayjs** o **maestros**. **Vivir el instante** pues el sufí, viviendo el instante, se aproxima a Allah, Quien en cada momento está haciendo la creación; vivir en el instante es vivir en un estado incondicionado.

La **cortesía**, los **buenos modales**, la **educación** (*el adab*) es el visado imprescindible para relacionarse con uno mismo y con las demás criaturas.

La **Unicidad Divina** (*Tawhid*), pues todo procede de la Fuente y todo retorna al Origen, Allah. No se cae una hoja de un árbol sin Su permiso. El universo es Su manifestación creada desde Su Esencia, Allah (Gran Prana, Yahveh, Gran Tao) no es masculino ni femenino, no ha engendrado y ni ha sido engendrado, no tiene par. Lo esencial de una **cosmovisión** es el ser humano, la creación y el Creador de los mundos.

La **muerte** y la **otra vida**: **“Vive como si fueras a morir hoy y muere como si fueras a vivir eternamente”**.

La **respiración** como medio de transformación espiritual, pues Allah hizo la creación con Su Nafas ar-Rahmani, el Aliento del Misericordioso (El Gran Prana para los budistas).

Y, además, los **centros sutiles** (*lataif*); los **estados espirituales**; las **fuerzas constructivas** y las **fuerzas destructivas**; luz y oscuridad; los **ángeles**; **prácticas sufíes**; la **oración** -aunque todo acto debe ser una oración-; la **meditación** (*dhikr*); el canto; la **enseñanza en forma de cuentos** y metáforas; el **retiro espiritual**; el **ayuno**; el **esfuerzo mayor**; el **servicio**; el **decreto** y el **destino**, etc.

**La ciencia del ego en el sufismo**

Esta ciencia posee un conocimiento profundo para lograr dismantelar el

ego (*nafs*) y alumbrar el espíritu (*ruh*). Grandes sabios y santos sufíes han escrito libros sobre el sufismo que son auténticos tratados de psicología profunda; aunque el sufismo va más allá de considerar sólo lo psicológico pues es una ciencia espiritual para estar en el mundo, en el aquí y ahora, pero desde el ser (*ruh*). Si consideramos tan sólo las dos coordenadas del espacio y tiempo, tan sólo nos situaremos en un punto. Pero, si somos conscientes de estar ahí en la vida desde el espíritu, en todo acto, entonces somos una vertical de ascensión entre tierra y cielo. El sufismo es traer el Paraíso a la tierra. Conseguir un estado libre de la tiranía del ego estando en el mundo pero sin ser del mundo.

### Carlos Velasco Montes



Es licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid.

Su formación abarca, además, un amplio abanico de formas de psicoterapia. Como Oficial de la Marina Mercante ha viajado por más de setenta países Autor del libro *Las enseñanzas del caballero de la armadura oxidada*, 14ª edición. Obelisco. El libro tiene un trasfondo sufí.

Se ha formado, también, en Medicina Natural, Biogestalt, Eneagrama, Psicomotricidad Relacional, etc. También se ha formado en diversas técnicas psicocorporales: yoga, aikido, cuerpo-consciencia, tai chi, osteopatía, respiración, etc.

Hace 25 años crea el método Psicoterapia Respiratoria, volver a la respiración natural.

Ha impartido talleres en varias universidades de España.

627 86 50 58

[psitranspersonal@wanadoo.es](mailto:psitranspersonal@wanadoo.es)  
[www.psicoterapia-transpersonal.es/psicologo.htm](http://www.psicoterapia-transpersonal.es/psicologo.htm)

**El sufismo es la cura para la herrumbre del corazón. Es adquirir un carácter noble para que los estados espirituales se hagan presentes en la vida cotidiana.**

### ACTIVIDADES GRATUITAS

Conferencia en Ecocentro el 18 de Marzo 18:15 h. y el 7 de abril a las 18 h.

Meditación Sufi - Dhirk en Centro Mandala el viernes 19 a 20:30 h. Entrada Gratuita. Aforo limitado. Reserva.

Viaje de conocimiento por el Real Jardín Botánico, Madrid. domingo 2 de marzo a las 12h

**Sesiones de meditación sufí, dhikr.**

Una vez al mes haremos meditación sufí en el Centro Mándala, asistencia gratuita. El sufismo abarca una serie de prácticas (meditación sufí (*dhikr*), cantos, respiración, recitaciones, retiros) para **despertar la visión interior** y comprender la testificación *“la ilaha ila Al-lah”*, no existe dios excepto Dios, no dejarse embaucar por los falsos “yoes” y asumir la Fuerza que origina el universo en cada instante. Comprender que todo procede de la Unidad siendo la única realidad y que todo lo creado está sujeto al tiempo y al espacio, y por tanto, es perecedero. Llama a la puerta de tu corazón para que la esencia emerja.

### EJERCICIO PRÁCTICO BASADO EN LA CONSCIENCIA PUESTA EN LA RESPIRACIÓN

Relaja los tres anillos del tronco: lumbo-abdominal, diafragmático y costoclavicular, inspira profundamente de tal modo que los tres anillos se expandan “como llevando el aire” a la zona lumbo-sacra (zona inferior de la espalda) durante la inspiración. Cada vez que inspires profunda y plenamente, visualiza tu corazón pronunciando un nombre sagrado suavemente, como la brisa del mar: “ya Salaam”, (oh Paz), pues el que se salva consigue la paz. Repítelo en cualquier momento de tu vida cotidiana y tu corazón encontrará sosiego.

## PSICOTERAPIA INTEGRATIVA Y TRANSPERSONAL

### Taller práctico: APRENDER A RESPIRAR CORRECTAMENTE:

PSICOTERAPIA RESPIRATORIA. DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA RESPIRACIÓN.

Aranda de Duero 28, 29 y 30 de marzo.

Incluye Pensión Completa.

Sesiones individuales. 25 años de experiencia.

Taller de Respiración en CENTRO MANDALA los lunes de 18 a 20h.

Meditación Sufi – Dhirk en CENTRO MANDALA el viernes 19 a 20:30 h.

Entrada Gratuita. Aforo limitado. Reserva.

**Carlos Velasco Montes. Psicólogo 627865058**

[psitrasnpersonal7@orange.es](mailto:psitrasnpersonal7@orange.es) [www.psicoterapia-transpersonal.es/Inicio.htm](http://www.psicoterapia-transpersonal.es/Inicio.htm)



# UN ECO DEL MUNDO INVISIBLE



**L**a primera vez que escuche este sonido, sentí una mano bajar del cielo que se posó en mi cabeza como si de un bautizo se tratara y desaparecí en él. El instrumento se convirtió en la herramienta y extensión de mi propio ser. Era un perfecto espejo en la tierra, donde los mundos celestiales se podían reflejar y bailar, aproximándose a nosotros.

El sonido de ese instrumento me unió al inventor, como si nuestras almas ya lo tuvieran pactado antes. Nos encontramos en una cadena de señales que marco un destino de caminos para construir juntos el primer instrumento en estas tierras, que con el tiempo se convirtió en el más grande del mundo.

Muchos procesos pasaron para prepararme para ser el canal de este sonido, convertirme en el introductor del instrumento en Europa, y poder empezar a hacer audiciones y sesiones individuales.

Desde ese momento, en 2011, empecé hacer conciertos por España, principalmente en lugares sagrados con acústicas especiales, como catedrales, monasterios, iglesias, castillos y ermitas, realizando una labor de activación de los códigos originales de estos templos de luz, y recuperando en estos espacios, las energías del amor.

El sonido de las Bilas es familiar y universal, y hace resonancia íntima dentro de cada uno, despertando la verdadera esencia, innata, que habita en cada ser.

Se llaman “Bilas” y es algo más que un instrumento musical, es una fuente de alta vibración, un generador de frecuencias de radiación de resonancia ultrasónica que responde a la intención de la conciencia superior con la que las tocas.

La investigación con las Bilas se vuelve mística, las puertas a un mundo trascendente se abren por encima de las preocupaciones mundanas. La metafísica se hace sensible, casi física.

El gran abanico de armónicos y su sonido de larga duración, crea espacios donde se producen puentes con otras realidades, puertas de acceso a otras dimensiones, donde suceden profundas sanaciones. No es tanto el sonido en sí o el toque de la Bila, sino el eco que su sonido crea detrás del mismo sonido, que nos deja percibir el otro lado de estos mundos, donde se mezclan voces y zumbidos.

El nivel de vibración del lugar y de todos los presentes cambia y da acceso a inteligencias de luz de conciencia superior que vienen a trabajar durante las audiciones, ayudando a la labor de expansión y despertar de la conciencia.

El sonido de las Bilas es familiar y universal, y hace resonancia íntima dentro de cada uno, despertando la verdadera esencia, innata, que habita en cada ser. Es un sonido que nos lleva de regreso a nuestro hogar.

# CONCIERTO DE BILAS

CAMPANAS PLANAS DE ALTA FRECUENCIA DE MARK PULIDO

¡UNA EXPERIENCIA MEDITATIVA DE LUZ Y SONIDO!

Vibrando tu Ser  
Vibrando Madrid  
Vibrando el Planeta

16 DE MARZO 2014 19.30h

Y VIDEOMAPPING

Y VIDEOPROYECCIONES



en el **COLEGIO JH NEWMAN**

Av de Guadalajara, 28, 28032 Madrid



20 € ANTICIPADA 25€ TAQUILLA



VIDEO

Contenido Vivo

**VENTA DE ENTRADAS ANTICIPADAS:**

Por Internet: [www.ticketea.com/vibrando-tu-ser-luz](http://www.ticketea.com/vibrando-tu-ser-luz)

**Ecocentro:** C/ Esquilache 2-12 **La Biotika:** C/ Amor de Dios, 3 **Centro Mandala:** C/ Cabeza, 15

**INFORMACIÓN:**

Tel : 648 62 66 70 - 696 47 60 70

[www.facebook.com/conciertosbilas](http://www.facebook.com/conciertosbilas)

[conciertobilas@gmail.com](mailto:conciertobilas@gmail.com)

[www.khyma.es](http://www.khyma.es)

**PATROCINA:**



Ecocentro

Centro  
Mandala

**VerdeMente**

Contenido Vivo La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



www.centro-sol.com

Restaurante  
Vegetariano  
EcoTienda



El ser humano se ha olvidado de su naturaleza pura, y ha comenzado a vivir la experiencia desde diferentes y múltiples frecuencias de separación. Igual que si se tratase de una sintonía, hay que encontrar la afinación en nuestro interior para volver a pulsar con la fuente. En nuestras células está

---

**Estar en presencia de su vibración cambia la música que suena en nuestro interior, acompasándola con la armonía de la creación. Esto es debido al poder que tiene de afectar a las ondas cerebrales, produciendo un cambio en el estado de conciencia.**

---

la información de todo el misterio de la creación y el código original de luz que desde los inicios de los tiempos lleva esperando ser despertado como parte indivisible de nuestra propia naturaleza divina.

Las Bilas son una herramienta totalmente transformadora, irradia una frecuencia de amor incansable y constante, como si fuese un sol sónico que deshace lo que está impidiendo que conectemos con la verdad. Diluye lo desarmónico y la negatividad y nos acerca a recuperar esa vibración que late dentro de cada uno de nosotros.

Estar en presencia de su vibración cambia la música que suena en nuestro interior, acompasándola con la armonía de la creación. Esto es debido al poder que tiene de afectar a las ondas cerebrales, produciendo un cambio en el estado de conciencia. Las Bilas con afinaciones de pulso Binaural, trabajan como un láser pulsante que deshace el desequilibrio y armoniza los hemisferios cerebrales rápidamente, induciendo a estados de profunda meditación y relajación.

Estos efectos son mucho más perceptibles en las sesiones individuales y también en los conciertos cuando hay una buena receptividad. Los conciertos tienen formato de concierto, pero son meditaciones y sanaciones grupales. No soy solo un músico, soy un vehículo transmisor de este sonido, que como



**Mark Pulido** es un artista polifacético licenciado en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Después de una experiencia cercana a la muerte a los 19 años, se dedicó plenamente a la búsqueda interior, empezando a investigar con instrumentos de nueva sonoridad. Su amplia trayectoria musical comienza a consolidarse cuando en un viaje a la India conoce el sonido de las Bilas, e inicia la búsqueda de su inventor, un monje ruso llamado Alexander Zhikarev. Su vida daría un giro en ese momento y se dedicaría exclusivamente a expandir el sonido de este peculiar instrumento. Ha realizado varias exposiciones con diferentes disciplinas artísticas, desarrollando un trabajo pictórico propio y trabaja como investigador, creador y terapeuta de sonido con el sistema Khyma, sonido, luz y geometría. [www.khyma.es](http://www.khyma.es)

un cirujano, atraviesa diferentes capas hasta hacer hueco dentro y hacer posible que lo denso se transforme.

El sonido también llega a abrir una dirección para crecer espiritualmente, abre un espacio en lugares de crecimiento espiritual, soltando lo que ya no sirve e instalando nuevos códigos para evolucionar.

Actualmente se ha editado el primero CD con el nombre de etheric, que es una recopilación de canciones y una muestra de todos los diferentes sonidos que se pueden generar con 48 de las 58 Bilas que hay en el juego completo con frecuencias y afinaciones diferentes.

El próximo concierto que se realiza en Madrid, el 16 de Marzo "Vibrando tu Ser, Vibrando Madrid, Vibrando el Planeta", es una experiencia meditativa de luz y sonido con 48 Bilas. Un viaje visual junto al trabajo de tres artistas, de videomapping y videoproyecciones, con geometrías sagradas, mandalas y elementos de la naturaleza en movimiento, activando así el sentido visual y auditivo para proporcionar una experiencia más profunda de vibración, tanto con las ondas sonoras como con las ondas lumínicas. Uniendo así las dos fuerzas creadoras de todo en el universo, la luz y el sonido!

**Mark Pulido**

Para más información visita:

[www.khyma.es](http://www.khyma.es)

[www.verdemente.com/noticias](http://www.verdemente.com/noticias)

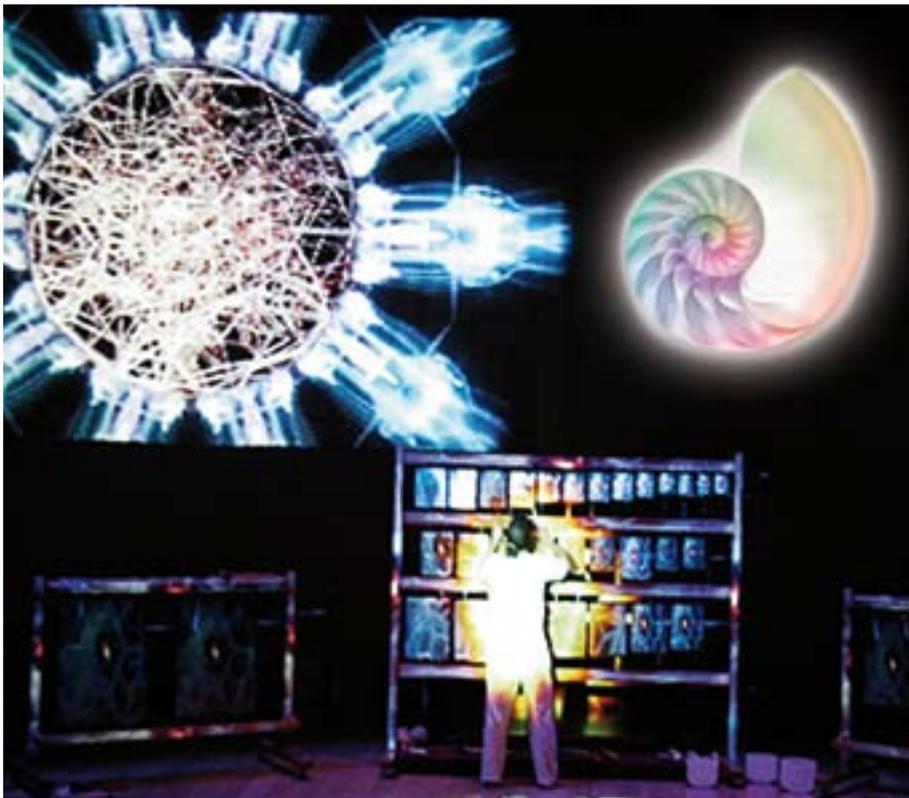
[www.facebook.com/conciertosbilas](https://www.facebook.com/conciertosbilas)

Entradas en:

Centro Mandala, Ecocentro,

La Biotika o

[www.ticketea.com/vibrando-tu-ser-luz/](http://www.ticketea.com/vibrando-tu-ser-luz/)





# Biotiful Natura

tu tienda de **productos ecológicos**

qué te ofrecemos?

Servicio a domicilio  
Venta Online  
Consulta Macrobiótica

- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos
- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios
- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.



sin pesticidas, ni abonos químicos,  
sin hormonas, antibióticos o estimulantes,  
sin colorantes, ni conservantes, ni transgénicos

dónde estamos

Calle Menorca, 16  
28009 Madrid



ABIERTO  
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO  
de 10 a 21 h.  
ININTERRUMPIDAMENTE  
Domingos y Festivos  
de 10 a 14 h.

91 504 62 94

info@biotifulnatura.com

www.biotifulnatura.com

## CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

Nuevo Curso del 3 Marzo al 19 Mayo - 60€ al mes  
Lunes de 18 a 20 h

Incorporación al curso hasta el 14 de Abril. Informate

Educa tu visión a través de la relajación, el movimiento...  
Mejora tu visión de forma natural, sin gafas ni operaciones.

Imparte: Ines Garcia  
zarzaleja@gmail.com  
893 34 99 09

Centro Mandala  
c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha. Metro - Treo de Molina  
info@centromandal.es - 91.639.98.80



### CENTRO NATURISTA AILIM

TERAPIA HOLÍSTICA Y  
TRANSPERSONAL

FORMACIÓN TERAPIA HOLÍSTICA,  
FORMACIÓN FLORES DE BACH,  
ORQUÍDEAS AMAZONAS Y GEMAS  
TALLERES DESARROLLO PERSONAL

\* Más información en la web\*

Avda. Pablo Neruda, 120 (Local 1)  
Tfno: 91-777-66-72  
ailim@telefonica.net / www.ailim.es



Talleres, Cursos y Formaciones

### CONSTELACIONES SISTÉMICAS

(Familiare, Organizacionales, Educativas, ...) Reconocido por la AIEP

Podemos actividades en MADRID:

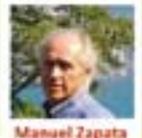
- 7-8 Marzo: Monografía: "El Profundo Sistémico de la Enfermedad"  
¿Que nos indica la enfermedad? Tu cuerpo habla, aprende a escucharlo
- 8 Marzo: Taller Abierto: Constelaciones Familiares: "La Salud y la Enfermedad"  
Puedes ver el origen del problema y caminar hacia la solución
- 4-5 Abril: Monografía: "La Salud y los síntomas" Manuel Zapata. Aprende a escuchar tu cuerpo, te da todos los señales que necesitas
- 3 Abril: Taller Abierto: "El mensaje de nuestras enfermedades" Manuel Zapata. El significado de la enfermedad

14-15 Marzo y 4-5 Abril: CURSO de Constelaciones Sistémicas en SESIONES INDIVIDUALES Nivel Básico. (Única convocatoria)  
¡¡Aprende una herramienta altamente efectiva de acompañamiento!!

www.dshumano.com - contacta@dshumano.com 91 574 46 98 - 625 386 393 - 647 451 494



Angel de Lope



Manuel Zapata

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!





# LOS CUATRO HONORABLES CABALLEROS

BAMBOO - Guan Daosheng.



**Un solo deseo:  
dormir una noche  
bajo los ciruelos en flor  
(Ryōkan Taigu, 1758–1831)**

Desde tiempos remotos las temáticas protagonistas en las obras de los pintores tradicionales de Oriente fueron fundamentalmente pinos, bambúes y ciruelos. Este conjunto era denominado como el “triunvirato del invierno” y representaban los temas más valorados en el marco de su cultura visual. Como toda disciplina artística, este arte ha tenido sus revisiones en el tiempo y esta selección se fue ampliando. Durante la dinastía Ming (1368-1644), Chen Ji Ru

organizó de otro modo los temas de la pintura, consideró fundamental también el estudio del bambú 竹 (take) y el ciruelo florido 梅 (ume), y añadió la orquídea silvestre 蘭 (ran) y el crisantemo 菊 (kiku), estableciendo así “Los cuatros honorables caballeros”. El estudio en profundidad de este conjunto implica interiorizar cada gesto, haciendo propio sus trazos específicos y así adquirir las destrezas suficientes para pintar el gran tema de la tradición taoísta: el paisaje.

La pintura oriental, que centra su interés no tan sólo en la obtención de una imagen final, sino también en tanto práctica vital, consiste en repetir una y otra vez las pinceladas pautadas y específicas que los caracterizan. Además es importante destacar que para aquella civilización, los temas pictóricos van mucho más allá de su mera representación visual, donde se cultivan valores muy preciados como la austeridad, la perseverancia, el desapego y la serenidad.

La flor de la orquídea, por ejemplo, anuncia la llegada de la primavera, los pétalos de su flor se trazan desde afuera hacia un centro vacío sobre el cual se asienta su belleza que se asocia a lo femenino, lo efímero y lo evanescente. Tanto cuando se pinta la flor en la soledad como cuando se compone una varilla de orquídeas, la virtud del artista reside en variar la presión del trazo en un trayecto muy corto del pincel y una vez que la forma comienza a surgir, el desafío radicará en visualizar los certeros espacios vacíos. De cualquier modo **“Pintar la orquídea silvestre nos permite descubrir con delicadeza la verdadera grandeza de las cosas más pequeñas” (MANRIQUEZ; 2010 p.101).**

Sus hojas lanceoladas -que varían su tamaño sutilmente a lo largo de su trayecto- acompañan la belleza de la flor en primavera y nacen de una zona muy próxima a las rocas de las altas montañas. Estas hojas se distribuyen dejando un espacio disponible entre ellas que es llamado el “ojo del faisán” o el “ojo del elefante”, donde radica gran parte de su esencia.

Por otro lado, el bambú simboliza el verano, lo expansivo y sugiere una fortaleza adquirida gracias a su flexibilidad y

adaptabilidad. Para conocer en profundidad las cualidades de este honorable caballero, se deben estudiar los cuatro elementos que lo componen: el tallo, sus nudos, las ramas y el nacimiento de sus hojas verdes. Existen al menos dos técnicas diferentes para pintar el tallo del bambú, dependiendo de la ubicación de las cerdas del pincel y de la carga de las mismas; una requerirá mayor dominio técnico que la otra y podremos obtener así gran variedad de texturas. Igualmente los nudos del bambú tienen múltiples formas de realización, variando su forma en función de la tradición china o japonesa de la cual provengan. Finalmente las bellas hojas de bambú, requieren gratuidad en el movimiento que las antecede y las sucede en el trazo, y sobre todo implican paciencia sucesiva.

Una vez aprendido un bambú, comienza el desafío para pintar bosques de bambúes en gran formato, en los que suelen utilizarse materiales acordes al tamaño, y la involucración del cuerpo comienza a ser un elemento clave en el ejercicio de la pintura. Desde mi práctica, recomiendo comenzar pintando el bambú, aunque en China se dice que **“se necesita media vida para aprender a pintar el bambú, pero una vida entera para aprender a pintar las orquídeas” (NAN y XIAOLI, p. 50).**

---

**La pintura oriental, que centra su interés no tan sólo en la obtención de una imagen final, sino también en tanto práctica vital, consiste en repetir una y otra vez las pinceladas pautadas y específicas que los caracterizan.**

---

A diferencia del cerezo (sakura) que florece cuando la primavera ya está en su máximo apogeo; el ciruelo, otro honorable caballero, florece antes de finalizar el invierno, simbolizando la constante capacidad de renovarse. Tanto el tronco del bambú como el del ciruelo requieren de una carga combinada del tinta para que el volumen comience a surgir, pero mientras el primero se sustenta sobre un trazo recto, ascendente y vigoroso; el tronco del ciruelo es serrado e irregular, estructurándose a partir de una rama central y desarrollando sus varillas secundarias de las que nacen las flores (con sus pistilos y estambres).

Por último el crisantemo: la flor imperial japonesa, que suele ser llamada también la flor dorada.

**“Es una flor muy estimada por los japoneses, su forma circular en la que varias capas de pétalos convergen en un centro, le ha convertido en un símbolo de la unión familiar, llegando a ser**

**utilizada desde el siglo X, como emblema representativo de la familia imperial japonesa” (MANRIQUEZ, 2010; p. 127).**

Los pequeños pétalos -que guardan cierta familiaridad con los pétalos de la orquídea- se agrupan y superponen en torno a un centro del cual nacen, dejando espacios intersticiales por donde la luz del día se vislumbra. A ella la acompañan el tallo flexible y sus ásperas hojas que de tanto peso suelen doblegarse hacia el suelo dejando la belleza de la flor por

---

**La pintura oriental, que centra su interés no tan sólo en la obtención de una imagen final, sino también en tanto práctica vital, consiste en repetir una y otra vez las pinceladas pautadas y específicas que los caracterizan.**

---

encima de la composición y como protagonista de la imagen.

Estos motivos que surgen de la observación de la naturaleza, no deben ser entendidos como ejercicio de transcripción mimética del original, sino como interpretación personalizada del mismo. Por ello es recomendable dar paseos para contemplar la naturaleza, leer poesía y literatura oriental en torno al paisaje, y mirar y copiar aquellas obras de los grandes maestros que más nos resuenen. Esto último debe ser leído en el marco del sistema chino de aprendizaje y no como la imposibilidad de creación de una obra significativa, ya que practicar la técnica específica implica también el aprovechamiento de lo ya aprendido por nuestros antecesores.

Sabemos que hay mucha sabiduría intrínseca en las artes orientales. Esta práctica pictórica nos sorprende constantemente con sus enseñanzas. Quizás la que más nos ilumina tiene que ver con la posibilidad de comprender la diferencia entre la plenitud y el logro: **“la diferencia entre hacer algo bien, sencillamente, y hacerlo para otras personas o para mí”.** (HUANG, 1980; p. 127).

BIBLIOGRAFÍA:

HUANG, Ai Chung-liang, 1980. La esencia del T'ai Chi. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

MANRIQUEZ, María Eugenia, 2010. Pintura Zen. Método y arte del Sumi-e. Kairos Editorial, Barcelona.

WANG JIA, Nan y CAI Xiaoli, 2004. Curso de pintura oriental. Edilupa Ediciones, España.



Luciana Rago



# MÁS ALLÁ DE LO QUE PENSAMOS

lado de la realidad sufrimos menos, tenemos más paz y armonía, si por el contrario nos dirigimos al extremo de lo falso empezamos a experimentar más insatisfacción, miedo y conflicto. La mente, los pensamientos, nunca hablan de la verdad absoluta. Creer en lo que la mente dice es acercarnos al polo de la falsedad.

Vivimos en el reino de la mente. Funcionamos llenos de ideas, etiquetas, opiniones y conceptos que nos impiden percibir lo que somos y nos adentran en experiencias de dolor, incertidumbre, inseguridad y desazón. Del mismo modo los pensamientos, prejuicios, etiquetas y conceptos que proyectamos en otras personas crean experiencias de enfado, celos, envidias, miedo y demás que acaban en comportamientos dañinos y destructivos. Por consiguiente, el origen de cualquier conflicto se encuentra en lo que pensamos. Así es como se crea el sufrimiento de todos los seres. De manera que una de nuestras tareas más importantes es reconocer que la mente nos engaña.

Si queremos un cambio significativo en el mundo, es fundamental saber identificar los pensamientos que hay detrás de cualquier experiencia de infelicidad. Es de vital importancia conocer los pensamientos que están construyendo el sufrimiento y, una vez descubiertos, desecharlos. En este sentido, el objetivo principal es ser capaces de ver que no son verdad.

Así pues, tenemos dos tareas importantes por delante, la primera identificar los pensamientos que construyen nuestro mundo de infelicidad y la segunda, tener la lucidez de ver que son falsos. Cuando lo conseguimos los pensamientos dejan de tener poder y si aparecen no tienen ningún autoridad sobre nosotros.

Mucha gente dice que sus pensamientos tienen mucha fuerza. Hay personas que sienten con mucha convicción ideas nocivas y destructivas. *“Cuesta demasiado vivir”, “No me sale nada bien”, “No voy a ser capaz”, “Tal como soy, nadie me puede querer”,* etc. Hay cientos de pensamientos tóxicos que se sienten muy poderosos y verdaderos. Lo que ignoramos es que la fuerza de los pensamientos viene de nosotros mismos. Ningún pensamiento tiene poder. Somos nosotros los que hacemos que sean tan poderosos al creer en ellos. En cuanto damos crédito al pensamiento, lo hacemos real. Pero ningún pensamiento es verdad. Nos dominan sólo porque creemos en ellos.

Esta es una de las grandes revelaciones del camino. Confundimos el mundo y las personas con los pensamientos que tenemos sobre ellos. Confundimos nuestro ser con los pensamientos que tenemos de nosotros mismos. Pero somos mucho más que eso.

No obstante, no es fácil verlo. La dificultad principal viene de intentar entenderlo con la mente. Pretendemos que una parte de la mente crea que ninguna idea, pensamiento o creencia es verdad. Pero esto no es posible. La mente no puede ver que la mente no es verdad, pues todo lo que la mente ve es falso.

Cuando escuchamos esta enseñanza de los maestros, se expresa con palabras (que son pensamientos) y la escuchamos con la mente, tratamos de entenderla con la mente y queremos descubrir lo que señala con la mente. Sin embargo, este

AUDIO



Contenido  
Vivo

La realidad es abierta, inefable, luminosa y serena. Esto es lo que somos y lo que expresan todas las cosas y fenómenos del mundo en que vivimos. Nuestra naturaleza última está más allá de cualquier desdicha o temor y todos los seres participamos de esta esencia inconcebible y atemporal.

El trabajo interior, el llamado camino espiritual, es el proceso de despertar la lucidez que desvela esta verdad última de la existencia. Meditamos, hacemos ejercicios de indagación, buscamos el silencio, repetimos mantras y oraciones, etc., con el propósito de alcanzar sabiduría.

Uno de los principales problemas a sortear es intentamos lograrlo a través de la mente. No nos damos cuenta de que vivimos en la mente y todo lo que conocemos son los pensamientos e ideas que tenemos sobre nosotros, los demás y el mundo. No conocemos la realidad última porque sólo escuchamos nuestras ideas, prejuicios, creencias y pensamientos. Sólo percibimos a través de lo que la mente dice.

---

**Cambiar nuestra forma de pensar y ser más positivo es el primer paso, ciertamente beneficioso. La mayor parte de las personas que hacemos un trabajo personal nos dedicamos a ello**

---

Este es también el origen de toda la infelicidad en nuestra vida. No somos las historias que nos contamos de nosotros mismos ni los demás son las historias que nos contamos de ellos. Distanciarse de la verdad es acercarse al sufrimiento. Es una línea continua con dos extremos. Si nos vamos hacia el



Si queremos un cambio significativo en el mundo, es fundamental saber identificar los pensamientos que hay detrás de cualquier experiencia de infelicidad. Es de vital importancia conocer los pensamientos que están construyendo el sufrimiento y, una vez descubiertos, desecharlos.

enfoque es muy limitado. Aunque aprendamos a pensar mejor y a controlar ciertos pensamientos nocivos, la tarea principal es ver que ningún pensamiento es la realidad, y esto no podemos entenderlo con la mente.

Cambiar nuestra forma de pensar y ser más positivo es el primer paso, ciertamente beneficioso. La mayor parte de las personas que hacemos un trabajo personal nos dedicamos a ello. Durante años tratamos de dominar la mente, controlar las emociones destructivas, cultivar estados mentales positivos o incluso detener el flujo descontrolado de pensamientos. No obstante, no debemos detenernos en esto. Es preciso que vayamos más allá.

Controlar y modificar la mente no termina nunca. Es una tarea sin fin y puede ser muy frustrante quedarse ahí. Por el contrario, la verdadera transformación viene cuando somos capaces de ver que nada de lo que la mente manifiesta es la verdad. Esto supone un salto muy importante en nuestra práctica espiritual.

El único modo de hacer posible que se desvele nuestra naturaleza primordial es dejando de creer en lo que pensamos de nosotros mismos. Dicho de otro modo, percibiendo que lo que pensamos de nosotros sólo son pensamientos sin ninguna consistencia. Es inútil apartar o tratar de dominar nuestros pensamientos, lo único que sirve es reconocer que son apariencias ilusorias. Esto es, tampoco sirve pensar o creer que no son verdad. Es menester la percepción, la visión clara de su naturaleza falsa.

Esta es la gran dificultad. En lugar de tratar de entender, es necesario desarrollar la lucidez que observa la mente y percibe su falsedad. Sólo desde una atención clara y despierta podemos ver que ningún pensamiento nos muestra nada de la realidad. El ejercicio fundamental es un ejercicio de conciencia y lucidez. No es suficiente saber que tenemos un pensamiento destructivo, es preciso percibir que no es verdad, es esencial dejar de creer en él.

Muchas personas intentamos hacer esto y nos quedamos a medias. Esto es, a menudo empezamos a observar la mente y lo que conseguimos es distanciarnos de ella. Nos alejamos de los pensamientos y emociones, y notamos que así no nos afectan. Es una estrategia muy práctica que nos ahorra mucho sufrimiento; sin embargo, no es suficiente. Necesitamos dar un paso más. Es de vital importancia llegar a la comprensión de que los pensamientos son sólo pensamientos y que sólo señalan aspectos relativos y provisionales de la realidad. Ningún pensamiento dice nada de lo que de verdad somos.

### Juan Manzanera



se formó en el camino espiritual con los lamas tibetanos. Además es licenciado en Psicología y escritor de varios libros sobre meditación. Actualmente, enseña meditación y pasa consulta como psicólogo en su centro en Madrid e imparte seminarios de meditación por toda España.

## PRÁCTICA

El proceso es el siguiente. Ante cualquier situación de malestar o dolor, observamos la experiencia que tenemos. Esto implica dejar de huir de lo que sentimos y dejar que todo sea como es. Entonces, con esta actitud de aceptación y apertura nos fijamos en la parte mental de la experiencia.

Observamos los pensamientos, creencias, estados, sentimientos y emociones que están presentes. Tratamos de evitar los juicios, culpas, críticas hacia lo que sucede. También dejamos de intentar controlar la mente. Con esta actitud vamos llegando a situarnos en un espacio de contemplación de la experiencia mental. Sin embargo, no es exactamente un distanciarse de los pensamientos sino un modo de verlos desde ningún lugar.

Esto no es algo que podemos hacer sino que sucede como consecuencia de la atención imparcial y abierta. Desde fuera de la mente, desde la conciencia, si sabemos tener paciencia y aceptación, en un momento dado empezamos

Desde fuera de la mente, desde la conciencia, si sabemos tener paciencia y aceptación, en un momento dado empezamos a vislumbrar la naturaleza de la mente. Los pensamientos son lucidez vacía y abierta.

a vislumbrar la naturaleza de la mente. Los pensamientos son lucidez vacía y abierta. Emerge la comprensión de que el pensamiento sólo es una construcción aparente y no tiene realidad. Aquí es donde se desvela que el pensamiento es irrelevante, dejamos de creer en él. Entonces deja de tener fuerza y se diluye en la vacuidad luminosa de la mente.

Podemos hacer todo tipo de ejercicios y prácticas de crecimiento personal pero hasta que no surja la comprensión de que estamos inmersos en el mundo de la mente no conseguiremos trascender, y nuestro camino sólo será un dar y dar vueltas a lo mismo, siempre con algo por mejorar, algo que controlar y algo por trascender. Así, nunca llegamos al final. La comprensión de que la mente no es verdad es uno de los indicios de la verdadera transcendencia. Como Buda dijo: Quienes confunden lo falso como esencial y lo esencial como falso, morando en ideas erróneas, nunca llegan a la verdad. (Dhammapada)

Juan Manzanera  
Escuela de Meditación

### Juan Manzanera

Escuela de Meditación  
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

[www.escuelademeditacion.com](http://www.escuelademeditacion.com)



# Ladakh el pequeño Tíbet



**Siempre nos quedará Ladakh:** es el último rincón del paraíso perdido de Shangri-La. Ladakh formaba parte de Tíbet, entregado a India para evitar que cayera en manos invasoras en 1950. India lo recibió con las manos abiertas, con la promesa de devolverlo en el futuro a los tibetanos.

Sigue siendo un trozo de Tíbet en la parte más occidental de los Himalayas, en una región muy especial, con una altura media de 3.000 metros, cruce de muchos países y muchas culturas: India, Tíbet, China, Paquistán y algunos otros al norte. Siendo también la cuna del budismo tántrico tibetano y del budismo mahayana.

## En el Corazón del Himalaya

Visitar Ladakh es bucear en un mito, volar como el águila del linaje de Milarepa por las cimas de las cumbres nevadas, abrirse a la magia de lo sagrado. Leh, su capital está en un valle glaciar a 3.500 metros de altura, curiosamente similar a Cuzco en Perú, y Lhasa en Tíbet. Y su río es el famoso Indo, origen de tantas culturas pasadas y que ahora conforma Paquistán; hace siglos, en su época de mayor esplendor, Leh fue paso obligado de las caravanas de la ruta de la seda.

Ladakh se encuentra **en el estado indio de Cachemira**, vestigio vivo de otra época que se resiste a desaparecer, dando cobijo a nuevas generaciones de tibetanos. La mejor época para visitarlo es de Junio a Septiembre, las temperaturas son suaves y los días soleados. Hay vuelos diarios desde Delhi, cerca, el famoso valle del Zaskar, y un poco más allá, a 434 Km y dos días de viaje, Srinagar, la capital de Cachemira, descrito como uno de los lugares más bellos del mundo.

La vista de las montañas nevadas y de los viejos monasterios sobre las rocas desnudas estremece el alma, abriendo la puerta a la experiencia de lo numinoso.

## Los Monasterios

Ladakh combina de un modo único, un estremecedor paisaje y la cultura tibetana, expresada en los monasterios que se alzan en cada colina. Hay tres visitas obligadas en Leh: el monasterio o gompa de Likir, con una grandiosa estatua de Maitreya, el Buda del futuro cuyas enseñanzas lograrán la iluminación de

la humanidad. El monasterio de Thiksey, con un bellissimo buda Maitreya en su interior y la famosa Gompa Tak Thor, que se alza sobre la cueva de meditación de Padmasambhava, con una fuente de agua sagrada en su interior.

Padmasambhava o Gurú Rimpoché, fue el regenerador del budismo en el Tíbet en el siglo VIII y IX; maestro y mago de dimensiones míticas, pues logró vencer a todos los demonios del Tíbet y hacerlos trabajar a favor del dharma. Padmasambhava es famoso en Occidente como autor del Bardo Thodol o libro Tibetano de los Muertos, y también por su profecía sobre la invasión del Tíbet cuando volaran sobre el cielo pájaros de hierro.

**¿Has soñado alguna vez con lamas tibetanos, o con sus monasterios?.** Es una experiencia que se puede leer en distintos textos, y también se puede vivir personalmente. Los lamas tibetanos mueven poderosas energías espirituales, y la conexión con ellos es muy profunda.

## El Dalai Lama

El Dalai Lama estuvo en Ladakh en 1976, realizando el sexto Kalachakra. Es una de las iniciaciones más completas y esotéricas del Budismo Tibetano; tuve la suerte de asistir a la realizada hace dos años en Bodhgaya, el lugar de iluminación del Buda, y fue una de las mayores y más impactantes experiencias de mi vida. Las puertas del cielo y del karma, parece que se abren al mismo tiempo y todo lo que piensas o deseas, se hace realidad al instante. Es una experiencia sobrecogedora.

Su Santidad impartirá una nueva iniciación en Julio de 2014, en la pradera del río Indo, junto a Leh, en lo que será un evento único en el corazón de los Himalayas. Kalachakra se realiza para asegurar la paz en el mundo, y la paz en el interior de nuestros corazones. De nuevo se realizará un ritual sagrado con miles de tibetanos, monjes, y buscadores espirituales de todo el mundo para la paz mundial. Y si los budas lo permiten, allí estaré otra vez, con un grupo de amigos, retomando contacto con Marta Saro, que hará de traductora del Tibetano al castellano y a Tashi, nuestro buen amigo Ladakí.

*Kalachakra es una de las iniciaciones más importantes ... porque lo incluye todo: el cuerpo y la mente y todos los aspectos externos, cósmicos y astrológicos. Creemos firmemente en su poder para reducir el conflicto y creemos que es capaz de crear ... paz de espíritu y por tanto, paz en el mundo.*

#### **Su Santidad el XIV Dalai Lama**

#### **Leh y Cachemira**

Sorprendentemente, en Leh se puede encontrar una amplia oferta de hoteles modernos y confortables. Pasear por sus calles y mercadillos, con muestras de una cultura milenaria, tan profunda como diferente te transporta a otros tiempos y a otras vidas. Baste recordar que sólo hace unos años compré en mercadillos tibetanos en India las famosas kapali o cuencos hechos con cráneos humanos, una práctica tradicional del budismo tibetano para recordar la impermanencia.

Ladakh es un lugar muy especial en el que parece que se detiene el tiempo; los altos picos blancos, el cielo de azul transparente, las sonrisas permanentes de los tibetanos, invitan a recuperar la paz del alma. Y curiosamente, creo que es uno de los mejores lugares para acercarse a la **medicina tibetana**, una ciencia natural de la vida, que combina las plantas medicinales del himalaya con la sabiduría profunda del budismo y del arte de la sanación. El mismo Dalai Lama ha escrito que la medicina tibetana puede ser el mayor aporte cultural tibetano a la humanidad.

Para los amantes de la naturaleza y la montaña, Ladakh es apabullante, con altos picos y pasos de montaña a 5.000 metros, lagos prístinos, fuentes termales, y los famosos valles del Zanskar, y del Nubra. Visitar Srinagar, capital de Cachemira es un complemento espectacular, pues dicen que es de las regiones más bellas del mundo, y sólo está a dos días de Leh!. Y en dirección a India, la bella Spiti, dónde está establecida una gran comunidad tibetana y en la que recolectan las plantas

medicinales básicas de la Medicina Tibetana. Si pasas por Spiti, pregunta por el Doctor Dorje Sherab, un gran amigo y médico, que seguro te ayudará a recuperar la salud del cuerpo y la paz de espíritu.

#### **Y mas...**

**Documentales y Películas:** Libro: "El Laberinto del Tíbet". La película: "Himalaya". Documental: "Desafío extremo en valle del Zanskar".

#### **Internet**

Ladakh [www.fotoaleph.com/Exposiciones/Ladakh/Ladakh-port.html](http://www.fotoaleph.com/Exposiciones/Ladakh/Ladakh-port.html)

Padmasambhava

[es.wikipedia.org/wiki/Padmasambhava](http://es.wikipedia.org/wiki/Padmasambhava)

#### **Dalai Lama**

[www.dalailama.com/biography/a-brief-biography](http://www.dalailama.com/biography/a-brief-biography)

#### **Rafael Navarro**



Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislaw Grof y con Juan Ruiz. Responsable de Inkarri desde 2005, y en relación directa con el Monasterio Tibetano de Gaden Shartse, ha realizado viajes iniciáticos por medio mundo. Estudió una ingeniería y realizó un master en Estados Unidos, trabajando como consultor y formador en desarrollo de organizaciones y personas. Tiene un marcado interés por la comunicación, la sanación natural, el autoconocimiento y los viajes, tanto interiores como a culturas ancestrales. Realiza entrenamientos sobre sueños, muerte y renacimiento, chamanismo esencial, con acceso a estados ampliados de consciencia usando música y respiración. Realiza viajes anuales a India

[rafaelnavarro33@gmail.com](mailto:rafaelnavarro33@gmail.com)

[www.facebook.com/viaheros](http://www.facebook.com/viaheros)

## **INICIACIÓN DE KALACHAKRA, XIV DALAI LAMA LADAKH, INDIA, 1 al 15 JULIO**



*Kalachakra es una de las iniciaciones más importantes ... porque lo incluye todo: el cuerpo y la mente y todos los aspectos externos, cósmicos y astrológicos. Creemos firmemente en su poder para reducir el conflicto y creemos que es capaz de crear ... paz de espíritu y por tanto, paz en el mundo.*

*XIV Dalai Lama*

**+ INFO: [rafaelnavarro33@gmail.com](mailto:rafaelnavarro33@gmail.com), 670431064  
[facebook.com/viaheros](http://facebook.com/viaheros)**

# Embarazo, maternidad y bebés: cuidados sanos y soluciones naturales

**U**n momento mágico en la vida de una mujer es estar embarazada y tener tu bebé. Nuestra atención se concentra en darle **el mejor comienzo**: leemos todo lo que recomiendan para saber más sobre el proceso que está pasando **nuestro cuerpo**, nos alimentamos mejor para darle más **nutrientes** al ser que llevamos dentro, intentamos **relajarnos más** y dejamos (o reducimos) malos hábitos: alcohol, tabaco, sedentarismo...

Los cólicos, llantos e irritabilidad pueden ser causados por desajustes del organismo que se hayan producido en el nacimiento o después, como una presión del nervio vago.

En nuestro país tenemos magníficos ginecólogos y pediatras que nos asesoran para asegurarnos que hacemos lo correcto. Lo que puede resultar difícil es decidir qué hacer **cuando no todo sale tan perfecto como en los libros**. ¿Qué pasa cuando, embarazadas, cogemos un resfriado, nos duele la espalda, no podemos dormir, tenemos estreñimiento, dolor de cabeza o nos sentimos vulnerables? ¿Qué hacemos cuando nuestro bebé llora desconsoladamente, no duerme o tiene cólicos? ¿O incluso tras dar a luz, cuando tenemos incontinencia y la zona pélvica está flácida? Entonces aquí **se complican las cosas**; nos sentimos más solas pues a menudo no sabemos a quién preguntar y cuando preguntamos, no siempre nos dan soluciones, y pensamos que tenemos que aguantarnos con lo

que nos pasa, y que ya se pasará...

Pero lo cierto es que hay **alternativas, métodos y técnicas naturales** que pueden ayudar a mejorar o resolver estos problemas.

## Durante el embarazo

Aquí tenéis algunas recomendaciones aptas y saludables:

**1) Resfriado o infección:** Si embarazada coges una infección significa que tus defensas no están suficientemente altas para que ese virus o bacteria a la que has estado expuesta no te afecte. Es primordial **ayudar a tu sistema inmunológico y reforzarlo**. Elimina todo azúcar añadido porque baja las defensas: fuera bollería, dulces o chocolate. Reduce o elimina productos lácteos pues crean mucosidad, además de dificultar la absorción de nutrientes en el intestino. No comas fritos, carnes grasientas (cerdo, ternera o cordero) para reducir toxinas. Incluye en cada comida verduras de todos los colores. Come más pescado azul a la plancha (por su omega 3 con propiedades anti-inflamatorias). Toma al menos una cucharada de pipas de calabaza al día (tienen zinc, vitamina E y fibra) e incrementa la cantidad fruta (especialmente arándanos negros frescos, considerados “súper-alimentos”, y uvas negras). Sustituye harinas refinadas y cereales blancos por integrales: arroz, trigo o espelta integral, avena, etc. ya que en el proceso de refinado pierden la mayoría de vitaminas y minerales. Conviene tomar una perla de ajo sin olor al día (entre 500 y 1000 mgr/día) para combatir la infección (es antimicrobiano y antibacteriano) junto con Sambucus Nigra (extracto de baya del sauco negro) para reforzar tus defensas.

**2) Estreñimiento:** es fundamental **beber agua**, entre 1 ½ y 2 litros al día, y **hacer ejercicio diario** para ayudar con los



Titulada con honores en Ciencias de la Salud por la Universidad de Westminster (Londres), obtuvo el título de Técnicas Complementarias, donde se especializó en Naturopatía. Fue docente, supervisora de estudiantes y gestionaba la 'Policlínica Naturopática' de la propia Universidad. Se especializó en Terapia Craneosacral Biodinámica en Londres y actualmente es tutora para Body Intelligence en alguno de los cursos que esta entidad organiza alrededor del mundo.

Experimentada profesora de Hatha Yoga, Kinesióloga, Iridóloga y experta en EMO Trance. Fue Vice-presidenta Internacional de OCN FENACO y recibió un reconocimiento de la propia organización por ser la primera Naturópata española en impartir clases en una universidad extranjera.

movimientos peristálticos que hacen que los intestinos se muevan y eliminen bien los desechos. Come diariamente fruta, verduras y alubias como el **Azuki**, que tiene mucha **fibra**, minerales, oligoelementos y estimula la producción de leche materna. Un súper desayuno lleno de fibra y nutrientes consiste en copos de avena con leche de arroz, almendra o avena, semillas de sésamo, pipas de calabaza naturales y fruta.

**3) Dolor de cabeza y espalda:** a medida que el cuerpo se adapta al crecimiento del bebé, la columna vertebral y los órganos se van moldeando para dejar espacio. Esto puede crear **dolores/molestias estructurales por tensión** en espalda y cabeza, además de pesadez en las piernas, por nombrar algunos. Lo mejor es realizar **un ejercicio moderado y suaves estiramientos**. Dependiendo del ciclo del embarazo y de lo acostumbrada que estabas a hacer ejercicio antes, podrás realizar más o menos. Aun así, si no tienes ninguna complicación, el yoga prenatal para estirar mientras fortaleces los músculos, más una caminata diaria, deberían ayudarte. La terapia craneosacral puede reducir o eliminar estas molestias si no puedes hacer ejercicio e independientemente del ciclo del embarazo. Después del primer ciclo, los masajes y la reflexología podal tienen magníficos resultados y aportan relajación. También puedes acudir a un fisioterapeuta especializado que te ayude a mantener tu pelvis y tu columna en buen estado, sin dolor, para que prepare tu suelo pélvico para el parto y te haga una tabla de ejercicios específica para el embarazo.

**4) No podemos dormir y nos sentimos más sensibles:** un estudio del National Sleep Foundation reflejó que el 78% de embarazadas tienen algún problema para dormir. Pueden ser por las hormonas, las ansiedades (miedo al parto, cómo afecta a la relación con tu pareja, etc.) o incluso posturales. Para dormir, acostarse sobre el lado izquierdo ayuda a la circulación; además, se deben poner el número apropiado de almohadas entre las rodillas y si es necesario debajo del vientre (entre la barriga y la cama) para reducir la incomodidad. Para la ansiedad y miedos es bueno hacer meditación y yoga pues ayudan a relajarnos. También podemos recibir terapia craneosacral para contribuir a equilibrarnos (incluyendo las hormonas), a la vez que nos hará sentir más seguras al enfrentarnos a nuestros temores.

## Después del embarazo

Cuando tenemos a nuestro bebé, el mundo se olvida de aconsejarnos sobre **qué hacer para recuperar nuestra zona pélvica** y los problemas que esto puede originar si no le prestamos atención: que la orina se escape, que nuestra barriga se quede flácida, que no sintamos los orgasmos,...

**Nerea Roldán**, fisioterapeuta experta en el suelo pélvico y obstetricia, nos recomienda **"ejercicios específicos para el suelo pélvico y el abdomen"** para recuperar cuanto antes el tono muscular y prevenir las consecuencias de su debilidad. Es muy importante una completa y buena recuperación postparto para que la mujer se sienta a gusto con su cuerpo, su sexualidad y su imagen. Para todo esto es fundamental: practicar **gimnasia abdominal hipopresiva**, acompañada de

**Si embarazada copes una infección significa que tus defensas no están suficientemente altas para que ese virus o bacteria a la que has estado expuesta no te afecte. Es primordial ayudar a tu sistema inmunológico y reforzarlo**

una **correcta actitud postural** al dar el pecho, coger al bebé u otros pesos, toser, estornudar...

**masajes en el periné** o en la cicatriz de la cesárea para evitar adherencias y devolver la elasticidad a los tejidos

es imperativo **no hacer nada que aumente la presión abdominal** (puede acarrear consecuencias negativas para el suelo pélvico) como son el uso de faja abdominal y practicar ciertos deportes y ejercicios como los "clásicos abdominales"

## Para tu bebé

Si das el pecho y tu bebé tiene cólicos, vigila tu alimentación para que no contenga nada que le pueda irritar o producir **gases**. Además, toma infusiones de jengibre, camomila e hinojo 4 veces al día para aliviar los síntomas.

Los **cólicos, llantos e irritabilidad** pueden ser causados por desajustes del organismo que se hayan producido en el nacimiento o después, como una presión del nervio vago. La mejor forma para quitar el trauma del post-parto, desbloquear y alinear desajustes, devolver el equilibrio, es que tu bebé reciba terapia craneosacral. No es invasiva pero sí súper efectiva y la deberían recibir el bebé y la mamá nada más producirse el alumbramiento; ahorraría muchos futuros problemas físicos y emocionales.

La homeopatía es también el complemento perfecto para mamá y bebé, al no tener contraindicaciones, e independientemente de cuál sea el problema.

## Conclusión

Las **alternativas naturales** están para ayudarnos, educarnos y guiarnos a ganar salud y vitalidad durante el embarazo, la maternidad y con nuestro bebé. Saber cuándo es necesario pedir ayuda al profesional es fundamental para crecer juntos con equilibrio

Charlas gratuitas y Talleres:  
G. Ab. Hipopresiva, Embarazo,  
Post- parto, Suelo Pélvico (los martes)  
Reiki, Meditación guiada (los miércoles) ; y mucho más

Centro de Naturopatía en el barrio de Salamanca  
con los mejores profesionales a tu servicio.  
Llama o visítanos, ¡nos encantará atenderte!

**OFERTAS MARZO 2014:**

Lifting facial: 6 sesiones al precio de 5 Bonos Par Biomagnético: 3 x 2  
Resultados visibles desde la 1ª sesión Efectivo en problemas de piel, digestivos, ...  
Gimnasia Abdominal Hipopresiva Bonos PNL - Hipnosis - Coaching: 3 x 2  
Primer taller gratis sin compromiso Encuentra tu éxito y consigue tus objetivos

Quiromasaje y Reflexología: 5 x 6 Tras la 5ª sesión, la 6ª te sale gratis

Además, tenemos una gama completa de **técnicas naturales**:  
Naturopatía, Homeopatía, Acupuntura facial/general, Osteopatía,  
Hipnosis, PNL-Coaching, Kinesiología, Alimentación, Quiromasaje,  
Par Biomagnético, Auriculoterapia, DLM, Terapia Craneosacral, ...

**PROMOCIÓN: 25% DESCUENTO en tu 1ª consulta naturopática**  
C/. Recoletos 19, 5º Izq. Tlf: 91 576 97 57  
info@natureseq.com www.natureseq.com

Accede a la  
WEB



# ¿Cómo podemos eliminar tóxicas de nuestro organismo?



**S**e acerca la primavera y poco a poco vamos dejando atrás los guisos, cocidos y potajes y es el momento más idóneo para plantearnos una limpieza en nuestro organismo. Quizás jamás hayas considerado esta idea, pero si visualizamos a nuestro cuerpo como una máquina que transforma alimentos en nutrientes y que en dicho proceso se generan sustancias de desecho, lo más normal es que con el paso de los años en nuestro medio interno se vayan acumulando residuos y sustancias tóxicas.

De acuerdo con esta premisa es lógico imaginar que nuestro cuerpo necesita un mantenimiento cada cierto tiempo; esta visión a veces es difícil de concebir porque desconocemos nuestra propia naturaleza y pensamos que los miles de millones de células que conforman nuestro organismo son entes que nada tienen que ver con nosotros. Porque nadie piensa en sus células ¿o sí?, nadie piensa tan siquiera en su cuerpo como un todo y que es quién nos permite experimentar la vida. Te propongo un ejercicio: imagina que tu cuerpo es un planeta, y que cada célula es un ser viviente, cada uno cumple con su función, cada uno respira, piensa, te habla y para ellos tu eres su Dios. Con todo lo que implica ser Dios, ¿te comportas como tal con tus células? Lo maravilloso de este ejemplo es que cada célula conoce que forma parte de ti, sin embargo ¿tu sabes de qué formas parte? Si supiéramos todo esto respetaríamos más a nuestro cuerpo y no lo agrediríamos constantemente.

Aunque para nadie es un secreto que en la actualidad existe una total imposibilidad de alimentarnos con productos íntegramente naturales, te sugiero que empieces haciendo todo lo posible por elegir alimentos que estén libres de pesticidas, de aditivos desconocidos, de grasas vegetales o hidrogenadas, de azúcares refinados, de edulcorantes sintéticos cancerígenos y también libres de manipulaciones genéticas. Violar a la naturaleza representa graves consecuencias para la salud de los seres humanos. Por desgracia, estamos siendo partícipes de las aberraciones alimentarias más impensables, así pues, el único que puede defender a tu cuerpo de los agravios externos eres tu; recuerda que eres el amo de tu cuerpo.

Sin dar más rodeos y con la intención de ponernos en marcha con nuestra dieta depurativa es importante saber que la temporada más recomendada para realizar estas limpiezas es durante los cambios fuertes de estación; es decir, del invierno a la primavera y del otoño al invierno, que justamente coincide con las variaciones de alimentación más notorias. Dicho esto vamos a hablar un poco del funcionamiento de tres órganos fundamentales para la vida: hígado, riñones y pulmones. Se trata de tres “centinelas” que tienen la función de detectar y filtrar todo aquello que pueda resultar ser nocivo para nuestro organismo. En primer lugar se encuentra el hígado; es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, ya no sólo



Contenido Vivo

por sus funciones metabólicas imprescindibles para la vida, si no porque es el primer órgano a donde llega la sangre con todos los nutrientes procedentes desde el intestino. Cuando la sangre (rica en nutrientes) llega al hígado es filtrada y despojada de sustancias tóxicas.

En segundo lugar tenemos a los riñones quienes recogen todos los desechos provenientes de los procesos metabólicos celulares y son eliminados a través de la orina. Los riñones no sólo tienen funciones de excreción de sustancias tóxicas, además de ello cumplen con una función reguladora de fluidos y electrolitos (sal, potasio, glucosa, etc), necesarios para el control de la presión arterial, del equilibrio del pH de la sangre y otros fluidos corporales.

Por último nos encontramos con los pulmones; como ya sabemos su principal función es la de deshacerse del CO<sub>2</sub> proveniente de la respiración celular y además proporcionar oxígeno para cada célula. En pocas palabras estos tres órganos son los “recoge basuras” de tu planeta llamado cuerpo; gestionan los residuos y los eliminan hacia el exterior. Estos tres filtros son importantes para la vida, pero no debemos olvidarnos de otros órganos anexos como son el intestino grueso (colon). A través de este conducto se excretan las heces fecales que contienen sustancias indeseables; por ello también sería apropiado limpiar el colon de vez en cuando ya que puede ser contenedor de desechos generadores de patologías.

Como podemos ver nuestro organismo produce muchos tipos de desechos: dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), heces, orina y sudor. Todos los órganos encargados de eliminar estas sustancias indeseables deberían ser desintoxicados cada cierto tiempo ya que con el paso del tiempo por cuestiones de la propia naturaleza (envejecimiento) tienden a trabajar peor y a ello se une la acumulación de sustancias que con frecuencia no se pueden eliminar por la sobrecarga tóxica de nuestras dietas convencionales. Debemos tener en cuenta

que para conservar la salud y para prevenir enfermedades lo más importante es tener el cuerpo libre de toxinas ya que si no las eliminamos se convierten en sustancias catalizadoras de procesos patológicos graves.

---

**El ayuno es una práctica muy antigua, ligado en unos casos a cuestiones religiosas y en otros realizado por motivos de salud. Se sabe que dejar descansar a nuestro aparato digestivo de vez en cuando es saludable, además de ello nos aquieta la mente cosa que nos ayuda entrar en estados de calma y meditación más fácilmente.**

---

Para empezar con nuestro proceso depurativo debemos tener en cuenta que para que este sea efectivo debe estar basado en el consumo de infusiones y fruta. Lo mejor sería sólo beber las infusiones pero en este caso haremos un semi-ayuno, de esta forma será más fácil llevarlo a cabo. El ayuno es una práctica muy antigua, ligado en unos casos a cuestiones religiosas y en otros realizado por motivos de salud. Se sabe que dejar descansar a nuestro aparato digestivo de vez en cuando es saludable, además de ello nos aquieta la mente cosa que nos ayuda entrar en estados de calma y meditación más fácilmente. Paradójicamente alimentarnos es lo que nos da la vida pero también es lo que nos la quita, esto se debe a que durante el metabolismo irremediamente se producen radicales libres que son sustancias muy reactivas, se generan compuestos tóxicos, compuestos ácidos, etc.

Incluso hasta el mismo hecho de respirar nos hace envejecer pero de eso no podemos prescindir, aunque sí que podemos respirar más profunda y lentamente. Así pues, si un día entero no comemos evitaremos fabricar estas sustancias derivadas de las digestiones y esto equivaldrá a unos preciosos minutos más de vida.

Antes de dar comienzo a nuestras pautas es importante saber que esta idea de limpieza sólo es apta para personas que se encuentren bien de salud, no es idónea para niños, ni adolescentes, ni para personas con patologías graves, ni las que se encuentran con un índice de peso por debajo de lo normal, ni para mujeres embarazadas y mucho menos para madres en proceso de lactancia. Personas con anemia o que se encuentran débiles, deben prescindir de hacer el ayuno pero pueden tomar las infusiones entre comidas. En el caso de personas con patologías de tipo autoinmune y que no se encuentren en un proceso de recaída esta limpieza puede venirles muy bien al igual que aquellas cuyos índices de colesterol y triglicéridos estén elevados.

### **Limpieza del hígado, riñones y pulmones**

Las plantas propuestas para el día de nuestra limpieza son la alcachofera (las hojas de la planta de alcachofa, no las flores que comemos habitualmente), el tomillo y la cola de caballo. La única fruta acompañante durante este día será la manzana verde, ya que es una fruta que contiene mucha fibra y nos ayudará a hacer más llevadero nuestro día. Comeremos cuatro manzanas; dos por la mañana y dos por la tarde.

La cantidad de infusión debe ser de tres litros en ocho horas (tiempo que durará nuestra limpieza), que se pueden preparar taza a taza o bien hacer los tres litros e ir tomando cada vez que lo necesite. La infusión ha de estar templada en el momento de beberla, no puede estar fría de la nevera puesto que puede provocar molestias en el aparato digestivo.

Ahora vamos a hablar un poco de las ventajas que ofrecen cada una de estas plantas:

\* **Hojas de alcachofera:** estimulan el funcionamiento hepático y digestivo, es una de las pocas hierbas que tiene la capacidad de normalizar el aparato digestivo. Particularmente esta planta estimula el funcionamiento del hígado. Se trata de una hierba con efecto colerético y colagogo, es decir que inducen a la segregación de bilis para descongestionar el hígado. Para la preparación de la infusión serán necesarios 100gr de hojas de alcachofera por litro de agua o en su caso una cucharadita por taza de agua.

\* **Tomillo:** actúa como expectorante, fluidifica las secreciones bronquiales y favorece su eliminación. Por otra parte posee una actividad antiséptica gracias a diferentes compuestos fenólicos (timol y carvacrol) que lo hace especial para tratar enfermedades del aparato respiratorio. La eliminación del tomillo tiene lugar a través de las vías respiratorias y urinarias con lo que produce efecto antiséptico sobre dichos órganos. Así mismo tiene acción antiinflamatoria. La cantidad de tomillo utilizada para la infusión es de 100gr por litro de agua.

\* **Cola de caballo:** indicado para la limpieza de los riñones estimula la depuración del organismo ayudando a eliminar líquidos retenidos. Se trata de un diurético, pero no es una planta para adelgazar como mucha gente piensa. La cantidad que se debe utilizar de esta planta es de 80 gr por litro de agua.

Cuando hayamos finalizado con nuestro día de desintoxicación, quizás estemos un tanto hambrientos, y para terminar el día sin alterar nuestro aparato digestivo lo ideal es tomar un caldo natural muy liviano, sin exceso de grasas o una crema de verduras. Al día siguiente de la limpieza es recomendable evitar comer alimentos de origen animal incluidos los lácteos, y comer vegetales vivos, es decir ensaladas y verduras poco hechas, sin mucha grasa y zumos naturales. En días posteriores poco a poco iremos introduciendo el resto de alimentos como las legumbres, pescado, etc.

Plantearnos un día de ayuno no es una cuestión fácil, pero estarás ganando calidad de vida aunque en primera instancia no lo notes. Indudablemente nos encontramos frente a una acción que implica mucho sacrificio, pero tu cuerpo estará enormemente agradecido y responderá proporcionándote la salud que tanto necesitas para seguir experimentando la vida.



**Angela Tello**

[www.angelatello.com](http://www.angelatello.com)

ha cursado sus estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. Su estudio profundo sobre la nutrición natural se ve avalado por la publicación de diferentes artículos y revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, programas de radio y televisión entre los que destacamos su intervención en el programa las Joyas de la Corona de Telecinco



Angela Tello  
COACH DE NUTRICIÓN  
[www.angelatello.com](http://www.angelatello.com)

# Nuestros Nuestro

**L**os primeros 7 años son los más importantes de nuestra vida, por lo que necesitamos una forma de alimentarnos lo más equilibrada posible, que nos ayude a crecer y a desarrollarnos con armonía y vitalidad. Una alimentación sana, es un regalo invaluable para generar calidad de vida.

## UN NIÑO SANO:

- Si es feliz, activo y juega bien,
- Si aumenta de peso con regularidad,
- Si duerme bien,
- Si tiene buen apetito, digiere y elimina con normalidad,
- Posee ilimitada: ENERGÍA, CREATIVIDAD y ENTUSIASMO.

Hoy en día podemos ver el bombardeo de publicidad en los medios de comunicación de productos procesados, los cuales están muy lejos de alimentarnos o proporcionar al cuerpo lo que necesita. Comidas vacías que tan sólo entran a nivel sensorial, con un alto contenido de colesterol, grasas saturadas, azúcares rápidos y estimulantes, produciendo reacciones extremas a todos los niveles.

## EN LA ACTUALIDAD LOS NIÑOS ESTAN COMIENDO:

- Exceso de azúcar, chocolate, chucherías, helado, pastelería y bebidas azucaradas con gas...
- Exceso de sal cruda en snacks (patatas fritas, etc.)
- Exceso de grasas saturadas en carnes, embutidos, lácteos...
- Exceso de harinas blancas y refinadas
- Exceso de aditivos químicos y comida procesada.
- Exceso de comidas hipercalóricas y sin alimento.

La forma de vida de nuestros antepasados era muy diferente a la nuestra. Desde los últimos 200 años, debido a la modernización de la agricultura y a los productos procesados, nuestra forma de vida y de alimentación se ha ido apartando más y más de una forma tradicional y natural, y así nuestro cuerpo lo está expresando.

## EL TEMA VERDURAS:

Las verduras juegan un papel importantísimo en la alimentación de cualquier ser humano. Nuestro cuerpo es de estructura vegetariana y nuestro sistema digestivo necesita un aporte constante de ellas. Las verduras aportan una variedad esencial de nutrientes, colores, sabores y texturas a nuestra comida diaria. Porque un día no les guste cierta verdura, no significa que al día siguiente no se la comerán. Los niños todavía poseen la intuición energética que los adultos ya han olvidado. Y actúan de forma más espontánea, comiendo en equilibrio de acuerdo a sus necesidades energéticas. Poco a poco, por desgracia, debido al ritmo de la vida moderna, esta "intuición nata" desaparece. Volviéndonos "autómatas", enterrando y olvidando lo más elemental en la supervivencia humana: **que es el saber como nutrirnos.**

## EL EQUILIBRIO EN LA MESA

Intenta ofrecer a tus hijos una alimentación natural, teniendo en cuenta las necesidades biológicas y energéticas del cuerpo humano y basada en: cereales integrales, proteínas vegetales y pescado, semillas y frutos secos, verduras y frutas locales y de la estación, algas, condimentos y endulzantes naturales.

## DIME COMO TU HIJO SE SIENTE, Y TE DIRÉ LO QUE NECESITA

**Si se siente:** Necesita muchas horas de sueño, tendencia a acostarse tarde y levantarse tarde, falta de vitalidad, tendencia a heces sueltas (verdes y húmedas), tendencia a la anemia, piernas débiles, facilidad para coger resfriados, sistema inmunitario débil, falta de memoria y de concentración, sin apetito, poca fuerza física, llora sin razón, humor quejita, no sabe lo que quiere, no quiere jugar, empieza muchas cosas y no termina ninguna, tímido, tiene miedo por las noches, dolor de oídos...

Tendencia a la anemia, piernas débiles, facilidad para coger resfriados, sistema inmunitario débil, falta de memoria y de concentración, sin apetito, poca fuerza física, llora sin razón

## ELIMINAR LOS ALIMENTOS EXTREMOS YIN - QUE DEBILITAN-

- Azúcares refinados y endulzantes  
Muy **concentrados** (miel, sirope de arce, mermeladas  
Con azúcar, chocolate, fructosa...) **Pastelería,**  
Levaduras
- Frutas y zumos tropicales
- Estimulantes (bebidas con gas y azúcar, coca cola...)
- Picantes y vinagres
- Aceites refinados y **grasas saturadas**  
Y en exceso
- Verduras **solanáceas** (pimientos, patatas,  
Berenjenas, tomates)
- Comidas y **bebidas heladas**
- **Aditivos y colorantes**, congelados, salsas  
Y aliños comerciales.

**Si se siente:** Necesita pocas horas de descanso, acostumbra a levantarse muy temprano, hiperactivo, tendencia al insomnio, agresivo, irritable, egocentrista, muy ruidoso, quiere ser siempre el centro de la reunión, tendencia al estreñimiento, quiere dulces y golosinas, exceso de apetito, con mucha sed, siempre consigue lo que quiere, impaciente, tendencia a chillar y a tirar juguetes con fuerza...

## ELIMINAR LOS EXTREMOS YANG- QUE TENSAN Y BLOQUEAN-

- Productos **Animales** (Carnes, Embutidos,  
Aves, Huevos)
- Productos **Lácteos** (Quesos, Cremas Saladas...)
- **Horneados** (Pan, Bollería, Especialmente  
Con Harina Blanca...)
- **Comida Preparada.** Pescados **En Lata,**
- **Aderezos,** Aliños/ Salsas Comerciales.
- **Snacks** Y Platos Muy Salados
- Productos **Ahumados**

## EL DESAYUNO

Todo el mundo necesita desayunar! Nuestro cuerpo ha ayunado desde hace horas y necesita de nuevo nutrirse para poder rendir al máximo durante las largas horas de la



# hijos, Mundo

## EL ALMUERZO – En casa o la escuela

Hasta hace pocos años los niños iban a casa a comer pudiendo tener un poco de descanso y a la vez regalarse con una comida casera. Hoy en día, todo ha cambiado, la mayoría de los niños comen su almuerzo en la escuela. Esto no debería de ser un problema, ya que podría ser un momento social con los compañeros para distenderse y conocerse más. Aunque desafortunadamente, se ha convertido en una preocupación diaria para padres concienciados e interesados en el valor de la alimentación.

A los niños se les dan exceso de alimentos altos en proteína animal, con grasas saturadas (carnes y lácteos), a parte de carbohidratos vacíos con azúcares refinados y postres, que puede que el cuerpo emocional/sensorial los desee, pero no el físico. Los menús de las escuelas están cada vez más desequilibrados, puede que en una comida haya una sopa de garbanzos de primero (proteína), seguido de un bistec con patatas fritas de segundo (más Proteína y grasa). Nuestro cuerpo, no necesita tan solo alimentarse de proteína! También se les da un exceso de sal y aceite, con lo que cambiamos el paladar del niño y lo habituamos a enmascarar el sabor natural de los alimentos naturales, que después en casa degustara y rechazara por encontrarlos sosos.

## EL EQUILIBRIO DE NUESTRO CUERPO Y DE CADA COMIDA, tendría que basarse en:

- Carbohidratos, en forma de cereales integrales,
- Proteína (vegetal o pescado primordialmente)
- Mucha variedad de verduras frescas y estacionales,
- Minerales (en forma de verduras del mar)
- Semillas y frutos secos
- Productos fermentados, como encurtidos o pickles caseros.
- Frutas de la temporada, si se desean.

Creo también que deberíamos aprender a ser flexibles. Podemos hacer de más y de menos. La salud integral no solo incluye la alimentación. Es importante que el niño se sienta incluido en el grupo de compañeros, no excluido y apartado por comer diferente.

- Si al mediodía come pasta blanca, pues a la cena le damos cereal integral.
- Si le dan pescado, en casa puede tomar proteína vegetal.
- Si ha comido leguminosas en el colegio, en casa puede tomar tofu o seitán.
- Si ha comido arroz blanco, en casa le podemos dar pasta integral.
- Si ha comido ensalada, a la cena le daremos verdura cocida.
- Si ha tomado sopa, no le daremos de nuevo sopa,
- Y siempre compensando con muchas verduras variadas, cocinadas de muy diversas formas, y complementadas con cereales integrales, proteína, semillas y algas.

El comer fuera al mediodía, hace que ya niños con edades tempranas se acostumbren a un exceso de sal y aceite en sus comidas y a desear más comidas que antes considerábamos mas adecuadas para adolescentes. Es el bombardeo social, de comidas fuera de casa, con imágenes visuales televisivas, y

## El secreto de un desayuno con éxito, es una cena temprana.

mañana. Todo el mundo espera que su cuerpo y su mente estén trabajando el 100%, pero como lo podrán lograr si no hay “gasolina”, ¿pretendemos que nuestro coche rinda al máximo sino le suministramos la gasolina necesaria? ¿Y porque, lo hacemos con nuestro propio cuerpo? Y aún más con nuestros hijos. Les mandamos a la escuela, con un par de galletas, una tostada, o un croissant esperando que sus cuerpecitos en estado constante de crecimiento y cambio puedan tener la vitalidad, energía y concentración necesaria para toda la mañana. Por descontado ahora empiezan todas las excusas posibles del porque hemos mandado a nuestros hijos con tan solo un zumo de naranja o un plato de cereal hinchado a la escuela: no había tiempo, no tenía hambre, es la batalla de todas las mañanas, se levanta con mucho sueño, estaba de mal humor, etc.

El secreto de un desayuno con éxito, es una cena temprana.

**Es volver a replantearnos a nivel familiar todo el proceso de horarios y ver cuales son nuestras prioridades más importantes.** A nivel de niños es importantísimo, ya que les va a afectar, cambiar la rutina y su estado general de todo el día.

## OPCIONES EN EL DESAYUNO

Cada niño es diferente, pero todos necesitan vitalidad y energía para enfrentarse a un día en el colegio.

El alimento que les dará ENERGIA, VITALIDAD y CONCENTRACION son los cereales integrales de grano entero (semillas de vida y energía)- pueden cocinarse de forma cremosa- según la consistencia deseada y ser acompañados por semillas, frutos secos, leche de cereales...

**Lo importante, es que demos a nuestros hijos alimentos que les nutran, no que les quiten el hambre momentáneamente.**

## EL SNACK DE MEDIA MAÑANA.

Un buen bocadillo con pan de levadura madre, con una buena proteína para llevarse al colegio, sería lo adecuado.



toda la publicidad que con gran eficacia vemos en supermercados, anuncios, etc. El niño de pocos años, ahora ya desea hamburguesas, patatas fritas, bebidas azucaradas gaseosas y helados a todas horas!

### LAS MERIENDAS

El tema de las meriendas es motivo de polémica. Los niños salen de la escuela con hambre, cansados y con stress. Podemos ver largas colas de madres y niños comprando dulces, golosinas, bollería... ricos en azúcares refinados, que crearan no solo más hiperactividad en unos niños con necesidad de relajarse, sino que les quitan el hambre y la oportunidad de disfrutar de una cena temprana.

Estas madres piensan que todavía faltan muchas horas para la cena. Pero no sería mejor dar a los niños algo ligero para que se relajen y después una buena cena temprana?

De esta forma podrían digerir los alimentos con tranquilidad y utilizar las horas de descanso para "reparar y reforzar su sistema nervioso", levantándose mucho más despiertos, con energía y hambre, para un buen desayuno.

Normalmente se sigue una regla contrario a las necesidades energéticas reales del niño:

- Se les quita el hambre con dulces hipercalóricos al salir de la escuela,
- Se les hace esperar horas hasta el momento de la cena,
- Se les relaja innecesariamente antes de la cena con un baño,
- Y con estado de somnolencia y cansancio, se les obliga a comer una cena tardía que ya no desean.
- Con mal humor por no querer cenar, se les manda a la cama inmediatamente.

### UN TENEMPIE LIGERO

Sugeriría darles algo ligero y con poca cantidad, que no les quite el hambre para la cena.

- Una mezcla de frutas secas y frutos secos,
- Un poco de compota de fruta cocida o pieza de fruta cruda,
- Un batido de frutas casero (ver recetas),
- Galletas de arroz- Crujiente de frutos secos (ver recetas)
- Pastel casero (ver apartado postres) aunque recomiendo dárselo mejor después de la cena.
- Arroz con leche y canela,
- Una rebanada de pan integral con mermelada natural o compota o con algún pate salado.

### LAS CENAS

Si damos al niño una cena temprana:

- tendrá hambre y disfrutará de la cena,
- no tendremos que chantajearlo psicológicamente para que cene,
- se creará armonía y agradecimiento entre la madre y el niño,
- dispondremos de más calidad de tiempo,
- podrá digerir la cena, y absorber su alimento totalmente y

## COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB



### PRÓXIMOS CURSOS 2014

con Montse Bradford

- ¿QUIERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACION PERSONAL?
- INVIERTE TIEMPO EN TI! PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

**MONTSE BRADFORD EN MADRID**

- VIERNES 25 Y SÁBADO 26 ABRIL 2014
- MÁS INFORMACIÓN: 618 287 484

**CURSO FORMACIÓN PRIMAVERA 2014**

- FIN DE SEMANA- Inicio 15 FEBRERO 2014
- INTENSIVO VERANO 2014 - Inicio JULIO 2014.

**NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!**

**MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2014:**

- La alimentación de nuestros hijos - Febrero 2014
- La Alimentación y las Emociones.- Marzo 2014
- Alquimia en la cocina y en la vida - Abril 2014
- Seminario medicinal y de diagnóstico - Mayo 2014

**MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:**

**TELÉFONO: 618.287.484**

**MAIL: [info@montsebradford.es](mailto:info@montsebradford.es) / WEB: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)**

se beneficiará profundamente de las horas de descanso para reparar y equilibrar su sistema nervioso.

- Tendrá apetito para el desayuno,
- Se sentirá alegre, despierto, con vitalidad y ganas para reemprender otro nuevo día.
- Sus emociones y estados de animo, serán más fáciles de comprender.
- Tendrá claridad mental, pudiendo rendir mejor en la escuela al día siguiente.

Si el niño ha comido en la escuela, tendremos que equilibrar esta comida, con la cena en casa, como ya he mencionado anteriormente en el apartado **ALMUERZOS**.

Una alimentación muy variada alimentara y nutrirá a nuestros hijos. Variación, no significa complicación!! Al contrario, comidas simples, pero con variación de alimentos a diario.

**DAR A NUESTROS HIJOS UNA ALIMENTACION SANA, ES UN REGALO INVALORABLE PARA CREAR SALUD Y ENERGIA EN SUS VIDAS**

## Montse Bradford



Experta de nutrición Natural y Energética.  
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008,

por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

[www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)



7-13 abril 2014

# Chakra's Festival

## La Sexualidad

25 actividades:

<b>CUERPO:</b>	<b>MENTE:</b>	<b>ALMA:</b>
*Yoga	*Círculo de hombres	*Meditación
*Alimentación	*Círculo de mujeres	*Sonido
*Masaje	*Charlas, Debate	*Naturalidad



inf@sangam.es  
www.sangam.es  
www.abrilfestival.org



Sangam Barcelona, 11, Madrid  
Tf. 91.527.74.92

**CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA**

# TAE MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- ICHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
  - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
  - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasaes y PULSOLOGÍA APLICADA

## CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Formación profesional impartida por

**Brigitte GROS** 

Comienzo nueva promoción Febrero 2014

# ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado en nuestra web:



MATRICULA ABIERTA PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS  
www.acupuntura-taemo.es  
620 906 728

# HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

## BONOS HATHA

Martes - 20 a 21:30 h.  
Viernes - 19 a 20:30 h.

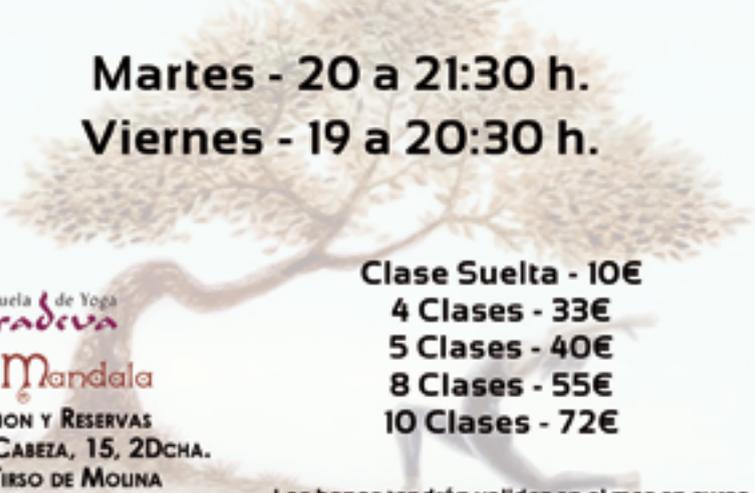
Clase Suelta - 10€  
4 Clases - 33€  
5 Clases - 40€  
8 Clases - 55€  
10 Clases - 72€

Los bonos tendrán validez en el mes en curso. Ya los puedes adquirir.

Escuela de Yoga **Naradava**

**Centro Mandala**

INFORMACION Y RESERVAS  
c/ DE LA CABEZA, 15, 2DCHA.  
METRO - TIRSO DE MOLINA  
info@centromandala.es  
91.539.98.60



**ESCUELA DE REIKI**

- Reiki I: 8 de marzo
- Reiki II: 16 de marzo
- Puertas Abiertas: 10 de marzo

**ESCUELA DE TAROT**

- Tarot Intensivo: 22 y 23 de marzo
- Ritual de la Luna Llena y tu Arcano: 29 de marzo

- Pilates / Yoga embarazadas / Chi Kung
- Gimnasia Abdominal Hipopresiva

Reiki Unitario: 7, 8 y 9 de marzo  
Reflexología Podal: todos los meses  
Masaje Metamórfico: cinco martes  
Flores de Bach: 2º ed marzo  
Método Bates de Visión Natural: 5 y 6 de abril con Maurizio Cognoli  
Marmaterapia: 15, 16, 17 y 18 de mayo con Anand Nirgun



Plazas Limitadas | Apúntate ya!

www.centrolua.es  
C/ Goya, 63 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30

CentroLúa

La sed de paz está en tu interior

Descúbrela Explórala... y Sientela

18.00 a 19.00 hrs  
10000 LRS GRATIS (Inscripción gratuita)

Presentación de la propuesta de paz de Prem Rawat

C/ Plaza del Conde Barajas nº 61 bajo derecho (junto al Arco de Cuchilleros) Teléfono 913 652 649

Centro de Información de la Asociación Cultural Palabras de Paz

**SEFLOR ONG'D**  
Sociedad Española para la investigación, promoción y uso terapéutico de las Esencias Florales

¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?  
Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más  
Visítanos, y/o visita nuestra web: [www.seflor.org](http://www.seflor.org)

C/ Claudio Coello, 126; Esc. A 1º Izq (28006 Madrid) Tlf: 91/564 32 57  
De lunes a jueves 17 -20h

**NATUROPATÍA PARA LA SALUD**  
ANTONIO CAMPOS (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NATUROPATÍA)

ALIMENTACIÓN ORTOMOLECULAR e IRIDOLOGÍA, PLASKET INTERNATIONAL COLLEGE  
HOMEOPATÍA  
TERAPIA CLARK  
BIOMAGNETISMO DUAL  
ANÁLISIS MINERAL TISULAR DEL CABELLO (METALES PESADOS, MINERALES)  
TEST DE INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

TELF CONSULTAS: 653 104 425  
www.terapiasbio.com  
info@terapiasbio.com

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia. ¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!

DESCARGATE LA APLICACIÓN  
Contenido Vivo 

# CALIFORNIANO

# MASAJE



con el cliente. Comenzará la sesión con una breve conversación entre terapeuta y cliente, para trabajar con una intención terapéutica.

El masaje comenzará con unos toques sobre la sábana para crear confianza y conectar con el cuerpo, serán toques firmes y estirando el cuerpo. A través de movimientos largos se recorrerá el cuerpo creando fluidez para relajar el sistema nervioso, se utilizarán diferentes ritmos para que la mente no controle, los pulgares definirán los límites, se mezclarán con codos y antebrazo para trabajar la musculatura más profunda. También se harán estiramientos y torsiones que recuerdan al masaje tailandés siempre acompañado de una respiración profunda. Dando lugar a un espacio de relajación y confianza permitiendo que la energía se mueva y se exprese convirtiéndose en una

forma de nutrición en la que el cuerpo, la mente y el corazón son tocados.

Cada uno de estos elementos hace que cada sesión sea diferente y una experiencia individual, donde la persona conecta con su cuerpo, relajándose profundamente liberando tensiones y bloqueos tanto musculares y/o emocionales.

Este trabajo corporal está dirigido para todo el mundo ya que son muchos los beneficios terapéuticos estudiados que se pueden lograr, como por ejemplo:

- Soltar las tensiones diarias, reduciendo el estrés.
- Ayuda a desbloquear las contracturas, tensiones musculares, recuperación de lesiones.
- Mejora la circulación sanguínea, ayudando a oxigenar cada parte de tu cuerpo.
- Te ayuda a eliminar toxinas.
- Mejora tu tono muscular, posición corporal, crea amplitud del cuerpo, toma consciencia de la respiración.
- A nivel psicológico recibir este masaje genera sensación de bienestar, vitalidad, alegría, renovación...
- Da apoyo en un momento de estrés emocional, como depresión o desmotivación general.
- Recomendado para las embarazadas durante el embarazo, parto y post-parto.

**Violeta Espinosa**

[www.masajecaliforniano.com](http://www.masajecaliforniano.com)

[info@masajecaliforniano.com](mailto:info@masajecaliforniano.com)

**E**l Masaje Californiano nace en el Instituto Esalen, alrededor de los años sesenta. Esalen se creó con el fin de ser la cuna del Movimiento del Potencial Humano, pero más tarde se convirtió en un centro donde se investigaban otras maneras y corrientes diferentes para una sanación menos agresiva que la psiquiatría de aquel momento. Los fundadores de Esalen, fueron Michael Murphy y Dick Price, se convirtió en el punto de encuentro de filósofos, teólogos, psicólogos y se empezaron a unir las culturas de occidente y oriente.

Unos años más tarde, las personas que habitaban Esalen se dieron cuenta de que para una sanación hay que conectar con el cuerpo, fue ahí cuando empezaron a investigar cada uno con las técnicas que habían aprendido alrededor del mundo: el masaje tradicional tailandés, el masaje hawaiano (lomi-lomi), el masaje sueco... y muchos más. Cada uno aportaba su propio conocimiento y pasaron los años, hasta que se creó lo que hoy conocemos como Masaje Californiano.

La diferencia con otros masajes o técnicas, es que un trabajo corporal donde se sienten sus orígenes en la terapia Gestalt, los hamacados armónicos del Dr. Trager, el Rolfining de Ida Rolf, Psychic Massage, los 5 ritmos de Gabrielle Roth, entre otras. Esta unión de técnicas y masajes, hace que cada masaje sea diferente y que cada masajista aporte su propio toque aportando creatividad al masaje.

Lo que lo diferencia con otros masajes es el enfoque, para el terapeuta el masaje es un momento de entrar en meditación, silenciando la mente, conectando la intuición y con el corazón en las manos, así creando presencia en su cuerpo y presencia


SPAZIO MASAJES

## Masaje Californiano

1ª Escuela Especializada en España

Aprenderás a **tocar con consciencia** y a dar un masaje innovador con sus olas de movimientos rítmicos, como una danza, que liberan el estrés e integran cuerpo-mente-emociones.

Formación en Masaje Californiano en Madrid

Curso Introductorio

5 y 6 de Abril

Formación Básica

Módulo II:	23 y 24 de Noviembre.
Módulo III:	21 y 22 de Diciembre.
Módulo IV:	7 y 8 de Febrero 2015.



Tel. 655 231 736 - [www.masajecaliforniano.com](http://www.masajecaliforniano.com) - [info@masajecaliforniano.com](mailto:info@masajecaliforniano.com)

# BIODANZA

en Madrid y Alcalá de Henares

## GRUPOS REGULARES

sesión GRATUITA de muestra  
Madrid (Delicias) - martes 18 de marzo  
Alcalá de Henares - viernes 21 de marzo

## ENCUENTRO MENSUAL

Biodanza & RELACIONES CONSCIENTES  
Madrid (Delicias) - sábado 29 de marzo

[www.lugardeluz.info](http://www.lugardeluz.info) 637851980



**Ecofarm**

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural  
Alimentos para diabéticos  
Plantas Medicinales...

Ctra de la Coruña Km, 22

Tf. 91-637 49 03

Camilo José Cela, 12

Tf. 91-640 57 00

(Las Rozas)

## Macrobiótica Renovada

- Restaurante Macrobiótico
- Ecotienda
- Tienda on-line
- Consultas de nutrición

• ACADEMIA - Cursos de:

- Cocina Macrobiótica
- Feng Shui
- I-Ching
- Tantra-Yoga Espiritual

(Para más información consultar)



Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID  
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767

Antón Martín  
[info@labiotika.es](mailto:info@labiotika.es)  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

## HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fitoterapia y dietética  
Acupuntura



[www.eldruida.es](http://www.eldruida.es)

Herbolario y dietética  
Florería de hierbas  
Recepción natural

CALLE DE LA FE, 9 • 28012 MADRID • TEL. 91 527 2833

# M<sup>a</sup> Rosa Casal Escuela de Vida

## Macrobiótica & Medicina Oriental



### FUNDAMENTOS DE MEDICINA ORIENTAL

Las 5 transformaciones de la energía

29 y 30 Marzo 2014

Con M<sup>a</sup> Rosa Casal



### COCINA CON PLANTAS SILVESTRES

Con salida al campo e identificar y recoger plantas.  
Clases de cocina para aprender a utilizarlas

26 y 27 Abril 2014



### CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS.

Dónde Tú cocinarás los platos  
Grupos reducidos y ambiente familiar

Próximo Comienzo Nivel 1 y 2:  
3 Abril 2014

Próximo Comienzo Nivel 3:

COLABORA:  
**Ecocentro**

## Terapias Reflejas

### CROMOTERAPIA APLICADA FORMACIÓN REGULAR EN TÉC. METAMÓRFICA

Del 23 de Abril al 14 de Mayo 2014

Miércoles de 10 a 14 h.

Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

## Tao Curativo · I Ching Dao

### NIVEL INTRODUCTORIO TAO BÁSICO

CON EL MAESTRO JUAN LI  
15 y 16 Marzo 2014

¡OPORTUNIDAD  
UNICA!

### RESPIRACIÓN DE HUESOS

7 y 8 Junio 2014

Con M<sup>a</sup> Rosa Casal



GABINETE DE TERAPIAS CON M<sup>a</sup> ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO  
Charlas gratuitas todos los meses

MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809  
[info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es) · [www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)

# Círculo de Sanación



Dirigido por Sarabjit y Devta

Autora de la saga de libros:

Confesiones de una Sanadora

[www.circulodesanacion.com](http://www.circulodesanacion.com)

Ven al Círculo de Sanación de Madrid en

Acuario Yoga, C/Marcenado 31. [acuarioyoga@gmail.com](mailto:acuarioyoga@gmail.com)

Cita previa - 678 870 630



Donativo

Ghazwan Lass

profesora titulada en danza oriental

inicio en marzo

## CURSO DE DANZA ORIENTAL Y ORIENTALISMO

Para las que saben que sólo el año comienza  
en enero...

disfruta de la danza más exótica  
y sensual

curso continuo 30 €/mes 1h/semana  
curso intensivo 80 €/mes 4h/semana  
ubicaciones y horarios diversos a consultar  
en: [facebook.com/miren.ghawazeelass](https://www.facebook.com/miren.ghawazeelass)  
móvil: (699)695895

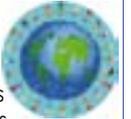
## Psicología Humanista Infantil

Trastornos Psicósomáticos, TDAH, Control de Esfínteres, Autoestima

Anne Senior

Mediadora Familiar-Terapeuta Infantil  
T. 669 498 945

[info@renaissancecounselling.es](mailto:info@renaissancecounselling.es)  
[www.renaissancecounselling.es](http://www.renaissancecounselling.es)



## VerdeMente

La Guía Alternativa

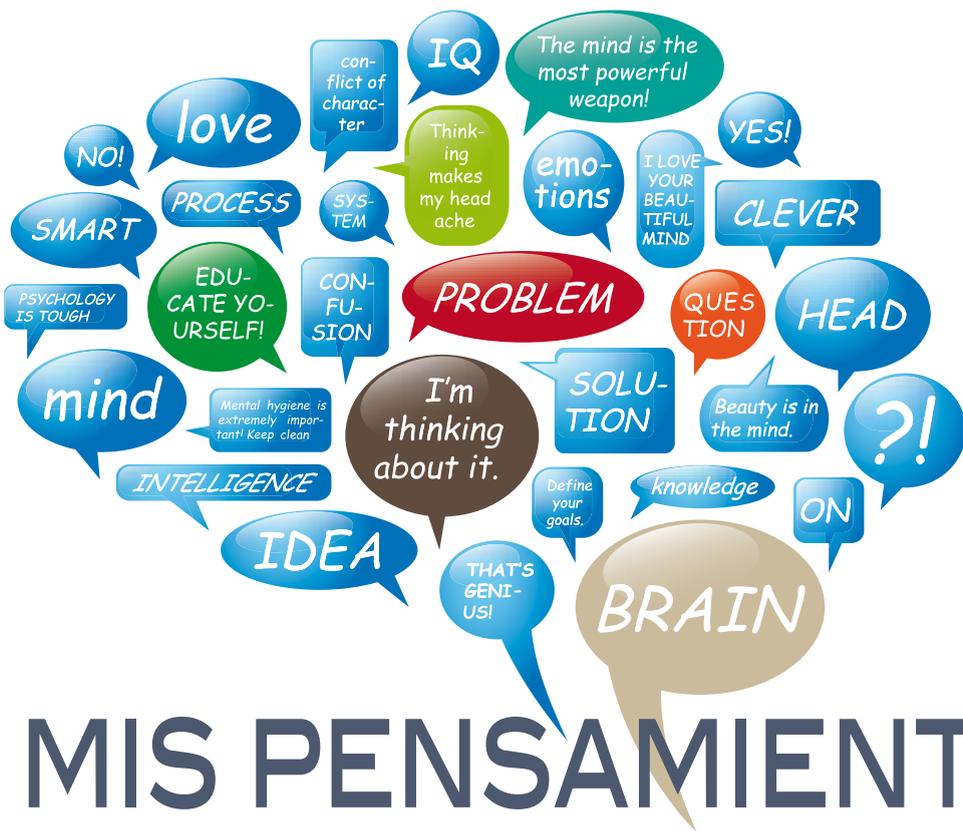
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

Contenido Vivo



# YO SOY RESPONSABLE



## DE MIS PENSAMIENTOS

No es verdad que Juan me ponga de los nervios. No es verdad que mi madre me ponga enfermo. Es falso que María me alegre las mañanas con su buen humor.

Cuando hago responsables a los demás de lo que pienso suceden dos cosas: me engaño y delego mi poder. Ambas cosas me generarán problemas y dolor en mi vida. Si deseo ser feliz y libre debo ver la verdad y recuperar mi poder. Para hacerlo debo darme cuenta que solamente yo soy responsable de mis pensamientos, de mi interior. Nadie más. Solamente yo.

### No es lo que siento, sino lo que pienso.

En el artículo anterior afirmaba que lo que yo vivo está marcado por lo que pienso y no por lo que siento. Aunque lo que nos desespere sean las emociones y el dolor psicológico que generan, debemos comprender que las emociones nacen siempre de un pensamiento previo.

Si creo que este papel que tengo entre las manos es un boleto premiado de la lotería, mis emociones se dispararán en consecuencia. Si, por el contrario, pienso que este papel que tengo entre mis manos es una multa de Hacienda, también mis emociones se dispararán de inmediato. Por lo tanto, las emociones son hijas de la interpretación que hagamos de la realidad. Lo importante, en consecuencia, no son las emociones en sí mismas, sino el pensamiento que las genera.

### ¿Es mi padre quien me pone de los nervios?

Existe la idea, socialmente potenciada, que los demás nos hacen felices o infelices. En general, solemos pensar que “si fulanita no hiciera esto yo me sentiría mejor”, que si “menganita no dijera esas cosas, yo no estaría de los nervios”, que si “fulanita fuese distinta, otro gallo cantaría”, “si mi padre no me pusiera de los nervios”, etc.

Solamente hace falta sentarse un rato en cualquier lugar y conversar con las personas que se nos acerquen para ver como lo habitual es echar las culpas de lo que sentimos a los demás. En nuestra forma de ver el mundo habitual creemos que son los demás quienes nos producen nuestro dolor, nuestro sufrimiento o nuestra alegría.

Naturalmente esto tiene tres consecuencias: dolor, sufrimiento e impotencia. Dolor y sufrimiento porque somos

víctimas del entorno y, en tanto que víctimas indefensas, a menudo nos toca “morder el polvo” o pasar situaciones “inevitablemente dolorosas”. Impotencia porque, si la situación no depende de nuestra acción, ¿cómo vamos a poder cambiarla?

Pero lo que socialmente se afirma no tiene porqué ser cierto. Es más, gran parte de lo que se afirma socialmente es falso. ¡No hace falta ser un lince para darse cuenta que nuestra sociedad deja bastante que desear! ¡Así que mejor no nos creamos todo lo que nos sugiere o acabaremos sufriendo como locos! Debemos aprender a ver lo socialmente erróneo para poder vivir sin dolor.

---

**En nuestra forma de ver el mundo habitual creemos que son los demás quienes nos producen nuestro dolor, nuestro sufrimiento o nuestra alegría.**

---

La próxima vez que pensemos en que alguien me hace sentir bien o mal, les ruego que recuerden este artículo. Recuerden que son nuestros pensamientos los que generan lo que sentimos. Así que no son los demás los que nos hacen sentir, sino nosotros al pensar tal como lo hacemos. Si no nos gusta lo que sentimos, ¡cambemos nuestro interior!

Esto nos lleva directamente al núcleo del artículo de hoy: ¡Nuestro interior depende de nosotros y de nadie más!

Naturalmente que hay situaciones más fáciles y situaciones más difíciles, pero eso no quita lo que acabo de afirmar:



**Daniel Gabarró** realiza cursos de crecimiento personal y despertar espiritual. También imparte formaciones para empresas uniendo espiritualidad y empresa. Él mismo es empresario, diplomado en dirección y organización de empresas, licenciado en humanidades, experto en PNL, psicopedagogo y ha cursado magisterio teniendo cinco especialidades distintas reconocidas.

**Naturalmente que hay situaciones más fáciles y situaciones más difíciles, pero eso no quita lo que acabo de afirmar: la forma como usted viva la situación -al margen de que sea fácil o difícil- depende de usted.**

la forma como usted viva la situación -al margen de que sea fácil o difícil- depende de usted. Para entrenarse, le sugiero que empiece a vivir situaciones fáciles ligeramente incómodas con conciencia para, cuando viva algo realmente difícil sepa enfrentarse a ello sin sufrimiento.

No les digo que crean lo que digo. ¡En absoluto! Les animo a verificar lo que les indico: cuando lo hayan comprobado ese conocimiento será evidente para ustedes y quedarán libres.

La próxima vez que piensen en frases como “mi padre me pone de los nervios”, “esta niña puede tumbar al más pintado”, “la culpa de lo que estoy viviendo la tiene fulanito”, etc., les ruego que piensen en este artículo de Verdemente. Si fuera un poco más atrevido, hasta les sugeriría que se tatuasen el

**Cuando el sufrimiento y el dolor les invada al echar la culpa a otras personas de lo que viven, recuerden este artículo y apliquen el antídoto.**

nombre de la revista en su frente para recordar esta idea cada vez que se mirasen al espejo. No sufran, soy prudente y no les sugeriré que se lo tatúen como ejercicio práctico... ¡Pero sí que recuerden este artículo cada vez que sufran y que apliquen el ejercicio que viene a continuación!

## PRÁCTICA

Cuando el sufrimiento y el dolor les invada al echar la culpa a otras personas de lo que viven, recuerden este artículo y apliquen el antídoto siguiente en cuatro pasos:

**Primero:** Recuerden el ejemplo del boleto y la multa que les ponía unas líneas más arriba y recordarán que lo que hace sufrir no es lo que se vive, sino la forma como se interpreta. Dense cuenta que lo que a ustedes les hace sufrir, curiosamente no genera sufrimiento a otras personas que viven cosas parecidas. Deduzcan, por lo tanto, que no es el hecho lo que produce sufrimiento, sino su pensamiento al interpretar el hecho.

**Segundo:** Decidan qué prefieren, si sufrir o liberarse del sufrimiento. Si prefieren seguir sufriendo -algo totalmente lícito y más habitual de lo que se cree, puesto que el sufrimiento suele generar identidad y reforzar nuestro ego haciéndonos sentir importantes-, no hace falta que hagan nada más. Si, por el contrario, deciden no sufrir pasen al paso tercero.

**Tercero:** Dense cuenta que el sufrimiento y la impotencia los genera el pensamiento concreto que tiene. Les invito a investigar en qué punto es falso. Por ejemplo: “no es que fulanito me ponga de los nervios, sino que yo no acepto que las personas puedan ser egoístas/tontas/oloquesea y lo absurdo es negar su existencia. De hecho, al negar que los demás sean como son, el egoísta y tonto soy yo, ¡menuda tontería y menuda muestra de egoísmo negar a los demás el derecho a equivocarse!” A menudo, con esto es suficiente para que el dolor se reduzca, puesto que ver la verdad libera casi siempre del sufrimiento.

**Cuarto:** Si además añadimos algo parecido a: “Mi paz es demasiado importante para que XX y el pensamiento absurdo que tengo al respecto la haga desaparecer” el efecto todavía será más poderoso.

Recuerden: ¡Ustedes son responsables de lo que piensan! ¡No cedan ese poder

Más información en  
[gestion@danielgabarro.com](mailto:gestion@danielgabarro.com),  
[www.aulainterior.es](http://www.aulainterior.es)  
[www.danielgabarro.com](http://www.danielgabarro.com)



**Daniel Gabarró**  
 ESPIRITUALIDAD y EMPRESA

Curso Presencial:

# Las LEYES del ÉXITO en la EMPRESA

Un curso intensivo de 3 días dirigido a **Empresarios, Autónomos y Emprendedores** que te llevará a dominar las **Leyes del Éxito Empresarial** e inmunizar tu empresa ante la crisis económica.

+información: [www.espiritualidadyempresa.com](http://www.espiritualidadyempresa.com)



**IMPORTE:** Daniel Gabarró  
 Empresario, Sherpa espiritual, escritor, conferenciante y formador. Diplomado en Dirección y Organización de Empresas. Diplomado en Magisterio, Psicopedagogo y Licenciado en Humanidades. Ex-profesor de la Universidad Ramón Llull y de la Universidad de Lleida. Colaborador de la revista VERDEMENTE.

**ORGANIZA:**  
 BOIRA - Servicios de Formación.

**+ INFORMACIÓN:**  
[www.espiritualidadyempresa.com](http://www.espiritualidadyempresa.com)  
 668 859 890  
[info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)

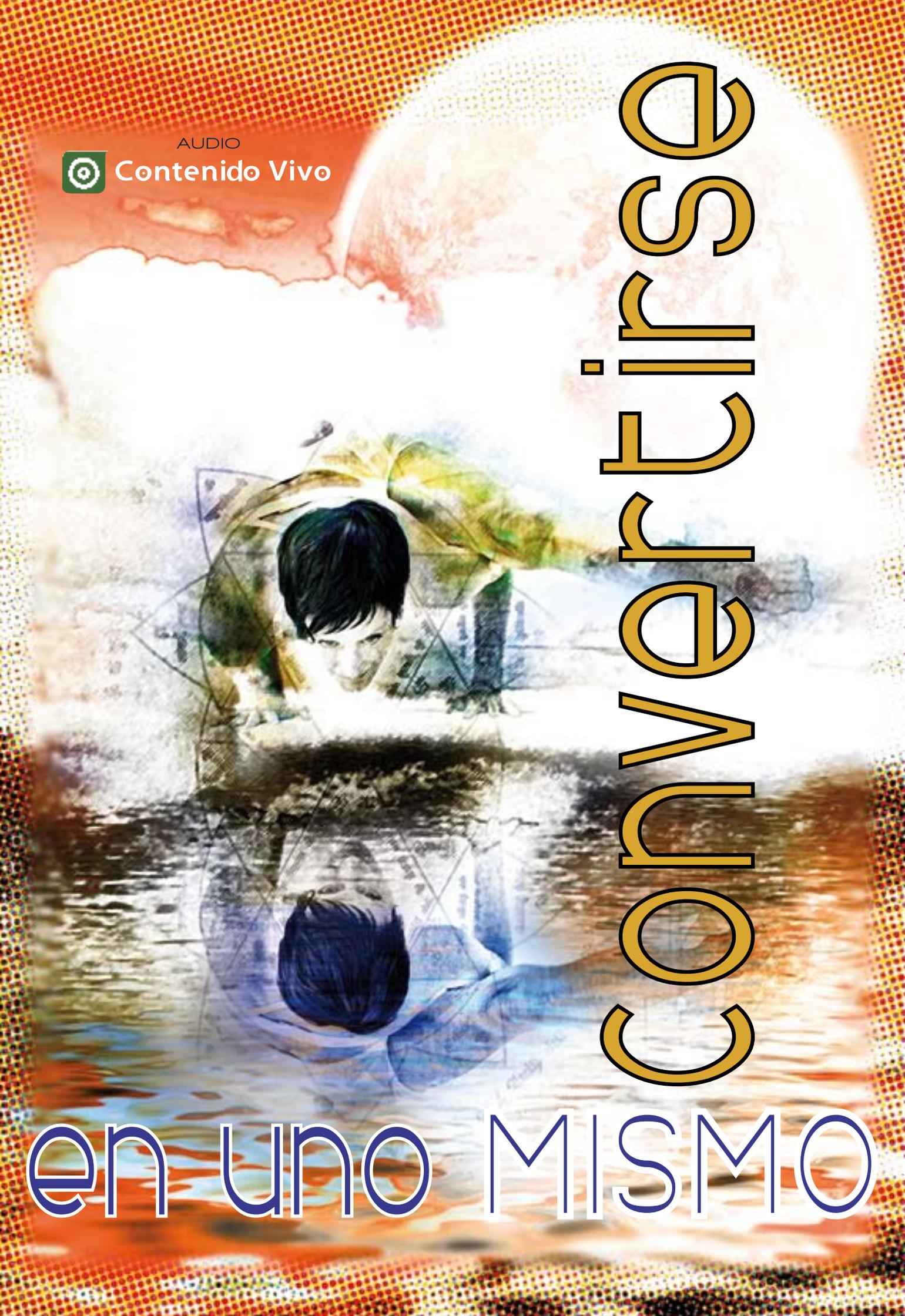
AUDIO



Contenido Vivo

# convertirse

en uno MISMO



**C**onocí un actor que tanto se identificó con el personaje que interpretaba en la escena, que se alienó y tuvo que recuperarse en un psiquiátrico. Pues nosotros, también podríamos finalmente ir a parar a uno si se examinase el grado de identificación que tenemos con la imagen y la autoimagen, con el pequeño y esclerótico yo, con nuestras pautas y viejos patrones, con las descripciones que los demás han hecho de nosotros y con el holograma que nosotros hemos creado sobre nosotros mismos.

**Somos lo que no somos, y el secreto y la proeza está en tratar de convertimos en lo que somos y que, por paradójico que resulte, es lo que nunca hemos dejado de ser**

En suma, somos lo que no somos, y el secreto y la proeza está en tratar de convertimos en lo que somos y que, por paradójico que resulte, es lo que nunca hemos dejado de ser. O sea, que no se trata de seguir poniéndonos más y más capas, sino de empezar a desmascaramos por doloroso que resulte. Mientras tanto estamos sirviendo y al servicio de uno que no somos nosotros mismos y que está configurado por lo que hemos ido adquiriendo y que se ha ido superponiendo sobre la esencia.

Llega un momento, a no tardar y a corta edad, en que la personalidad y el ego comienzan a desplazar, esconder y debilitar la esencia y el yo más real. Ahí comienza a producirse un verdadero drama y empezamos a vivir desde el que no somos y no desde el que somos. ¿Puede haber mayor traición, mayor despropósito, más descomunal desatino? Y pasamos la vida, o sea setenta u ochenta años, jugando a ser el otro y no nosotros mismos. Pero, el diezmo que se paga por ese sinsentido es elevadísimo, y da por resultado un proceso de discapacidad emocional que cursa con síntomas tales como profunda insatisfacción, descontento, vacío existencial, frustración y un trasfondo de ansiedad y amargura. A todo ello hay que añadirle que apenas nos conocemos y que en verdad solo somos completos en nosotros mismos cuando nos conocemos y reconocemos.

El trabajo, pues, consiste en desarmar la estructura que creemos ser sin ser y poner los medios para ser el que nunca hemos dejado de ser. Al recobrarlos a nosotros mismos, hallaremos nuestra propia identidad o naturaleza, pero además ganaremos en paz interior, lucidez, sabiduría y contento. En tanto no logramos acercarnos a nosotros mismos, seguirá imperando un sentimiento de profunda insatisfacción, por muchos objetivos que podamos conquistar en la vida cotidiana. Incluso el progreso exterior, sino no va asociado a interior, aún nos puede hacer sentir peor, más huérfanos de nosotros mismos y más incompletos todavía. Por mucho que uno quiera ocultárselo, este es el crudo panorama, ya que por no querer verlo no deja de existir. Cuando la persona, a través de su propio discernimiento, se percata de lo que sucede, o se abandona a su alienación y discapacidad emocional (o sea a la supina necedad) o trata de dar un giro a su vida interior y comienza a adiestrarse para recobrar la visión correcta. Es muy significativa la narración espiritual de la paloma que he incluido en mis varios volúmenes de historias del espíritu. Recordémosla:

Al amanecer una paloma se cuela en un templo cuyas paredes son espejadas. Antes de que el día despuntase, el

sacerdote había colocado una rosa en el centro del santuario, reflejándose en todas las paredes del templo. La paloma, tomando los reflejos por la realidad, comenzó a lanzarse contra una y otra pares en busca de la rosa. Al final su cuerpecito se reventó y, ya muerta, fue a caer sobre la rosa verdadera. Los mentores espirituales nos insisten en que no persigamos los reflejos y apuntemos directamente a la rosa: la rosa del Conocimiento.

Al identificarnos tanto con el espectáculo, perdemos la consciencia del espectador. El ego adquiere todo poder, robado al espectador, porque nuestra energía se pone toda en los afanes, apegos y aversiones, lo que nos hace perder la presencia de ser y nos enajenamos. Nos fascina el ego, como a la paloma los reflejos, pero no el ser. Nos des-centramos y nos vamos alejando de nuestra naturaleza original, creando más y más ataduras, convirtiendo la vida al final en “dos o tres momentos de confusión y se acabó”. Al vivir solo para la imagen y el ego, no vivimos para nosotros. La visión del ego es torpe y limitada, creando conflicto y dualidad. Y no es aferrándose al ego como es más uno mismo, sino que así nos vamos cada vez amurallando más y fabricando más autoengaños. No nos sentimos bien porque estamos fragmentados. Nos hemos estancado en el proceso de maduración y así al no habernos desarrollado completa y armónicamente, experimentamos mucho dolor psíquico que bien podríamos evitar.

Mediante el trabajo que podemos ir haciendo sobre nosotros mismos, iremos consiguiendo, no sin dificultad, vernos, conocernos, transformarnos e irnos realizando. Forman parte de este trabajo interior la vigilancia de la mente, la palabra y los actos; la observación y examen de sí mismo para poderse descubrir; el examen de la reacciones egocéntricas para poder ir debilitándola; la práctica de la meditación y la contemplación; la autoindagación para ir deslazándose de lo aparente a lo real; el cultivo metódico de la atención consciente en la vida diaria; la superación de la expresión de emociones negativas; la correcta utilización del discernimiento para ver lo que es y no lo que parece ser o tememos o deseamos que sea.

**Al recobrarlos a nosotros mismos, hallaremos nuestra propia identidad o naturaleza, pero además ganaremos en paz interior, lucidez, sabiduría y contento.**

Fue Ramana Maharshi quien comentó que un día, entre grandes carcajadas, descubriremos aquel que es el que nunca hemos dejado de ser. Pero ojalá nos quede tiempo. *El trabajo no es para mañana, sino para ahora mismo.*

*Ramiro Calle*



## CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)

Telf: 91 435 23 28



# Budismo tántrico

## El Tantra de Vajrasatva



El vehículo del Tantra o Vajra, muy conocido en el budismo, está considerado como una práctica extraordinaria y muy especial. Las enseñanzas auténticas sobre la práctica del Tantra no se encuentran fácilmente, son raras y preciosas.

La enseñanza que dio el Buda se puede clasificar en tres diferentes vehículos. La razón por la que existen esos tres vehículos es la distinta capacidad, inteligencia, intereses y predisposición mental de los diferentes discípulos que siguen el camino. Así para los que tienen interés en obtener la liberación de los engaños, especialmente la liberación del apego a los 3 mundos: el mundo del deseo, el mundo de la forma y el mundo sin forma, Buda enseñó el Vehículo Hinayana. Para aquellos que tienen interés en utilizar los engaños como una herramienta para poder ayudar a los demás seres se han dado las enseñanzas del Vehículo Mahayana, el camino extenso. En el vehículo Hinayana el propósito principal de la práctica es eliminar completamente los engaños del continuo mental. En cambio en el Vehículo

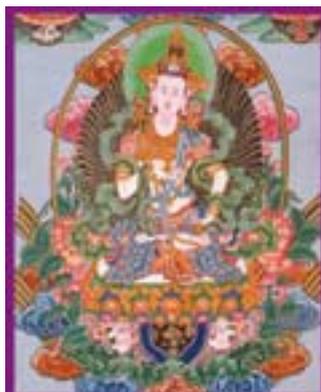
Mahayana el objetivo principal no es tanto eliminar los engaños sino poder ayudar a los demás seres. Los practicantes de este

vehículo actúan en todo momento por el beneficio de los demás, tomando diferentes renacimientos para favorecer a los otros. Para los practicantes que tienen interés en el camino más profundo, Buda enseñó la práctica del Tantra, para poder transformar el apego en el camino. El camino profundo, mediante la práctica tántrica, lo que hace es transformar el deseo o apego en el propio camino, mientras que los otros vehículos anteriores no lo hacen.

Para poder practicar el Tantra de forma correcta es preciso encontrar a un maestro cualificado, establecer una conexión con él y recibir la iniciación

tántrica de transmisión de poder. Ir de una enseñanza tántrica a otra, picando aquí y allá, sin un proceso adecuado, es una práctica incorrecta y por lo tanto no dará los frutos que esperamos de ella. Normalmente estamos atrapados en el

En el vehículo Hinayana el propósito principal de la práctica es eliminar completamente los engaños del continuo mental. En cambio en el Vehículo Mahayana el objetivo principal no es tanto eliminar los engaños sino poder ayudar a los demás seres.



### TANTRA

#### INICIACIÓN DE VAJRASATVA Y RETIRO DE MEDITACIÓN Y PURIFICACIÓN

Impartido por Muy Ven Lama Guese Tsering Palden  
Vacaciones de Primavera del 12 al 19 de Abril  
Plazas limitadas, imprescindible inscripción previa

Comunidad Budista Tibetana THUBTEN DHARGYELING  
Calle Comillas 22 – 28002 MADRID – TF: 915 632 959 – [www.budismotibetanomadrid.org](http://www.budismotibetanomadrid.org)



## Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Alvarez**

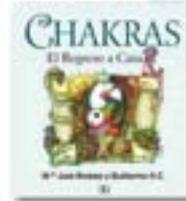
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®  
[www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)  
[www.chakraselregresoacasa.es](http://www.chakraselregresoacasa.es)

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)  
[www.chakraselviajedelheroe.es](http://www.chakraselviajedelheroe.es)

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)  
[www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva\\_info.html](http://www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html)



Tel. 656 60 57 33 · [pablo@elviajedelheroe.es](mailto:pablo@elviajedelheroe.es) · [www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) · [www.terapiaregresivamadrid.es](http://www.terapiaregresivamadrid.es)

# VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia.  
¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!

DESCARGATE LA APLICACIÓN

Contenido Vivo



**Luz de Alaya**  
Reiki, Registros Akáshicos & Reflexología podal

Alexandra Cuesta  
622 94 21 29  
[luzdealaya@gmail.com](mailto:luzdealaya@gmail.com)  
[luzdealaya.blogspot.com](http://luzdealaya.blogspot.com)  
zona Goya

océano de nuestra actividad mundana. Continuamente nos vemos arrastrados por el oleaje de los acontecimientos y de nuestras emociones, indefensos sin control alguno somos empujados por nuestro karma. El karma tiende a aumentar, es como un bebé creciendo y desarrollándose. El karma negativo da como resultado que nuestra vida transcurra llena de dificultades y de energía negativa.

Todos nosotros hemos cometido muchos actos nocivos y hemos acumulado mucho karma que, como si fuera un velo que nubla el estado de pureza original de nuestra mente, nos impide ver a la divinidad. Es como si encima de esta pureza hubiera numerosas capas de pintura: aunque no la veamos la pureza está ahí. Solo tenemos que ir quitando capas y aparecerá ante nosotros. No debemos preocuparnos, el estado de Buda llegará pero lo hará cuando cada uno de nosotros hayamos limpiado todos estos estados negativos. Para obtener una cosecha hay que plantar y, para plantar, hay que tener semillas y preparar el terreno.

Meditar es muy importante porque imprimimos en nuestra mente una acción positiva que contrarresta y limpia las tendencias fabricadas por la creencia en el ego. En este sentido, la meditación analítica en el karma -cada acción produce un resultado- nos hará comprender que nuestros actos siempre comportan unas consecuencias. Es importante que reflexionemos y meditemos en esto porque, además del sufrimiento que experimentaremos en esta vida, está el que podamos obtener en un futuro.

Es muy conveniente llevar a cabo la práctica de la meditación en un marco de recogimiento, de retiro. ¿Qué quiere decir entrar en retiro? Aislarnos del resto del mundo y concentrarnos en realizar una actividad con nuestro espíritu. Tenemos un cuerpo y una mente, de hecho, nuestra mente ya está retirada en este cuerpo. Durante un retiro se presta una especial atención a la mente, se detiene el oleaje mundano que nos empuja y nos lleva de aquí para allá.

Para limpiar el karma negativo acumulado en esta vida y en las pasadas hay que llevar a cabo actividades de purificación como la práctica del Buda Vajrasatva. Vajrasatva despliega una actividad pacificadora, aparece con forma de bodhisatva y es de color blanco sin mácula. Es el buda de la pureza y purifica las impresiones negativas acumuladas a través de nuestro cuerpo, palabra y mente. La práctica de la meditación en Vajrasatva nos proporciona paz mental, ecuanimidad y ayuda a que afloren nuestras cualidades positivas.

Ven. Lama Geshe Tsering Palden

Comunidad budista tibetana Thubten Dhargye Ling

## Hacia el corazón del Yoga

Descubre. Entiende. Práctica.

Sábado 8 de Marzo

10:00 - 14:30

16:00 - 20:00

Centro Mandala Madrid

Adéntrate en la historia, filosofía y práctica.

Imparten: María G. (Kundalini Yoga)

Cris A. (Vinyasa Yoga)

30 euros. Material y comida incluidos

Información y reservas:

691 432 979 - 610 670 161

[yogacris@gmail.com](mailto:yogacris@gmail.com)

Próximos talleres

[www.yogaconcris.com](http://www.yogaconcris.com)



39

# GESTALT

relaciones  
de  
persona  
a  
persona

## Y REFLEXIONES

**U**no de los motivos por los cuales me enamoré de la Terapia Gestáltica es que desde mi punto de vista, es una suerte de enseñanza experiencial donde el foco está puesto en que cada persona pueda desarrollar todos sus potenciales y capacidades para tener una vida más plena y satisfactoria; claro que ese también es el objetivo de otras terapias, la diferencia sustancial es que la Gestalt se apoya todo el tiempo en el DARSE CUENTA EN EL MOMENTO PRESENTE, de lo que ocurre y me ocurre en una situación tanto a nivel corporal, emocional y racional; y cómo y de qué manera me interrumpo lo espontáneo, como cuando la programación neurótica se hace presente, a través de mandatos, creencias, ideas, conceptos, me alejo de lo genuino y me interrumpo el ser quien soy a partir de los juicios propios y ajenos.

Cito un pensamiento de Fritz Perls muy esclarecedor:

*“No encontrarás ningún animal, excepto el animal doméstico, ya infectado por la humanidad, ninguna planta que se impida el propio crecimiento”.*

---

la diferencia sustancial es que la Gestalt se apoya todo el tiempo en el DARSE CUENTA EN EL MOMENTO PRESENTE, de lo que ocurre y me ocurre en una situación tanto a nivel corporal, emocional y racional

---

Menudo desafío conocerme y conocer dónde yo mismo me interrumpo la posibilidad de danzar con la Vida, como ese flujo que, Perls llama: *“autorregulación orgánica”* deja de estar manifestándose, ¿para qué o de que manera observo y presto atención a conceptos, miedos, ideas?, ¿cómo esas miradas automáticas y ensombrecidas de razones que me condicionan a no experimentar la realidad del PRESENTE CONTINUO?

Descubrir y confiar en que la energía vital está apoyando nuestro desarrollo y nos sostiene SIEMPRE, sólo depende de averiguar que hacemos cada uno con esta capacidad de todo ser vivo. El trabajo creativo de esta terapia ayuda desarrollar cada vez más nuestro Testigo Interno; esa suerte de 6° sentido

que sin juicios muestra de que manera nos situamos frente a una u otra situación que nos trae esta paradójica metáfora de la existencia.

Y es ahí donde entra en juego el “*ego del terapeuta*”, es ahí dónde como gestaltista que uno es, tiene el deber de revisarse y revisar todo el tiempo su hacer, su trabajo, su camino... Y aprender a soltar ese “supuesto saber” que lo pone en un lugar de autoridad prepotente dónde por un lado impide el crecimiento del paciente hacia la adultez, y por otro lado, se apodera de una suerte de sabiduría egóica, prepotente que lo hace sentirse por encima de alguien que lo que fundamentalmente necesita es el espacio libre para averiguar quién es realmente y con qué capacidades cuenta para su desarrollo personal.

Esta manera de hacer fue la que me conmovió y me enseñó el profundo respeto y confianza que debe acompañar el trabajo, ver y experimentar cómo cada uno de los profesores intentaban tener una escucha lo más limpia posible para acompañarme en esta búsqueda de mi misma

El terapeuta es sólo un acompañante lo más neutral, humilde y transparente posible que da la mano a un paciente para que se descubra y descubra sus capacidades y limitaciones, es ese compañero que por el hecho de resonar como ser humano puede ir hacia los dolores, los oscuros recovecos, las capacidades y potenciales de aquella persona que necesita revisar y reconocer como es y para que realiza tal o cual cosa, o a que se debe esa elección y ese retirarse en determinado momento. No hay juicios, no hay posibilidades de salvar ni aconsejar al otro por dónde o como debe ir, solo acompañar respetuosamente el proceso de aprendizaje existencial que está desarrollando aquel que busca ayuda...

En esta sociedad tan competitiva y adicta a la imagen resulta un desafío muy grande para dicho profesional no colocarse en “*el sabio*”, “*el salvador*”, “*el juez*”, “*el nutridor*”. Yo, tu terapeuta te voy a enseñar cómo es esto del verdadero amor, yo te voy a enseñar cómo tienes que vivir este o aquel conflicto, yo te voy a librar de tu miedo y tus inseguridades, yo, yo, yo... éste es el ego del terapeuta, ese que se cuele muchas veces en la consulta y establece un vínculo dependiente que infantiliza al paciente y que le impide encontrar sus herramientas y adueñarse de él y de sus capacidades.

uno de los pilares que rompe esa dinámica en gestalt es que nos encontramos dos personas que revisamos esas interrupciones que dificultan el desarrollo de los deseos, las necesidades, las emociones y los impulsos hacia la madurez. una de las actitudes en las que se apoya esta terapia es la responsabilidad que tiene el paciente de darse cuenta de quién y cómo es en cada momento. cuando la persona se da cuenta por ella misma, de manera vivencial, de su forma de enfrentarse a los sucesos en el aquí y ahora recupera la fuerza y se adueña de sí mismo, crece como persona y puede elegir que quiere y que puede hacer, y también que no quiere y que no puede hacer. cuando el terapeuta acompaña lo más neutral posible ese proceso, respetando la dinámica del paciente, facilita a que el mismo paciente sienta ese conocimiento, esa reflexión, esa acción como propia y puede poco a poco confiar más en sí mismo y disminuir por lo tanto su nivel de inseguridad y miedo.

En este proceso salen enriquecidos tanto el paciente cómo el terapeuta, ya que en la relación crecen ambos, el paciente

como tal, con mayores herramientas y el terapeuta en humildad, aceptación, respeto y amplitud. Después de todo, quien me dice a mí que lo que no me sirve le pueda servir al otro, como se dice “*para gustos hay colores*”, y cada uno tiene los suyos, esos que resuenan en su corazón y su alma, para afrontar los desafíos vitales

Vuelvo a reiterar nuevamente mi amor por esta manera de hacer terapia... por esta manera de respetar a cada uno de los seres humanos tal como son y acompañarlos a que se puedan desarrollar cada vez más, si es su deseo, y también, si no lo desean pueden no desarrollarse, es su decisión, respetable y genuina, siempre y cuando se hagan conscientes de esa VERDAD.

Esta terapia, justamente por su dinámica y su estar apoyada en “la autorregulación orgánica”, como la nombra Perls, establece una suerte de aprender a conocerse uno mismo y aprender a fluir con la Vida, de recuperar esa capacidad que tenemos todos los Seres Humanos de DARNOS CUENTA, como respiramos, nos movemos, escuchamos, miramos, sentimos, pensamos, elegimos. Aprender a ser Dueños de Nosotros Mismos y a decidir vivir cada uno a su estilo y a su manera, danzando en el aquí y ahora con el instante vital que nos llega

en cada respiración, estando atentos a como nos toca y nos dejamos tocar, como nos mueve y nos dejamos mover, como resistimos y que ocurre cuando eso ocurre, como puedo, deseo y quiero vivir en este instante lo que me está ocurriendo, percibir mis sensaciones corporales, mis pensamientos y mis

emociones en este momento presente que es el único que puedo experimentar

En los siguientes artículos haré una reflexión sobre la neurosis y los diferentes mecanismos que según La Gestalt interrumpen esa capacidad innata de contactar con nuestro fluir saludable hacia el desarrollo particular y activo; cómo en cada momento y de qué manera interrumpimos ese contacto con esa “*sabiduría natural del organismo*”, como lo nombra Francisco Peñarubia. En definitiva escribiré y reflexionaré sobre este hacer terapéutico que, nuevamente reitero, me enamora, me conmueve, me transforma todo el tiempo y es dónde he aprendido y aprendo a Danzar con la Vida.

**Charo Antas**

**CHARO ANTAS**  
Terapeuta Gestáltica  
y Consteladora

**Terapia individual,  
grupal, de pareja**  
**16 años de experiencia**  
**Primera Consulta gratuita**

“ **Taller de  
Constelaciones** ”



**Plazas  
limitadas**



**655 80 90 89**

# ¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?



## Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos

### *Roman Gonzalvo*

psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid. Fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, especializado en psicoterapia transpersonal.

# Psicoterapia Transpersonal

**G**eneralmente, cuando oímos la palabra “psicología”, no la asociamos con nada espiritual, sino con la mente y el comportamiento. Ésta es la imagen que la cultura occidental ha querido transmitirnos tanto de ella como de nosotros mismos como seres psicológicos. Esto refleja muy bien el modelo científico que subyace detrás del nuestro sistema educativo, que refleja muy bien el tipo de cultura que ha generado ese sistema educativo, y que a su vez refleja muy bien el nivel de consciencia de la población que ha generado nuestra cultura.

Sin embargo, un grupo minoritario de psicólogos, allá por los años 60 en California, decepcionados con el reduccionismo al que había sometido la psicología a la comprensión del ser humano limitándolo a su aspecto bio-psico-social, decidió defender la rechazada dimensión espiritual como constituyente fundamental y esencial de la psique humana. Algo que todas las escuelas anteriores habían despreciado. Surge así la psicología transpersonal y su correspondiente psicoterapia, con el nombre de “cuarta fuerza”, para diferenciarla de la primera (el conductismo y posterior psicología cognitiva), la segunda (el psicoanálisis) y la tercera (la psicología humanista).

Esta psicología es desconocida en las facultades de psicología de casi todo el mundo, lo que significa que el psicólogo común la ignora y por lo tanto está prescindiendo en su trabajo y privando a su paciente sin darse cuenta, de un constituyente humano esencial para la recuperación total. Sin embargo, el psicólogo transpersonal se define entre otras cosas, porque conoce todas las corrientes de psicología y

psicoterapia actuales, sobre todo las que no le enseñaron en la universidad. ¿Por qué?, porque esta psicología surge como resultado de una evolución que integra y trasciende las psicologías y psicoterapias precedentes.

Como dice Manuel Almemdro (1994, 2004): “la psicología transpersonal es una psicología que nunca termina de definirse”. Sin embargo hay un común acuerdo sobre la experiencia transpersonal (Walsh y Vaughan, 1994; Daniels, 2008): “Aquella en la que la sensación de identidad (yo) se expande más allá (trans) del individuo (personal-ego) y llega a abarcar aspectos de la humanidad, la vida, el psiquismo y el cosmos que anteriormente eran experimentados como ajenos”. De este modo, la psicología transpersonal consiste en el estudio psicológico de los estados de consciencia transpersonales. Y su psicoterapia, sería la herramienta con la que se tratarían los problemas derivados de tales estados de consciencia, así como del crecimiento personal y evolución consciente que lleva a ellos, pues aunque tales estados significan la máxima plenitud, el camino a ella no está libre de obstáculos y dificultades.

El estadio final (transpersonal) del desarrollo humano, según esta psicología, sería la fusión con el TODO, la identificación con la no-dualidad de la existencia. Esto se puede representar muy bien asemejando nuestra psique con un iceberg (Martínez Lozano, 2009):

El iceberg (nuestra psique) asoma una mínima parte de él (nuestra parte consciente), quedando el resto sumergido (nuestra parte inconsciente). Está separado del océano (nos sentimos seres diferenciados con los demás seres), aunque en realidad las moléculas de agua del iceberg son iguales a las que componen el océano. Cuando el iceberg flotando se acerca a corrientes



más calientes, se derrite (ruptura del ego) y se funde con el agua (sentimiento de unidad). En ese momento, si quisiéramos encontrar la molécula de agua perteneciente al iceberg, sería completamente imposible, porque iceberg y océano ya no son dos partes diferenciadas (dualidad), sino un TODO indiferenciado (no-dualidad). Aunque en principio el iceberg parecía algo diferente al océano, en realidad nunca lo fue, pues su esencia era la misma que la del océano al que pertenecía. Nunca estuvo separado de él, más bien siempre fue una parte de él, con una forma individualizada. Cuando despertamos a esta no-dualidad, nuestra limitada sensación personal de identidad, se expande y se identifica con todo lo que le rodea, sabiéndose UNO con TODO. Esta sería la pura consciencia transpersonal, el máximo nivel en una escala de menor a mayor transpersonalidad.

Aunque esta psicología y psicoterapia pueda parecer nueva, en realidad es la más antigua de todas, pues hunde sus raíces en las tradiciones espirituales de todos los tiempos, incluido el animismo y chamanismo. No obstante, no hay que confundir transpersonal, con lo puramente espiritual y/o religioso,

aunque están íntimamente relacionadas y a menudo se suele referir a la psicología transpersonal como una psicología espiritual. Una característica más acertada para definirla sería la de su investigación por la trascendencia del ego. De ello se han encargado los principales teóricos de esta disciplina, generando unos modelos de la psique para entenderla de una forma más holística, integrando los modelos de las psicologías precedentes:

**Abraham Maslow:** Encontró que las personas autorrealizadas veían transformados sus valores y objetivos personales hacia unos de alcance universal como la verdad, la bondad, la belleza, la unidad, la perfección, la justicia, el amor... Pasando su motivación de estar centrada en sus propios intereses (egoicos) a estarlo en los intereses del "todo" que les rodea. Así, la persona se acaba identificando cada vez más con el mundo, y menos consigo misma, diluyéndose la distinción entre el yo y el no-yo.

**Carl G. Jung:** Su teoría transpersonal está basada en los conceptos de arquetipo y de inconsciente colectivo. Éstos son pautas universales de experiencia, que se encuentran por

encima de la persona, es decir, de su nivel mental individual. Jung propuso una teoría del desarrollo dividida en dos fases: una que comprendería la primera mitad de la vida donde la persona se adapta al mundo exterior, y otra que abarcaría la segunda mitad de la vida donde el individuo se adaptaría al mundo interior. En la primera fase se daría el desarrollo físico, intelectual, social y la creación del ego y la personalidad. Y en la segunda la persona se encontraría con realidades arquetípicas en el camino hacia su individuación (autorrealización del Self). En este camino, deberá pasar por el arquetipo de la “sombra”, que representa aquellos rasgos inaceptables, desagradables e inconscientes que contradicen la imagen consciente que la persona tiene de sí misma.

**Roberto Assagioli:** Su modelo de la psique diferencia tres estratos del consciente:

Inconsciente inferior: energías afectivas, sentimentales y sexuales sublimadas, represiones, pasiones, impulsos e instintos suprimidos...

Campo de consciencia: aquí se encuentra el yo-consciente de uno mismo, la personalidad, el reflejo del yo superior...

Inconsciente superior: intuición, valores elevados, funciones psíquicas superiores, estados de concentración máxima, iluminación y éxtasis... Aquí se encontraría el yo-superior, el yo-verdadero que junto con el yo-consciente hacen uno.

Existirían pues dos tipos de desarrollo, el que formaría al yo-consciente (psicosíntesis personal) y el que transformaría éste, en yo-supraconsciente (psicosíntesis transpersonal).

**Stanislav Grof:** Proveniente de su experiencia clínica, elaboró su modelo a partir de sus hallazgos en la administración terapéutica de LSD a enfermos psiquiátricos, y su posterior uso de la Respiración Holotrópica. Encontró que tales experiencias proporcionaban a los pacientes similares vivencias sensoriales, emocionales, traumas pasados revividos, episodios de muerte-renacimiento, experiencias extáticas, místicas y fenómenos que trascienden el ego. Su gran aportación fue la ampliación del inconsciente, incluyendo el dominio perinatal (experiencias intrauterinas y del nacimiento) y transpersonal, al ya conocido biográfico. Para Grof la consciencia transpersonal es algo que no depende de nosotros, ni de nada físico, pues es infinita y trasciende los límites del espacio y tiempo.

**El psicólogo transpersonal se define entre otras cosas, porque conoce todas las corrientes de psicología y psicoterapia actuales, sobre todo las que no le enseñaron en la universidad. ¿Por qué?, porque esta psicología surge como resultado de una evolución que integra y trasciende las psicologías y psicoterapias precedentes.**

**Ken Wilber:** Basado en la filosofía perenne, postula que existe un fundamento último (consciencia, espíritu, dios) que se manifiesta en la materia y evoluciona a través de un espectro de la consciencia, hasta llegar a realizarse completamente. En el ser humano, tal desarrollo pasaría por una secuencia de “fulcros” o fases donde la sensación de identidad personal iría expandiéndose hasta llegar a la no-dualidad o fusión con el todo, transitando los estadios pre-personales, personales y finalmente transpersonales. Las patologías psicológicas que un individuo pueda tener a lo largo de su vida, estarán asociadas a cada una de esas etapas del desarrollo. Y en función del nivel de consciencia que presenta la persona en cada una de las etapas, le correspondería un tipo de tratamiento o terapia.

**Cuando despertamos a esta no-dualidad, nuestra limitada sensación personal de identidad, se expande y se identifica con todo lo que le rodea, sabiéndose UNO con TODO. Esta sería la pura consciencia transpersonal, el máximo nivel en una escala de menor a mayor transpersonalidad.**

**Michael Washburn:** Toma la perspectiva psicoanalítica, de desarrollo del ego y junguiana, además de numerosos casos clínicos para elaborar su teoría. Ésta se compone de dos elementos básicos: el ego y el núcleo no egoico. Según este autor, la base del psiquismo estaría compuesta por un Fundamento Dinámico (núcleo no egoico) con potencialidades preegoicas y transegoicas. Nuestro desarrollo evolutivo desde el nacimiento se ve marcado por la emergencia del ego (personalidad o mente), que reprimirá al núcleo no egoico (ser esencial). El desarrollo transpersonal significaría la reconexión e integración del ego con el núcleo no egoico. Para llegar a esto, hará falta sumergirse en la oscuridad del inconsciente, donde nos encontraremos con experiencias aterradoras y negativas como la angustia, el absurdo, la culpa, la extrañeza, la paranoia, etc (lo que se llama regresión al servicio de la trascendencia) que una vez aceptadas conducirán al estadio transegoico, caracterizado por experiencias numinosas, de éxtasis espiritual, amor universal, integración con los demás seres, el cuerpo y la naturaleza (este estadio toma el nombre de regeneración en el espíritu). Este proceso y evolución transpersonal seguiría un desarrollo en espiral donde el ego debe regresar a las profundidades del inconsciente antes de llegar a la regeneración espiritual.

**Jorge Ferrer:** Teórico transpersonal español, considera que el verdadero desarrollo transpersonal sólo es posible superando el egocentrismo y el narcisismo espiritual inicial. Su visión del fenómeno transpersonal se entiende como un evento participativo multilocal, es decir que la emergencia del ser transpersonal ocurre no sólo en el locus intrasubjetivo de un individuo, sino también en una relación, una comunidad, una identidad colectiva y un lugar. Rechaza por completo que los fenómenos transpersonales o espirituales sean esencialmente experiencias interiores humanas. Cuando el ser transpersonal emerge, no cambia tanto nuestra experiencia del mundo, sino que nuestra experiencia-y-el-mundo se transforman co-creativamente de forma mutua.

La mayoría de las terapias se focalizan en resolver los conflictos del paciente y proporcionarle recursos que le hagan sentirse en control de su propia vida. Sin embargo, el enfoque transpersonal entiende que la terapia es un elemento intrínseco al proceso de crecimiento personal, o dicho con otras palabras: “crecer duele”, y puede dolernos bien porque algo quiere crecer en nosotros y no le dejamos, o bien porque creamos un dolor bienintencionadamente porque queremos crecer. Desde esta perspectiva, los problemas no son entendidos como tal, sino como oportunidades bloqueadas de crecimiento que forman parte del proceso evolutivo del individuo. Por eso existen dos perfiles para este tipo de terapia:

la de quien no tiene ningún problema importante, pero siente una necesidad de evolucionar espiritualmente la de quien sí lo tiene y quiere resolverlo de una forma transpersonal. En cualquier caso, ambos abordajes desde la visión transpersonal se dirigirán hacia un mismo objetivo: “la

trascendencia del ego, integrándolo, sin anularlo". Para este cometido, el terapeuta transpersonal no ofrecerá soluciones dadas, sino que acompañará al paciente a un lado en su camino hacia el conocimiento. En este camino, el paciente o la persona que acude a un profesional transpersonal, se encontrará inevitablemente y necesariamente con el trabajo con su sombra. La **sombra** es aquella parte de nosotros mismos que hemos reprimido, negado, disociado, enajenado y empujado a nuestro inconsciente, porque conscientemente no la podíamos tolerar. En el descubrimiento del ser profundo que conlleva un trabajo transpersonal, es imprescindible descubrir esta parte oculta, comprenderla y reapropiarse de ella integrándola en nuestra vida. Sólo así será posible el progreso en la expansión de nuestra consciencia y el encuentro con nuestro verdadero yo. Desgraciadamente este trabajo con la sombra queda olvidado en varias corrientes terapéuticas y prácticas espirituales, lo cual impide un auténtico crecimiento firme y sólido, ya que ignorándola no eliminamos su presencia, que aparecerá en cualquier momento en forma de obsesión, miedo, ansiedad, neurosis o sufrimiento de cualquier tipo.

El abanico transpersonal es amplísimo, en cuanto que abarca todo fenómeno que se encuentra más allá de la comprensión racional. Éste incluye experiencias tan dispares como: experiencias cumbre (extáticas); estados modificados de consciencia; experiencias enteogénicas y/o chamánicas; acción empática, solidaria, compasiva y altruista en el mundo; experiencias cercanas a la muerte; regresiones a vidas pasadas; trabajo con la muerte y la enfermedad terminal; hipnosis; experiencias de renacimiento, despertar e iluminación (satori); experiencias religiosas y/o espirituales; meditación y mindfulness; encuentros con la naturaleza; experiencias de silencio y vacuidad; comprensión súbita (insight); búsqueda del sentido de la vida; interés por el conocimiento de la verdad última; delimitación entre locura y sabiduría; fusión atómica y cósmica; hermandad y amor universal; realización personal; aceptación profunda de la realidad; la no-acción;

---

**El enfoque transpersonal entiende que la terapia es un elemento intrínseco al proceso de crecimiento personal, o dicho con otras palabras: "crecer duele", y puede dolernos bien porque algo quiere crecer en nosotros y no le dejamos, o bien porque creamos un dolor bienintencionadamente porque queremos crecer.**

---

interpretación onírica; sincronicidades; sanación espiritual; motivaciones superiores; valores elevados; entrega personal por una causa importante para la humanidad... etc. Cabrían muchas otras experiencias dentro del abanico transpersonal, pero todas ellas, y todo trabajo transpersonal aboca a un mismo fin: el despertar a la esencia verdadera del ser que somos y que es la existencia, más allá de nuestra mente (ego), nuestra fisonomía y nuestro entorno social y ambiental. Algo que en su gradiente máximo culmina con la experiencia de plenitud, armonía y unidad con el todo inabarcable.

Por otro lado, algunos de los problemas psicológicos para los que la terapia transpersonal se muestra efectiva son: conflictos de pareja y/o familiares, insuficiente autoestima, desorientación en la vida, confusión de identidad, emergencias espirituales, inflación o desvalorización del ego, dificultades en el entorno laboral y/o con las relaciones sociales y/o amistosas, crisis existenciales, enfermedad amenazante de la vida, enfermedad terminal, experiencias místicas o extáticas

no integradas, conocimiento interior y crecimiento personal, búsqueda de la verdad y la autenticidad, dificultades con el amor, problemas espirituales y/o religiosos, dificultades en la consecución de una práctica espiritual, duelo por la pérdida de un ser querido... etc. Es decir, todos aquellos conflictos que tienen que ver con la dimensión espiritual y la trascendencia del ego personal. Ahora, ¿qué es espiritual y que no?, ¿qué es ego y que no?. Esto supondría entrar en un profundo debate que sobrepasa el objetivo de este artículo. Pero baste decir que la psicoterapia transpersonal no siempre es aplicable a todo tipo de personas, ni a todo tipo de circunstancias, quedando en la mano del terapeuta adiestrado el saberla aplicar en el momento oportuno, para el problema apropiado y con la persona adecuada. Así pues, terapia transpersonal, conocimiento personal y crecimiento espiritual son sinónimos y no suponen ni un "lugar" al que arribar, ni un "estado" que conseguir, sino que consiste en una filosofía y una actitud que nos acompaña en cada momento de nuestro día a día. Por eso su ámbito de aplicación en clínica y en la vida cotidiana tiene un horizonte tan sumamente amplio, que no queda casi nada fuera de su alcance.

### Visión Integral

Ken Wilber, en su propio desarrollo personal y profesional, llegó a encontrar en el término "integral" una representación más ajustada, con la que nombrar a su enfoque teórico "OCON" de la evolución de la consciencia, que se representa en un mapa de coordenadas "X,Y" integrando cuadrantes, niveles, líneas, estados y tipos. En él intenta dar explicación al desarrollo y evolución del ser humano teniendo en cuenta sus realidades interior y exterior, individual y colectiva, interconectando múltiples disciplinas del saber como son la psicología, la biología, la espiritualidad, la sociología, las humanidades, las ciencias naturales, la antropología, la política, la economía, la salud física y la ecología entre otras, ofreciendo una explicación lo más abarcadora posible al mundo de hoy.

Hasta el momento, no ha surgido ninguna corriente de pensamiento más completa para explicar la vida, que la de éste autor, razón por la cual algunos le llaman "el Einstein de la consciencia".

No hay que confundir este enfoque integral, con la psicoterapia de integración o integrativa, interesada en interrelacionar las diferentes terapias para el ejercicio de una psicología clínica más efectiva (Golfried, 1995; Lazarus, 1992).

### Conclusión

Con este artículo se cierra la breve introducción al mundo de las psicoterapias que comenzamos en septiembre, cuyo objetivo ha sido el de ilustrar el "menú" con que contamos hoy al acercarnos al psicoterapeuta, y que es favorable conocer a priori. No obstante ya comentamos en ocasiones anteriores, los resultados que algunas investigaciones han expulsado al respecto de la eficacia en psicoterapia: "lo que cura no es ni el marco teórico ni la técnica utilizada, sino los factores comunes entre terapias y la relación terapéutica que se establece entre paciente y profesional" (Arkowitz, 1992; Beitman, 1992; Duncan, Miller, Wampold y Hubble, 2011; Frank y Frank, 1961; Garfield, 1980).

Todo sea para el bien del mundo y la humanidad.

**Román Gonzalvo**



# Inteligencia

## Las preguntas existenciales

Desde muy pequeños somos guiados por un estímulo interior que nos impulsa a adentrarnos en los misterios que esconde la vida. Iniciamos nuestro periplo exploratorio través de los sentidos, pasando por diversas etapas como llevarnos los objetos a la boca, o desarmar cualquier cosa para descubrir las partes que la componen. A medida que vamos tomando contacto con las palabras y empezamos a utilizar el lenguaje como medio de expresión surgen las preguntas.

**Cuando en nuestra vida suceden acontecimientos que nos benefician o perjudican, y no nos paramos a pensar en las vinculaciones que tienen con nuestra personalidad, en nuestra forma de pensar y sentir la vida**

Los primeros tres o cuatro años de vida del niño son cruciales y trascendentales para la adquisición del lenguaje, la comunicación y la actividad cognoscitiva, dado que en esta etapa es cuando se producen grandes cambios en el sistema nervioso, dando lugar a la máxima plasticidad cerebral. De ahí la importancia de estimular al niño lingüística e intelectualmente por parte de padres y educadores para que pueda desenvolverse adecuada y competentemente en sus relaciones interpersonales y demás actividades en la vida.

Así, el niño utiliza la pregunta para abrirse camino en un entramado de palabras y conceptos, ampliando su vocabulario, y mejorando sus habilidades cognitivas.

### ¿Por qué?

Es curioso que la pregunta más recurrente en esta etapa que abarca de los tres a los cuatro años de vida, sea “por qué”. Englobamos esta pregunta dentro de la categoría de preguntas abiertas debido a que su formulación requiere de una explicación, y no puede ser contestada con un sí, un no, o con una sola palabra, como ocurre con las preguntas cerradas.

Sorprende ver con qué facilidad preguntan los niños por qué, y cómo nos cuesta hacer esta misma pregunta de adultos. Tal vez tengan algo que ver las implicaciones que lleva consigo.

La preposición *por* hace referencia a una causa, la razón por la cual algo ocurre. A veces si preguntamos “¿por qué?” creemos que ponemos en un compromiso a la otra persona que tal vez no sabe la respuesta, le cuesta hacerse entender, o bien no desea ofrecer esa información. Algo que puede habernos ocurrido en alguna ocasión a nosotros mismos. También conlleva hacerse cargo de los hechos, asumir la responsabilidad de algo que se ha dicho o hecho, teniendo que explicar las razones y las causas, lo que para muchas personas puede resultar incómodo. Aunque éstas sean desconocidas, de hecho son muchos los casos en

los que hacemos o decimos algo y no somos conscientes de las razones que subyacen a nuestro comportamiento. Todo ello redundando en complicaciones comunicativas tanto con los demás como con nosotros mismos.

Cuando en nuestra vida suceden acontecimientos que nos benefician o perjudican, y no nos paramos a pensar en las vinculaciones que tienen con nuestra personalidad, en nuestra forma de pensar y sentir la vida, en nuestros patrones de comportamiento, en nuestras creencias, o en nuestras respuestas orgánicas, hemos perdido ese impulso infantil de indagar en el por qué de las cosas para alcanzar un mayor entendimiento de nosotros mismos y nuestro entorno.

La preposición *por* también señala el tiempo en el que transcurre una acción, siendo éste un tiempo aproximado siempre referido a un hecho del pasado. Pero también hace referencia a un acontecimiento recurrente, algo que lleva ocurriendo un cierto tiempo y debido a ello damos por hecho que seguirá sucediendo más adelante. Así pues, el *por qué* nos sitúa en el pasado, lejano o cercano, consciente o no, y al mismo tiempo nos muestra un patrón que se suele repetir.

**Puede que no encontremos respuestas a cerca de los “por qué” de nuestras situaciones, comportamientos, sentimientos o creencias.**

Probablemente la pregunta más trascendental que se ha hecho el hombre desde siempre es ¿por qué estoy aquí? La respuesta le obliga a mirar hacia atrás, hacia la causa, hacia la razón de su existencia explorando los entresijos de sus orígenes a través de la ciencia, la religión o la espiritualidad. Por qué estoy aquí como especie, como individuo y como Ser me permite desplegar el mapa evolutivo, ver el punto del que partí y el lugar en el que me encuentro ahora. Pero la respuesta a este interrogante siempre va precedida de otra importante preposición, que, partiendo de nuestro pasado histórico, nos impulsa hacia el futuro.

### ¿Para qué?

La preposición *para* plantea una situación de finalidad, lleva implícito un cierto grado de movimiento señalando la dirección a la que nos dirigimos, un destino. En muchas ocasiones solemos responder un “por qué” con un “para”. La pregunta ¿Por qué estoy aquí?, es en muchos casos contestada con un “para ser feliz”. Es el lugar al que nos lleva el mapa, el destino final. Ahí radica la relevancia de esta pregunta y su importancia.

Puede que no encontremos respuestas a cerca de los “por qué” de nuestras situaciones, comportamientos, sentimientos o creencias. Posiblemente no logramos

El Blog de:

Imparte talleres prácticos sobre los fundamentos de la



Inteligencia Emocional. Es formadora en habilidades directivas, comunicación y formación de formadores. Fundadora y Directora de la Asociación Cúspide cuyo objetivo es el desarrollo del individuo y de su entorno aplicando la ecología emocional.

[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)  
[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)

SUSANA CABRERO



recordar de dónde proceden, cuándo se generaron, quiénes estuvieron involucrados, los acontecimientos exactos, pero realmente no tiene tanta importancia.

He aprendido que la información que nos permite impulsar nuestro crecimiento y darnos cuenta de quiénes somos y quiénes queremos ser, nos la proporciona el “para”, porque nos sitúa en el camino del cambio, impulsando nuestro presente hacia un futuro mejor.

En realidad la respuesta que demanda la pregunta Para qué, no es otra que “ser más conscientes”. Todo ocurre “para darnos cuenta”. Curiosamente el *para qué* nos ayuda a ver la relación causal que hay tras el *por qué*. Sin embargo es una pregunta que pocas veces formulamos.

El aprendizaje adquirido con este tipo de pregunta nos permite anticiparnos, ya no es imprescindible conocer la causa para saber el efecto. Al darme cuenta y ser más consciente mantengo una permanente conexión con mi sabiduría interior que constantemente me indica el siguiente paso a seguir. Si percibo una acción egoísta por mi parte, es para esforzarme en cultivar el respeto, si me sorprende gratamente en un momento de dicha y alegría es para darme permiso y buscar más momentos en los que poder sentirme así.

Todas las decisiones que he tomado, tomo y seguiré tomando en mi vida, sea consciente de ellas o no, me conducen a un para qué, cuyo fin siempre es el mismo, crecer como persona.

**Susana Cabrero Luengo**

**Directora Asociación Cúspide: Desarrollo Personal y Profesional**

[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)

[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)

Asociación Cúspide	
<b>Meditaciones Creo en Mi</b> Descubre el maravilloso mundo que hay en ti Comentarios guiados por Susana Cabrero Música y canto de armónicos por Francis Lumbreras ¡Un regalo para tu espíritu!	<b>Actividades Marzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Taller de Pan Artesanal Sábado 15 - 10 a 14h / 16 a 20h</li><li>* Curso Asertividad: <i>Comunícate con libertad</i> Sábado 22 - 10 a 14h</li><li>* Taller de Queso Artesanal Sábado 29 - 10 a 14h</li></ul>
917 436 554 / 610 508 907 <a href="mailto:info@cuspideformacion.com">info@cuspideformacion.com</a> <a href="http://www.cuspideformacion.com">www.cuspideformacion.com</a>	

EMOCIONAL





**Graciela Large de la Hoz**  
Inteligencia Emocional y  
Coaching

*"Un día caí en la cuenta que mi identidad se mira, se recuerda, y suma al relacionarse. A partir de ese momento supe que escuchar, respetar, y facilitar, da sentido a mi vida"*

### Taller Plano Secuencia

Antes de tener respuestas es importante hacerse las preguntas adecuadas.

Uno, o dos planos secuencia, aíslan un momento para el recuerdo de nuestro GAP perceptivo.

Dalugara una trama. Son circunstancias repetidas, que nos frustran con un ¿por qué a mí?, o la ilusión de que el tiempo soluciona todo.

Somos el guionista, director artístico, y director, de nuestra película. Las escenas son producto de convicciones y recuerdos perceptivos.

Quien asiste al taller mensual explora durante la sesión en lo personal, y participa en el análisis del Plano Secuencia.

La clave es pillar tus GAPs perceptivos, sesión tras sesión. Vengas a todo el ciclo o a una sesión.

Es una apuesta. Hacernos responsables de nuestra percepción al relacionarnos nos da libertad y felicidad.

Sentirnos seguros en vez de estar en ¿qué piensa, siente o hace el otro por mí? Y de querer medir su amor, interés o amistad, para darnos estima y valor.

**Empieza el 21 de marzo en el Centro Mandala de 18 a 21 hrs.**

## Juego de Percepciones ¿Juegas o lo padeces?

Tú y yo tenemos la capacidad de percibir. Pero jamás percibimos lo mismo, sólo hacemos aproximaciones para entendernos. Prevalece la visión de quien percibe. Sin embargo, al relacionarte dices cosas como: ¿qué a gusto me siento contigo! ¿Somos iguales!

Inevitable decepcionarte. En el juego perceptivo tan sólo somos afines aunque se quiera convertir la percepción en una verdad. Pretendemos en vano que lo que dice, hace, siente, o piense otra persona se ajuste a intenciones o deseos.

Si parece que coincide somos lo mismo, y sino, me ha defraudado.

Desengáñate. Si hay entendimiento es porque la percepción está muy próxima a criterios comunes, y la tensión surgirá cada vez que prevalezca un criterio, o se ignore el propio.

Aceptar el juego perceptivo sería lo suyo. ¿A qué te vendría bien?

De hacerlo, poner el foco en un plan de desarrollo que potencie los criterios, respetando el propio, sería lo más práctico. Haría fácil conocer el Valor del otro y sumar ambos.

Hacemos lo contrario. Nos empeñamos en que la otra persona coincida o ratifique mi interpretación, sintiendo que perdemos y que no nos respetan.

Los comportamientos son referencias e indicadores de lo que es importante para otra persona, y al interpretarlos, pasan siempre por nuestro filtro.

Lo que finalmente se convierte en tú conclusión es una representación de lo que piensas de ti. Y según sea ese autoconcepto, y las convicciones que tengas, así vas percibir en tus relaciones.

Son infinitas las horas que damos vueltas a palabras y actitudes, que sabemos que esperamos, porque pasado un tiempo no se producen.

¿Cuántas horas empleas para sacar adelante aquellos criterios que te dan identidad y que facilitan el colaborar con otras personas?

Si la percepción es sólo nuestra, vale la pena tenerla a favor de nuestro crecimiento compartido en relaciones. ¿Qué te parece aprenderlo en esta sección y durante el ciclo de Plano Secuencia de la temporada primavera-verano?

**Descubre tu Gap perceptivo**

### TALLER PLANO SECUENCIA

**21 DE MARZO - 18 a 21 h.**

**¿ES VERDAD LO QUE INTERPRETO?**



Las personas nos recuerdan símbolos.  
Los símbolos aportan criterios vitales.  
Lo vital da identidad y aproxima a SER

**PRÓXIMO TALLER 11 DE ABRIL - ¿EL VINCULO ME DEFINE?**

### DESCUBRE TU GAP PERCEPTIVO

Taller mensual:

35€ por persona - 60€ dos personas

Ciclo completo - Cuatro Talleres:

115€ por persona - 190€ dos personas

Información y Reservas

[www.enrelaciones.com](http://www.enrelaciones.com)

[info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es)

91 539 98 60

## Estiramientos en Estudio Luna

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización. A cargo de Claudia Bedacarratz

### Clases regulares

Distintos niveles y horarios - consultar Blog  
Clase de prueba 10€ (5€ mostrando este anuncio)

G/Luna 19, 1ªA (Metro Santo Domingo), 28004 Madrid  
estiramiento@gmail.com, 652 489472  
www.estiramiento.blogspot.com



## Práctica de Yoga y Meditación

Clase de prueba gratuita  
Todos los niveles y horarios  
Abierto fines de semana

C/ Camino de Vinateros, 47 (local) 28030 Madrid (Moratalaz)  
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

Telf: **91 430 82 96**

email: [info@mangalam.es](mailto:info@mangalam.es)

web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

Contenido Vivo 

Anunciate aquí.

Si llamas antes del 15  
de Marzo  
al 91 528 44 32

Te presentaremos la  
mejor Oferta

**el Círculo Agora**

El Círculo Agora es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensión cooperativa y de libre participación.

**CURSOS**  
Desarrollo Humano  
T. Cl. -  
Cuerpo en Movimiento

**ENCUENTROS**  
Acupuntura  
Espectáculos

**TALLERES**  
Teatro  
Cine foro  
Meditación

**FESTIVALES**  
Body Harmony  
Meditación

**VIASES**  
Creatividad

www.circuloagora.com  
info@circuloagora.com  
TIF: 606 525 426

# ZEN

Introducción a la Meditación Zen

Retiro de Primavera  
con  
**Dokushō Villalba**  
Monasterio Zen Luz Serena  
del 16 al 20 Abril 2014

# MIRADAS

## Cuaderno de Bitácora

### Una mirada a

**I**nhalo y exhalo el frescor de la mañana recién estrenada. El sonido de un cierre metálico abre el día y el mercado. Buenos días! Sra. María. Esta castiza octogenaria está lejos de ser un número más a la cola del súper. El bangladesí, que la saluda, la conoce y atiende. Es su frutero, como el de toda la vida. El corazón de esta City es auténtico, como los de pueblo. Un sol primaveral templó los fríos invernales. Salgo como las lagartijas a tomar la dosis de vitaminas. Me detengo a valorar el maravilloso punto geográfico que ocupó en el planeta. Vida

**Una amalgama cultural y social. ¿Hace cuánto no sales a pasear por tu barrio? Un paseo por el mero hecho de pasear. Sin objetivo ni metas concretas más que el deleite mismo de la contemplación.**

que vibra a raudales. Una amalgama cultural y social. ¿Hace cuánto no sales a pasear por tu barrio? Un paseo por el mero hecho de pasear. Sin objetivo ni metas concretas más que el deleite mismo de la contemplación.

Especies y especies únicas. Mezcla de olores, colores, gentes y lenguas. India, Pakistán, Marruecos, Senegal, China y más. ¿Dónde estoy? El mundo entero contenido en este área del centro. 107 calles. 102 hectáreas. Unas 45.000 personas de 88 nacionalidades. Pintoresco, singular, con idiosincrasia. Aquí todo se incluye y acepta sin reservas ni alambradas.

Las fachadas son museos al abierto. Admirables! diría Banksy. Las plazas, espectaculares! por sus vecinos que la habitan, por los que, sin habitarlas, las ocupan con lecheras y uniformes, por los cantantes que amenizan sus terrazas, porque algunas son ahora huertos urbanos.

Camino por las calles que entremezclan galerías de arte, tiendas de ultramarinos, artilugios para el sexo, carnicerías árabes, ropa de cuentos de mil y una noche con restaurantes apiñados de comida india, africana y árabe. Recorro el paseo marítimo sin mar de la playa de Madrid. De Lavapiés, al cielo! ¿Desde dónde si no se puede alzar una escalera tan alta?

Artistas, creativos, fontaneros, zapateros... profesionales por cuenta propia, ajena, liberales y activistas sociales. Parados y en activo. Sumando, creando y creyendo. Sí se puede, es posible vivir y hacer de otra manera. Espacios autogestionados, asociaciones culturales y bares peculiares. Películas de culto y monólogos teatrales del nivel del María Guerrero. Talleres formativos para todo tipo de inquietudes y degustaciones creativas 3 estrellas Michelin.

Si alguna vez oyes que etiquetan a este barrio de “zona peligrosa”, no lo creas al pie de la letra. Experimenta por ti mismo. Ábrete a las creencias que condicionan y limitan tu mirada. Este barrio invita al libre-pensamiento, al sentido común y al propio criterio. Es más que un barrio. Es un laboratorio social de experiencias. Un viaje por un sin fin de países, a un billete de bus o de metro.

De repente, un arrebato de amor me invade de golpe. Miro los rincones del barrio y de las gentes. Las palabras llegan a mis oídos mientras camino, se van hilando en frases que señalan mensajes que descifro. Sonríe. Sonríe a los desconocidos.

# en la CITY

VIDEO



Contenido  
Vivo



*Marta Pato*

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.  
Formadora de Grupos de  
Desarrollo Personal y Organizacional.  
[renovartuvida.blogspot.com](http://renovartuvida.blogspot.com)  
[renovartuvida@gmail.com](mailto:renovartuvida@gmail.com)  
692 831 629

## Lavapiés

Experimenta por ti mismo. Ábrete a las creencias que condicionan y limitan tu mirada. Este barrio invita al libre-pensamiento, al sentido común y al propio criterio.

Comparto la felicidad que siento. La felicidad compartida es más felicidad. ¿Caminas sonriendo alguna vez por la calle? ¿Has mirado sonriendo alguna vez a un desconocido?

El palpitar de este corazón llega al caer de la noche. Las farolas son máquinas del tiempo al Renacimiento. La luna asoma entre tejados por las callejuelas. Y, las ventanas luminosas, descubren a sus habitantes. Una chica delante del ordenador habla por Skype. Un chico, más allá, toca el piano y compone. Otra, más acá, escribe. Otros comparten un encuentro, una vida, un sueño. ¿Cuántas veces has visto o imaginado quiénes son y cómo viven tus vecinos?.

En este instante, todo es perfecto. La suavidad del color de la luz, el ligero aroma del aire, el sonido del silencio del barrio bajo mis pies. Inhalo y exhalo profundamente La vida así, aquí, es sencilla y transparente. ¿Cómo es dónde vives?

*Marta Pato*

**Todos los Lunes de 20:00 a 21:30 h.**  
**MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA**

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación  
Un acompañante gratis cada lunes.

¿A quien va dirigido?

A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?

Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Enfoca la atención

**Una Nueva Mirada**  
**Todos los miércoles de 19 a 21 h.**

Taller trimestral de Crecimiento Personal  
informate: [www.renovartuvida.blogspot.com](http://www.renovartuvida.blogspot.com)

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación  
Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha. - Metro: Tirso de Molina.





AUDIO  
Contenido Vivo

# Yoga y

# Liberación



Quizás hayas escuchado o leído alguna vez el término *moksha*. Es la palabra sánscrita que se utiliza para referirse a la “liberación”. ¿Pero qué es exactamente esto de la liberación? ¿De qué se supone que tenemos que liberarnos?

Una de las definiciones que aparecen en el diccionario acerca de la palabra “liberación” es “poner en libertad”. En buena parte de la tradición india, ese poner en libertad consiste más bien en descubrir que eres libre. La idea de libertad no tiene aquí nada que ver con hacer “lo que me de la gana”, ni si quiera con la posibilidad de elegir, sino con un estado de perfección, de plenitud, que más que un estado es nuestra esencia más íntima, aquella esencia de la vida de la cual se dice “la vida no muere”.

Son muchas las tradiciones que en la India persiguen algo así como la “liberación” y distintas escuelas difieren a la hora de vincular o desvincular esa libertad absoluta con la vida diaria en la que se observa: cambio, enfermedad, envejecimiento, muerte... En este artículo vamos a referirnos, sobre todo, a la idea de liberación expuesta en los *Yoga sutras* de Patañjali, el recopilador y gran representante del yoga clásico.

Sólo hace falta poner cinco minutos las noticias, o entrar en el metro a las nueve de la mañana y ver caras de preocupación, para que a uno se le pueda pasar por la cabeza que hay mucho

---

Entonces ¿dejar de pensar es lo que nos libera del sufrimiento? No exactamente. Lo que nos libera del sufrimiento es poder desidentificarnos de los pensamientos.

---

sufrimiento en este mundo.

Sin embargo, parece que esto del sufrimiento ya viene de antiguo y filósofos, sabios y místicos han planteado distintas formas de acabar con el sufrimiento. Para ellos la liberación tiene que ver con liberarse del sufrimiento y sus causas. Es decir, no se conformaban con eliminar los síntomas, como muchos de los medicamentos que se anuncian, sino que lo que buscaban era eliminar de raíz aquello que originaba la enfermedad.

El yoga es tanto un camino como un fin de la liberación.

En el segundo aforismo en el que Patañjali habla de la tradición del yoga define este yoga como “cese de las fluctuaciones mentales” (*yogash citta vrtti nirodhah*, *Yoga Sutras*, I.2) y uno puede preguntarse ¿qué tendrán que ver los pensamientos (fluctuaciones mentales) con el sufrimiento?

Pues bien, en el yoga clásico se nos invita a cesar los pensamientos porque “cuando uno consigue que los pensamientos cesen se establece en su verdadera naturaleza”

Montse Simón



Soy una aprendiz de la vida y mis ganas de Comprender me llevaron a estudiar y licenciarme en Filosofía. Practiqué artes marciales japonesas durante seis años y, atraída por la sabiduría oriental, me inicié en la práctica del yoga y el estudio del sánscrito. Viví en Varanasi, casi tres años donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University. En la actualidad continúo con prácticas que me ayudan indagar en la vida y en mí misma. Imparto clases de sánscrito y de yoga, así como seminarios sobre sabiduría hindú.

Tuve entonces la ocasión de asistir a algunos retiros en los que hacíamos estudio y contemplación de algunos de los textos principales del advaita vedanta.

y algunos de los textos básicos de las principales escuelas del hinduismo de la mano del pandit Sri Narayan Mishra, así como de otros profesores con los que agradezco haber podido estudiar.

Continué allí mi práctica de yoga y retiros puntuales dedicados a la meditación y al estudio de textos del advaita vedanta, en este caso en la cercanía de maestros- renunciantes que siguen el linaje de Shankaracharya. Curiosamente, la experiencia de vida en India me llevó a contactar con la comunidad benedictina de Montserrat, donde he conocido a mujeres de una profundidad excepcional y de las cuales todavía tengo mucho que aprender.

“de lo contrario, se identifica con ellos” (Yoga sutras, I. 3-4). Y aquí está el meollo de la cuestión, en la identificación de nosotros mismos con los pensamientos.

Nos confundimos y creemos ser aquello que no somos. Creemos ser aquello que sentimos, aquello que hacemos, aquello que nos ocurre, nuestro cuerpo (gordo, flaco, sano, enfermo, lindo o feo...), aquello que pensamos (noble, mezquino, absurdo, inteligente...) y este es el gran error que nos encadena al sufrimiento. Si cuando me siento enfadada, me identifico completamente con el sentimiento de enfado, esto me tiene que infligir sufrimiento y más todavía si sigo alimentando mentalmente ese enfado en el tiempo. Cambiamos fácilmente del “yo siento enfado” al “yo soy una persona enfadada. “Yo soy el enfado”. Si en cambio podemos descubrir algo en nosotros que ve ese enfado, que ve como “algo en mí se siente muy enfadado” ya no estamos limitando nuestra persona al enfado, sino que reconocemos algo mayor en nosotros que puede ver ese enfado. Ese testigo último de todo pensamiento, emoción, objeto, circunstancia... es lo que en la tradición del yoga recibe el nombre de *purusha*. Según esta tradición, existe una Consciencia (*purusha*) ante la presencia de la cual toda la naturaleza (*prakriti*) cobra sentido.

Conseguir que cesen los pensamientos es importante porque así tenemos la posibilidad de dejar de identificarnos con ellos y descubrir que en última instancia nosotros somos esa Consciencia que nunca muere. Esto es lo que nos libera del sufrimiento.

Entonces ¿dejar de pensar es lo que nos libera del sufrimiento? No exactamente. Lo que nos libera del sufrimiento es poder desidentificarnos de los pensamientos. Los pensamientos son útiles para desenvolvemos en el día a día, pero se convierten en una atadura cuando todo nuestro ser se ve reducido a esos pensamientos.

El yoga se presenta como un medio para conseguir distinguir la Consciencia absoluta (*purusha*) de la naturaleza cambiante (*prakriti*) y ese Conocimiento es liberador porque la causa raíz, la causa primordial de todo sufrimiento es la errónea identificación del sujeto, et testigo último, con el objeto: “la causa de lo que hay que superar [el sufrimiento] es el vínculo entre el sujeto [testigo último, Consciencia absoluta] y el objeto [todo lo demás] [...] Con la desaparición de esta ignorancia, el vínculo también desaparece. Este es el cese total, el aislamiento total [la liberación, la unidad absoluta] del testigo último” (Yoga sutras, II. 17, 25).

En última instancia nunca hay liberación, porque la Consciencia ya siempre fue libre y se trataba sólo de un error creer

que no lo era y que teníamos que liberarnos.

Si en algo coinciden varias tradiciones es en señalar que tú ya eres libre y que sólo hace falta que te des cuenta de ello. Que renuncies y abandones todas esas identificaciones que te limitan para vivir Eso que ya eres.

---

La idea de libertad no tiene aquí nada que ver con hacer “lo que me da la gana”, ni si quiera con la posibilidad de elegir, sino con un estado de perfección, de plenitud, que más que un estado es nuestra esencia más íntima, aquella esencia de la vida de la cual se dice “la vida no muere”.

---

Te invito a que reflexiones acerca de lo que es para ti la libertad. No lo que te han dicho o lo que has leído acerca de la libertad, sino qué necesitas tú para sentirte completamente libre de sufrimiento: ¿te sirve una felicidad pasajera?, ¿objetos que te darán una felicidad efímera?, ¿la felicidad depende de ti o de algo externo a ti?, ¿es siempre algo que se consigue más adelante?, ¿puedes observar lo que sientes, quién o qué es el que observa? Aprovecha cada sentimiento y cada pensamiento (que pueden ser millones), para verlos, observarlos y observar, si aparecen, los juicios que les vinculas. Aunque sentarse a meditar puede ser de gran ayuda, no esperes a poderte sentar para hacerlo. Observa lo que sientes, aunque sea un minuto, en cualquier situación en la que te encuentres, sea agradable o desagradable. Y tal vez puedas decirte algo así como “mmm... veo que hay en mí un sentimiento de...” y acogerlo con cariño.

Montse Simón



Conecta con tu Yo-en-Presencia a través del yoga, de la atención plena y la autoindagación.

Bija Yoga. Escuela de Yoga, Filosofía y Sánscrito

Para más información:

Montse Simón

605 800 697 // [bijayoga@gmail.com](mailto:bijayoga@gmail.com)

Trabajo en grupos reducidos

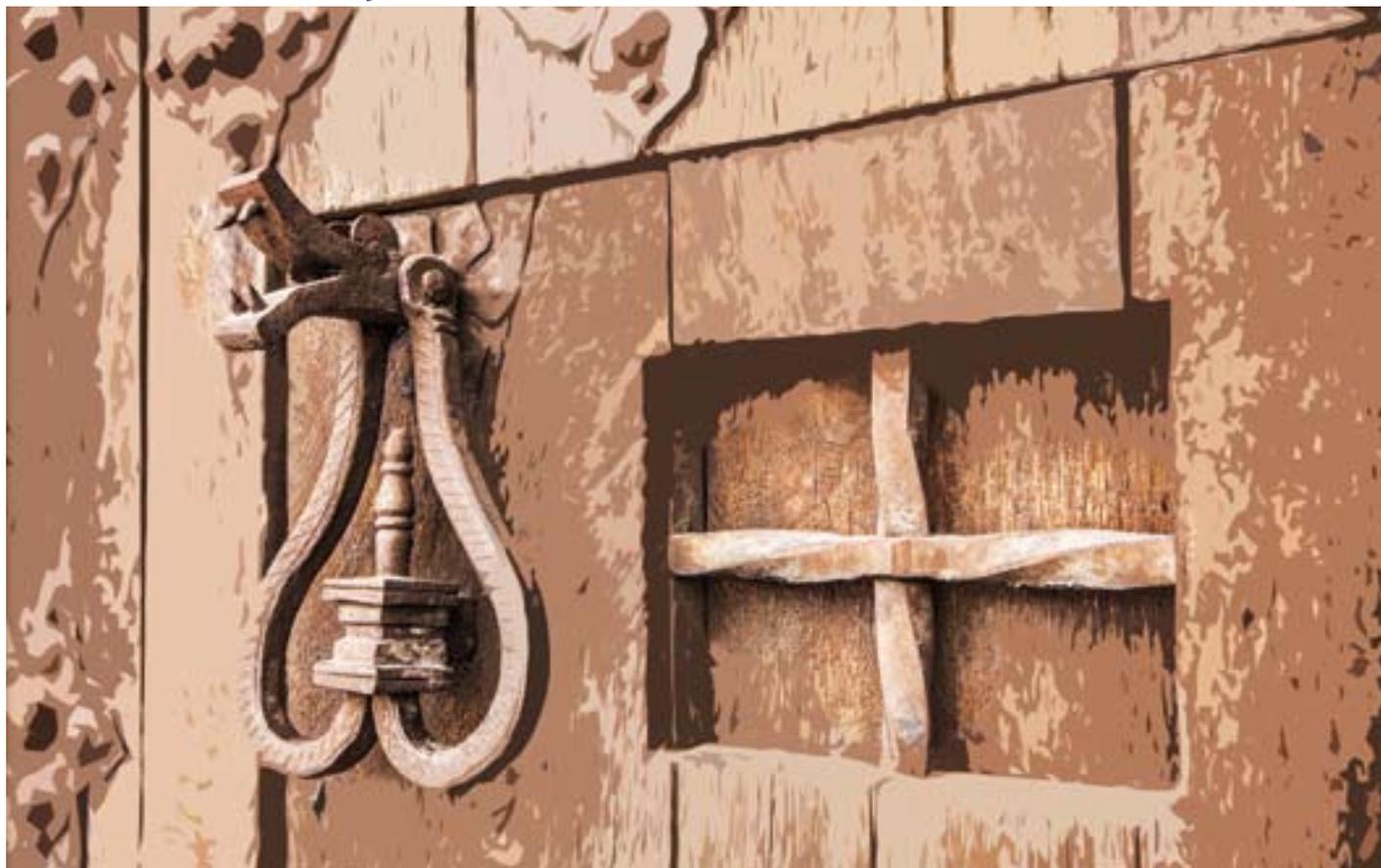
(zona de Embajadores y Lavapiés)

Próximamente nuevos grupos de yoga y sánscrito aplicado al yoga en Centro Mandala.



53

# Una espiritualidad olvidada



## EREMITAS CRISTIANOS

**E**l eremitismo medieval es un movimiento principalmente cristiano del que se tiene noticias desde el siglo IV y que se inicia en Egipto y en Siria como focos principales. Se extiende luego por toda Asia Menor alcanzando momentos y lugares de enorme potencia y significado como fue la Capadocia o el Monte Athos. Es de destacar, sobre todas, la figura de San Antonio ermitaño, de Tebas, personaje que fue el que “trasvasó” la vieja religión egipcia con el pujante cristianismo. Por algún motivo curioso, la iconografía antigua de este santo se parece mucho a la carta número nueve del tarot llamada también “El ermitaño”.

Esta forma ascética no es exclusiva del cristianismo y también podemos verla en otras culturas y religiones de oriente, especialmente en India.

Mientras que en cristianismo oriental se profundiza en el eremitismo y varias de sus virtudes como en la corriente de los *hesicastas*, en occidente muta hasta el nacimiento de las órdenes monásticas como medida de adaptación a una realidad social diferente.

Si bien es cierto, que el eremitismo hoy día como vía espiritual -hace siglos sí lo fue- no es tan efectiva toda vez que se aparta del hecho fundamental de vivir la vida en la intensidad del mundo con todas sus implicaciones (recordemos la sentencia de: *no somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual; somos seres espirituales viviendo una experiencia humana*), sí es cierto que nos proporciona una serie de ejemplos que en forma de virtudes válidas nos ofrece posibilidades de reflexión y activación. Resalto algunas:

### PLEGARIA

Los eremitas practicaron la plegaria como eje fundamental de su disciplina espiritual, y alcanzaron un gran nivel de desarrollo y potencia en su práctica. Hay que destacar que la plegaria, desde la inicial perspectiva cristiana, nada tiene que ver con el “pedir a Dios cosas”, si hay “pedido” este se refiere a solicitar humildemente el mejoramiento personal y la gracia. Diferenciaron varios estadios.

**Plegaria verbal.** Era la inicial y la más común. Consistía en repetir una y otra vez una, habitualmente, breve oración. Esta plegaria se separaba de cualquier otra actividad.

**Plegaria silente o mental.** En este estadio, la plegaria es más continua y no se verbaliza. Esta plegaria se ejercitaba ya realizando tareas manuales, paseo, etc.

**Plegaria del corazón.** En este estadio la plegaria ya está instalada en el corazón. A cada latido, todo el individuo ora y se aúna con la creación que, también a cada latido, ora conjuntamente. De este modo, cada acto, cada gesto, cada palabra, se transforma en una plegaria, en un gesto, que a su vez es una ofrenda de la propia vida que se pone en manos de Dios.

### OBJETIVO DE LA PLEGARIA

El objetivo último de la plegaria es la reunión de la criatura con su Creador. Para que ello se produzca, el individuo debe “colocarse” de modo tal que Dios pueda encontrarlo. De este modo la plegaria es una llamada, es decir: **“Señor, estoy aquí”**. Asimismo la plegaria provoca cambios importantes en la naturaleza del ser humano, cambios que favorecen el que el individuo vaya alcanzando, poco a poco, la necesaria paz interior como sustrato de posteriores avances en la vía.

Todo el proceso provoca un lento pero verdadero “vaciado del corazón” de tal modo, que la Presencia de Dios va tomando cuerpo en el practicante.

En el último estadio, la propia vida es toda una plegaria que los místicos han asemejado a una especie de canto y danza silentes y constantes.

Por decirlo de algún modo, la criatura ya no respira si no que *es respirado*, ya no siente si no que *es sentido*, yo no mira ni escucha si no que *es mirado y escuchado*, ya no piensa si no que *es pensado*.

### SILENCIO

El Maestro D.D. dijo **“El silencio es el verdadero lenguaje de Dios”**. De igual modo que en lo referido a la plegaria, se consideraba fundamental el silencio de las palabras, también estaba muy presente el silencio de juicios, opiniones, etc... y, sobre todo, el silencio del pensamiento. Con la práctica del silencio, los eremitas iban experimentando estos estados. El silencio, más que en su interpretación literal, debe entenderse como el aprendizaje “de la extinción del parloteo”, por otro lado, una práctica enormemente común en cualquier vía.

Lógicamente el parloteo impide la presencia de la plegaria o del estado meditativo que para ellos era antesala del estado de “comunidad” que a su vez conducía al estado extático. A este éxtasis, en distintos grados de manifestación, se accedía a través de la llegada de “la Presencia de Dios” en el corazón. Estos eremitas conducían siempre su plegaria al corazón, entendiendo que el corazón era la puerta privilegiada que comunicaba a la criatura con su creador.

### SINCERIDAD

Es fácil comprender que alguien que decide libremente apartarse del mundo y comenzar a vivir una vida como la que ellos vivían, implica que había una sinceridad de partida en su propósito más allá del resultado obtenido. Esta sinceridad era, y aun, es el ingrediente principal en toda búsqueda espiritual. Y esa sinceridad responde a la necesidad de Dios.

En la espiritualidad cristiana medieval está muy bien definida la frontera entre la necesidad de Dios y la necesidad de un legítimo bienestar psicológico, mental, etc. De hecho, estos eremitas dejaban a un lado ese bienestar precisamente porque la necesidad de Dios era más fuerte y debía ser saciada.

### HUMILDAD

Todos los escritos de los Padres del Desierto que se conservan, inciden de modo contundente que la humildad era para ellos una condición importantísima dado que consideraban que sin ella las “puertas del paraíso” estaban cerradas. Este estado de humildad se expresaba en el estado mental del “no-se”, una condición mental de vacío. En el proceso iban abandonando el apego a lo que creían saber o conocer. Esta condición de “ignorantes”, presente también en otras vías como el sufismo en donde nos encontramos con “los locos de Dios”, era una señal de identidad. Desde esta perspectiva el “conocimiento de las cosas del mundo” es sustituido por la sabiduría, es decir, el “conocimiento de las cosas de Dios”. Esto está magníficamente

expresado en el sufismo en la sentencia tan común de “solo Dios sabe”. Únicamente desde esta posición de humildad y mente “no sé” se iba produciendo en vaciado de la mente por un lado y, por otro, se colocaba el protagonismo del ego en un segundo plano.

### SOBRIEDAD

Los eremitas parten desde el principio de esta condición. Necesitan poco. Lo que precisa el cuerpo para vivir. Todo lo demás se halla implícito y es inherente a la propia existencia. Y todo lo que sobra, lo prescindible, no es más que un peso innecesario que no hay por qué soportar.

Esta condición y un estrecho y profundo vínculo con la naturaleza, permitían que, poco a poco, comenzaran a saber “leer el único libro”, el libro de la naturaleza y sus secretos. De este modo son innumerables los relatos que cuentan como muchos eremitas son “despiertos” por el canto de los pájaros, un rayo de sol, una tormenta, o un árbol sabio.

Los seguidores de Prisciliano, recordemos que fue el primer hereje cristiano ajusticiado por cristianos, oraban desnudos en las cuevas y de este modo también se ha representado a hombres y mujeres santos en los desiertos. Recordemos a Santa María Egipciaca o la propia María Magdalena que la tradición pinta desnudas en sus cuevas, o muchos otros eremitas de la Tebaida o Siria.

El España son comunes estas ermitas rupestres que datan hasta del siglo VIII y destaca la llamada Tebaida española, en el Condado de Treviño, que conserva el complejo más importante de cuevas

artificiales de eremitas de la península ibérica. Allí vivían, allí oraban y allí morían.

Esa soledad no era absoluta. Vivían cerca unos de otros y se solían reunir en torno a la santidad y sabiduría de aquellos más adelantados. Asimismo se ayudaban en la enfermedad o en la vejez invalidante. Allí asimismo oficiaban los sacramentos, tanto la misa, como el bautismo o la confesión, etc., en torno a un cristianismo que era muy diferente, tanto en fondo como en forma, al que conocemos hoy.

Esto lo sabemos porque conservamos numerosos textos de los llamados “padres del desierto”, principalmente llegados de oriente, en los que se percibe una profunda espiritualidad y una gran sabiduría además de conservar los nombres de algunos de estos santos que nos han llegado por su fama de virtud e iluminación. Sin embargo, no nos quedan testimonios de estos, más cercanos y anónimos, gente corriente que dedicaron sus vidas a encontrarse con Dios.

Los eremitas muestran una espiritualidad limpia, sin grandes artificios, son protagonistas de un recorrido en la cadena de la “revelación” y el “conocimiento real” y, aunque su función y modelo acabó, somos deudores de sus logros y herederos de su experiencia.

Si alguna vez pasan por allí o por otros eremitorios parecidos de los muchos que todavía podemos visitar, propongo que los recordemos y hagamos un tan justo como sencillo homenaje a su anónima memoria.

El España son comunes estas ermitas rupestres que datan hasta del siglo VIII y destaca la llamada Tebaida española, en el Condado de Treviño, que conserva el complejo más importante de cuevas artificiales de eremitas de la península ibérica. Allí vivían, allí oraban y allí morían.

**El eremitismo hoy día como vía espiritual hace siglos sí lo fue- no es tan efectiva toda vez que se aparta del hecho fundamental de vivir la vida en la intensidad del mundo con todas sus implicaciones**



### SEBASTIÁN VÁZQUEZ

lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

Ha sido editor de la Editorial EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente, y que ha gozado de las mejores críticas por su condición de pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental.

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es autor de libros como “La Presencia de Dios”(EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de “Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente”(EDAF, 1999) y “Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente”(EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela “Por qué en tu nombre” (Dilema, 2010)



# ¿Qué es tantra?



Tantra es una corriente mística, nacida en la india hace miles de años. Una de las traducciones de la palabra tantra es “tejido de conciencia”, así que el tantra aglutina una serie de prácticas que te dirigen a un estado de aceptación y relajación suficientes para percibir y reconocer que formamos parte de ese tejido.

## **Polaridad femenina y masculina**

Si podemos estar y sentir nuestra energía femenina, conectamos con nuestra sutileza, nos volvemos exquisitos, suaves, amorosos, nuestro corazón empieza a poder incluir partes de nuestro ser que habían sido excluidas por su, a veces, dolorosa delicadeza, nos embellecemos y aprendemos a entregarnos al placer en nuestras vidas.

Cuando aprendemos a estar en nuestra energía o presencia masculina, simplemente a estar, sin hacer nada, sólo sintiendo, aumenta la presencia y la confianza en nuestras vidas, nos volvemos seres con las ideas más claras, más relajados y con facilidad para desenvolvernos en el mundo material, aumenta nuestra creatividad y capacidad de proteger nuestros intereses, se vuelve algo natural, espontáneo.

Entonces estamos ya preparados para lo que el Tantra llama la unión mística, que no es más que la integración de tu parte masculina y femenina, de tu relación con el hombre y la mujer. Para esto debes tener el coraje de honrar y dejarte sorprender por tu propia

intimidad.

La consciencia nunca se pierde, la consciencia se enreda, se enreda en las cosas, en las ideas, en los quehaceres, pero está ahí. La consciencia de lo masculino y lo femenino esta enredada, esta enredada porque hombres y mujeres están tan intoxicados de ideas, han perdido la capacidad de mirarse a los ojos y reconocerse. La capacidad de reconocer la propia naturaleza, es algo esencial.

Cuando liberes tu consciencia de las ataduras inconscientes, de lo más burdo y falso en ti, de tus estereotipos masculinos y femeninos, de repente se abrirá el espacio para tu energía. Cuando empiezas a estar con tu energía masculina y femenina, empiezas a liberar la energía del núcleo de tu ser.

Primero vas a encontrarte con tu origen personal, la energía de tu madre y de tu padre. Más adelante conectarás con la energía de lo femenino y lo masculino, de Shakti y Shiva (Deidades tántricas). Cuando aprendes a conectar con estas dos presencias internas, empiezas a experimentar la vida de una manera fácil, dichosa y creativa.

Empezarás a experimentar que tu cuerpo ocupa más espacio, y es así, porque ya no estás enredado. Ahora dispones de toda tu energía, de toda tu dignidad y plenitud. Has encontrado tu propia polaridad, estás relajado en ella, la disfrutas, la honras, la danzas, la meditas, le haces el amor y toda

la existencia lo celebra contigo, toda la existencia lo danza y lo reza contigo. Así que si eres mujer, Dios se convertirá en un hombre para ti, si eres hombre, Dios se convertirá en una mujer para ti. Después todo se invertirá y podrás experimentar ambas realidades.

## **¿Cómo actúa y para qué sirve?**

Existen un montón de libros con la palabra tantra en el título que contienen ejercicios basados en someter tu energía vital a que siga ciertos recorridos dentro del cuerpo. Para mí, el tantra es justo lo contrario a intentar someter el cuerpo a algo, es entregarse a su naturaleza sabia.

Más que una técnica, aprenderás a estar presente en la vida y por ende a estar presente en pareja, incluida la sexualidad. Te podrás llevar la experiencia, que luego podrás poner en práctica.

## **¿Qué se hace en los cursos?**

En los talleres de tantra hacemos una serie de meditaciones y rituales ancestrales que nos ofrecen la oportunidad de experimentar la profundidad de estar en contacto con las pulsaciones más primordiales del alma. Son ejercicios que básicamente nos acompañan para experimentar el estado de presencia, vulnerabilidad y apertura. Hacemos ejercicios individuales, en pareja y en grupo.

## **¿A quién van dirigidos los cursos?**

Puedes venir solo o acompañado de tu pareja o amigos. Todos los talleres están diseñados tanto para solteros como para parejas, sea cual sea su orientación afectiva o sexual.

**Xavier Domènech.** Maestro de Tantra. Es un místico contemporáneo y uno de los maestros de tantra más reconocidos en este momento en España. Él define el tantra como “dejarse tocar por la existencia”. Sus talleres están impregnados de dinamismo, vitalidad, frescura y amor.

Próximo curso de Tantra, del 1 al 4 de mayo en La Hospedería del Silencio –

**Ecocentro.** [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)



## Centro de reposo

Un espacio en plena naturaleza para cuidar tu salud de manera integral mediante una alimentación sana, reposo y técnicas de desarrollo personal.

### VACACIONES INTEGRALES EN LA SIERRA DE GATA

Semanas depuración y rejuvenecimiento 6 días combinamos dieta basada en la energía de los alimentos crudos como forma de eliminación de toxinas, con el trabajo de crecimiento personal... una forma saludable de desintoxicarse a nivel físico y emocional

Marzo del 3 al 9, del 10 al 16 y del 17 al 23 - 420€

### FORMACIÓN SEMI-INTENSIVA DE PROFESORES DE YOGA

Formación holmogada según RTY 200

Tres Módulos: Abril del 21 al 27, Mayo del 25 al 1 Junio y Junio del 23 al 29.

Imparte Asociación Merkhaba.

Aportación total curso, diploma y alojamiento 1.960€

Información y Reservas: 693 71 42 01



E-mail: [centrodereposo@tresazules.com](mailto:centrodereposo@tresazules.com) • Tlfno. 927441414

# www.tresazules.com

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!

Contenido Vivo



## MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL

Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica  
Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos,  
mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



## Formaciones en Kinesiología del Alma

dirige tu vida conscientemente

¿Porqué repites las mismas experiencias en tu vida?  
¿Porqué no cambia nada a pesar de haberlo trabajado?

Con Kine del Alma realizarás el salto cuántico que necesitas  
para limpiar programas limitantes y crear nuevos patrones.

Formaciones periódicas en Madrid, Barcelona, Alicante, Vigo y Valencia.

contacto: Edurne Sainz-Esquerria

+34 658 690 417

1psicologia.diferente@gmail.com

www.karunadeva.com





# + METÁFORAS DE LA PRÁCTICA

***Mindfulness es prestar atención de manera intencional al momento presente, desde una actitud de aceptación, curiosidad y no juicio.***

***(Jon Kabat Zinn)***

Las instrucciones básicas para meditar son sencillas: *Observa atentamente lo que aparece en tu mente y vuelve al objeto de tu atención una y otra vez.* Pero la práctica no es fácil, aparecen obstáculos y actitudes mentales que interfieren en ella.

Recogemos una metáfora de Kabat-Zinn, otra de Vicente Simón y un cuento de la tradición budista, que se han creado para facilitarnos la comprensión del camino, que están relacionadas con el agua de un arroyo que fluye, con la superficie del mar y con el fondo de un lago.

## **El viento en la superficie del mar.**

En el agua siempre hay olas, de mayor o menor intensidad. Las olas surgen en la superficie del agua porque la agitan los vientos o las corrientes marinas que vienen y van, cambiando de dirección y de fuerza tal y como lo hacen los vientos del estrés y del cambio en nuestras vidas, que forman olas en nuestra mente.

Hay personas que piensan que la meditación es una manipulación interna especial que acabará con las olas para que la superficie de la mente quede lisa, tranquila. Pero así como no podemos calmar las olas sobre la superficie del agua, tampoco podemos eliminar las olas de nuestra mente, e intentarlo creará más lucha y tensión interna en vez de calma. Tampoco significa que sea imposible conseguir la calma, lo único que ocurre es que no podemos conseguirla con intentos no realistas de eliminar la actividad natural de la mente. En relación con esto, dice Kabat-Zinn, *no puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear.*

Gracias a la meditación nos resguardamos de los vientos que agitan la mente, y con el tiempo es posible que gran parte de las turbulencias se vayan calmando, al no alimentarlas continuamente. Aunque a la larga, los vientos de la vida y de la mente soplarán hagamos lo que hagamos, la meditación nos ayuda a ser conscientes de esto y a saber afrontarlo.

## **Las aguas de un estanque o lago**

Cuando la superficie de un estanque está agitada no se puede ver el fondo y se refleja el exterior distorsionado. Como define **Vicente Simón**, **meditar es calmar la mente para ver con**

# MindFULNESS

**claridad.** Si las aguas del estanque están revueltas el fango las enturbia y no nos permite ver su fondo. Si conseguimos que las aguas se seren, la tierra se sedimenta y el agua se hace más limpia y clara. Simplemente observando las fluctuaciones mentales llegará un punto en que la mente se serena y podamos ver más claro. Este es el significado de Vipassana (visión clara).

Frecuentemente en nuestras vidas la actividad turbulenta de nuestras mentes hiperactivas no nos deja distinguir con claridad lo que es importante y lo que es accesorio y, en general, andamos persiguiendo objetivos que nos crean todavía más problemas y tensiones de los que ya tenemos. Al apaciguar la mente, vamos desvelando lo que realmente importa, acabamos vislumbrando cual es el camino hacia la verdadera felicidad.

## **Sentarse a la orilla del arroyo**

La mente sería como un arroyo, en ella discurren los contenidos mentales, como son los pensamientos, estados emocionales, etc. Normalmente nos identificamos con estos contenidos, es decir que el flujo mental nos arrastra, los pensamientos y emociones nos dirigen. Meditar es como sentarse a la orilla de la mente y observar ese flujo que aparece en la psique; al poner consciencia y distancia nos damos cuenta que son solo productos de la mente, les podemos restar fuerza e importancia.

**Meditar es como sentarse a la orilla de la mente y observar ese flujo que aparece en la psique; al poner consciencia y distancia nos damos cuenta que son solo productos de la mente, les podemos restar fuerza e importancia.**

El siguiente cuento de Buda y Ananda refleja muy bien esta metáfora y la anterior

Un día Buda caminaba con Ananda, su principal discípulo a través de un bosque. Era un largo día de verano y el calor apretaba cuando se dirigió a Ananda:

**“Ananda, cuatro o cinco kilómetros más atrás hemos pasado por un pequeño arroyo, regresa y tráeme un poco de agua. Llévate mi cuenco de mendicante. Tengo mucha sed y estoy cansado.”**

Ananda volvió hacia atrás... pero cuando llegó al arroyo, acababan de cruzarlo unas carretas tiradas por bueyes que habían enturbiado toda el agua. Las hojas muertas, que estaban reposando en el fondo, habían subido a la superficie, esta agua ya no se podía beber; estaba demasiado sucia. Regresó con las manos vacías y le dijo al maestro:

**“Tendrás que esperar un poco. Iré por delante. He oído que a sólo cuatro o cinco kilómetros de aquí hay un gran río. Traeré el agua de allí.”**

Pero Buda insistió:

**“Regresa y tráeme el agua de ese arroyo.”**

Ananda no podía entender la insistencia, pero si el Maestro lo dice, el discípulo tiene que obedecer. A pesar de lo absurdo de la situación - de nuevo tenía que caminar cuatro o cinco kilómetros para recoger esa agua que no merece la pena beber - él va.

**Gracias a la meditación nos resguardamos de los vientos que agitan la mente, y con el tiempo es posible que gran parte de las turbulencias se vayan calmando, al no alimentarlas continuamente**

Cuando empezaba a irse, Buda le dijo:

**“Y no regreses si el agua sigue estando sucia. Si está sucia, siéntate en la orilla en silencio. No hagas nada, no te metas en el arroyo. Siéntate en la orilla en silencio y observa. Antes o después el agua volverá a aclararse, entonces llena el cuenco y regresa.”**

Ananda volvió hasta allí. El agua estaba casi clara, las hojas se habían desplazado, la tierra se había asentado. Pero todavía no estaba totalmente transparente, de modo que se sentó en la orilla y observó cómo fluía el río.

Poco a poco se volvió cristalina y pudo recoger el agua. Después regresó bailando. Había comprendido por qué Buda había insistido tanto. Le dio el cuenco al Maestro y se prostró a sus pies dándole las gracias.

Ananda se explicó:

**“Ahora lo puedo entender. Primero me enfadé. No lo mostré, pero estaba enfadado porque me parecía absurdo regresar. Pero he comprendido el mensaje.**

**Sentado en la orilla de ese pequeño arroyo me hice consciente de que pasa lo mismo con la mente. Si me meto en el arroyo lo volveré a ensuciar. Si me dejo arrastrar por la mente, con sus pensamientos y emociones, provocaré más ruido, empezarán a aparecer más problemas. Sentado a un lado del arroyo he aprendido la técnica.**

**Ahora me sentaré también al lado de la mente, observándola con todos sus contenidos, problemas, hojas muertas, dolores y heridas, recuerdos y deseos. Me sentaré indiferente en la orilla y esperaré el momento en que todo esté claro.”**

**Agustín Prieta**



**Agustín Prieta.**

Psicólogo clínico, instructor de Yoga y Mindfulness  
[www.agustinprieta.wordpress.com](http://www.agustinprieta.wordpress.com)

MEDITACION SIN FRONTERAS -MEDSF- es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la práctica de mindfulness.

**Necesitamos voluntarios con experiencia.**

[contacto@meditacionsinfronteras.org](mailto:contacto@meditacionsinfronteras.org)

*Síguenos en Facebook*

**Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA**

**Martes de 14:30 a 15:30 - Viernes de 19:30 a 20:30**



# NYAGRE KHANGTSEN GADEN SHARTSE



**INKARRI** **PNEUMA system**

**TOUR MUNDIAL PAZ INTERIOR**  
Nyagre Khangtsen, MARZO en MADRID  
Iniciaciones, Pujas, Purificaciones y CHOD  
Adivinación con MO, Astrología y Med. Tibetana

Programa completo en [www.inkarri.es](http://www.inkarri.es)  

[www.inharri.es](http://www.inharri.es) [info@inkarri.es](mailto:info@inkarri.es)  
91 441 23 80 - 693 77 82 53

Nyagre Khangtsen es una de las más antiguas y principales casas de monjes de Gaden Shartse. Fue fundada por discípulos del gran yogi Ñagserin, practicante de la deidad yogini Dorje Pagmo (Vajrayogini); originalmente en la región Dragyap (Kham, Tíbet); sus alumnos, enviados para continuar su entrenamiento y estudios al monasterio Gaden, fundaron Nyagre Khangtsen en 1418. Desde entonces, ha sido la sede y de muchos grandes realizadores, Gaden Tripa (sostenedores del trono de Gaden), abades del monasterio, Geshe Larampas (grandes maestros), conservando las tradiciones más puras.

Nyagre Khangtsen cuenta con más de doscientos monjes, muchos de ellos jóvenes exiliados de Tíbet, en precarias condiciones, y también algunos monjes mayores.

Gaden es la primera universidad monástica fundada por Ye Tsonkapa, iniciador de los Gelupa o sombreros amarillos, grupo que preside el Dalai Lama.

## TOUR 2014

El objetivo del tour es recaudar fondos para el Khangtsen, pues tienen contraída una deuda de 95.000€, debido a reformas realizadas de urgencia por las lluvias del monzón pasado y el mal estado de sus instalaciones. Es una situación crítica, pues la casa de monjes está endeuda y necesitan afrontar los pagos. Las donaciones y los ingresos de las actividades, son para esta causa.

Otros proyectos urgentes son también la atención sanitaria a muchos de los monjes jóvenes exiliados de Tíbet, con graves problemas de salud, tanto por el viaje como por el clima, y que necesitan ser atendidos, pues no disponen de recursos ni familia en India. Si puedes apadrinar un monje, se usará tanto para el tema sanitario como para su educación.

También requieren ayuda para la construcción de una casa anexa para el retiro de monjes mayores y fondos para pagar los profesores de Inglés, necesario para completar la educación de los monjes.

## MONJES

Son monjes budistas tibetanos del linaje Gelupa del Dalai Lama, en su formación, combinan estudio, rituales y meditación.

Geshe significa maestro, maestro espiritual, de budismo tibetano. Para obtener el título de Geshe, hacen falta estudios y examen y un retiro de meditación de 3 Años 3 Meses y 3 Días.

Geshe Larampa es Maestro de Maestros, hay dos Geshe Larampa en el grupo. Es por tanto una gran oportunidad.

Es el título máximo del Budismo tibetano, requiere 20 años estudio, con exámenes intermonasterios, y sólo se conceden dos por año como máximo. Pueden enseñar sutras (haram) y tantra (Naram) después Naram (tantra) haram es sutra y Naram tantra. Están preparados para ser abad del monasterio.

Contamos con dos traductores directos del Tibetano al castellano, lo que permite recibir enseñanzas de modo muy directo.

Tres de los monjes del grupo son nacidos y exiliados del Tíbet.

## MONJES

1. **Gueshe Lharampa Jhampa Choden**  
Iniciaciones, Pujas, Purificaciones, Consultas
2. **Gueshe Lharampa Lobsang Yishe**  
Iniciaciones, Pujas y Purificaciones, Consultas, Reiki Tibetano y Astrología
3. **Karampa Jhampa Nugudrub**  
Purificaciones, Reiki Tibetano, Maestro de canto
4. **Dhakpa Mindrug**  
Asistente, Cantos Sagrados, Rituales y Canto
5. **Sonam Tashi**  
Asistente, Cantos Sagrados, Rituales
6. **Sangye Dolma**

Doctora en Medicina Tibetana. Nació en el Tíbet y fue monja budista en Katmandú. Descubrió su vocación trabajando como voluntaria con enfermos del campo de refugiados tibetano. Se graduó con medalla de oro en Medicina Tibetana en la Facultad de Medicina de Varanasi. Es experta también en Astrología Tibetana. Habla castellano e inglés, además de tibetano.

7. **Antonio Sampedro**  
Traductor Tibetano a español.

## ACTIVIDADES

Los monjes realizarán actividades individuales, como purificaciones energéticas, consultas personales con Mo, y sesiones de Astrología y Medicina Tibetanas.

Darán también enseñanzas, iniciaciones, pujas y sesiones de Chod, así como realizarán mandalas y cantos sagrados. Hay varias iniciaciones y pujas nuevas.

También bendiciones de casas y familias o de niños.

Ver documento de actividades

Cómo puedes ayudar

1. Participando en las actividades
2. Difundiendo la venida y necesidad de ayuda
3. Encontrando un centro que quiera ofrecer sus actividades
4. Esponsorizando
5. Haciendo un donativo
6. Ayudando con el transporte de los monjes

## NYAGRE KHANGTSEN GADEN SHARTSE

### ACTIVIDADES

### DONACIÓN

Enseñanzas	10€
Iniciaciones	30€
Pujas	20€
Pujas en casas	100€
Ceremonia de Chod	30€
Purificaciones Vajravidarán	30€
Psicosanación Tara Verde	40€
Reiki Chawan Tibetano	30€
Consultas personales	
Consejo y adivinación (Mo)	50€
Astrología Tibetana	60€
Medicina Tibetana	40€
Bendición de niños	40€
Boda budista	200€

# LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: [www.loslibrosdelolivo.com](http://www.loslibrosdelolivo.com)

los libros del **olivo**

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estima.**

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668



**ODONTOLOGÍA  
BIONATURAL**

Dra. Monica Rodriguez  
Colegiada. 28003149

**Master en Homeopatía y Plantas  
Medicinales por la UNED**

Especialista universitario en Nutrición,  
Dietética, Fitoterapia y Homeopatía  
Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCAMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRIA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2  
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)  
[monica.odontbio@hotmail.com](mailto:monica.odontbio@hotmail.com)  
[monica.odontbio@gmail.com](mailto:monica.odontbio@gmail.com)  
PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

## ¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN a través de la voz

- Aprende a utilizar la vibración de la voz para sanarte. Una herramienta infalible para comunicarnos con nuestro interior
- Una nueva forma de meditación más rápida, más eficaz. Una vía de desarrollo interior basada en el autoconocimiento profundo de nuestra naturaleza.



[www.jesusyanes.com](http://www.jesusyanes.com) [info@jesusyanes.com](mailto:info@jesusyanes.com) Tf: 91 6 571082 -659 906 936



**Formación**  
Talleres regulares  
(Abierta matrícula 2013-2014)  
Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489



Disfruta descubriendo la fuerza y el poder que genera la magia del ritmo.

[felixarca1@gmail.com](mailto:felixarca1@gmail.com)

**Terapias Naturales**

Acupuntura coreana - Moxibustión  
Reiki Usui - Flores de Bach  
Cita previa: 620445650

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Contenido Vivo

**CANTOTERAPIA**

Vas a cantar, usar la voz, el cuerpo y te vas a divertir

Ángeles Sanz, cantoterapia, sonido y armónicos  
Telf. 646.64.60.26  
[cantoterapia.es@gmail.com](mailto:cantoterapia.es@gmail.com)  
[www.cantoterapia.wordpress.com](http://www.cantoterapia.wordpress.com)

**Salterapia** HALOTERAPIA BIENESTAR SAUD  
WELLNESS

Centro de terapias naturales  
Pionero en España en haloterapia

Descubre el Primer Club de Ocio Creativo

Plaza Isabel II, - 1 2ª Izda. MADRID  
91 541 83 80 ÓPERA  
[www.salterapia.com](http://www.salterapia.com) [info@salterapia.com](mailto:info@salterapia.com)

# AMOR Y PSICOTERAPIA CORPORAL

Nuestra historia emocional está escrita en nosotros con una organización corporal determinada, que requiere desestructuración y reorganización. El impulso organizador que radica en los cerebros interno, medio y externo busca establecer y mantener un orden, el orden que la vida establece a nivel celular y también universal. Ese orden es inherente a cada una de nuestras células.

El amor es básicamente una verdad del cuerpo, una realidad somática que forma en buena parte nuestra identidad corporal y emocional. **Aprendemos o ignoramos qué es el amor en nuestro entorno familiar y amamos como nos amaron, nos enseñaron y aprendimos a hacerlo.** Los patrones negativos del afecto, la sexualidad o la intimidad se continúan y repiten. El amor distorsionado por exceso o por defecto, en las etapas críticas del desarrollo infantil puede reorganizarse en la etapa adulta.

La psicoterapia corporal energética busca el desarrollo biopsicológico del adulto mediante el trabajo psicocorporal con los procesos infantiles que fueron interferidos por carencias y conflictos en las distintas etapas del crecimiento embrión- adulto: **criar (hasta los cuatro años), cuidar (hasta los doce años), compartir (hasta los dieciséis años), cooperar (hasta los dieciocho años).** En la psicoterapia corporal buscamos que la persona experimente de una manera gradual en el recinto seguro de la terapia individual y/o grupal de qué forma se defiende del amor y la intimidad, empezando por las manifestaciones corporales de tensión y bloqueo de la energía, por ejemplo, apretar la cabeza, hinchar el pecho, contraer la pelvis o tensar la espalda...

Previamente consideramos la herencia genética que se imprime más específicamente en el cerebro interno, medio y externo. Para crear nuevas

pautas de reorganización, equilibramos el funcionamiento de los tres cerebros con ejercicios posturales, vibratorios y pulsátiles y también el masaje rítmico y profundo con respiración autoexpresiva, permitiendo y ayudando una posible expresión emocional. El cerebro puede generar un gesto emocional, nueva expresión e identidad y podemos influenciar los estados de sentimientos pasados ensayando nuevas posibilidades, formando gradualmente un nuevo yo que pueda expresar la ternura y el cariño o nuevas formas de dar, recibir o demostrar intimidad. **El cerebro es un órgano preparado para formar experiencias y crear nuevas pautas de acción, y es capaz de formar un diálogo interno entre el sentimiento (cerebro interno), la percepción (cerebro externo) y la acción (cerebro medio).**

Vamos formando gestos que nos ayudan a hacernos cargo de nosotros mismos, desarrollando nuestra capacidad de gestionar mejor la vida y organizando respuestas creativas adultas a los patrones alterados de la infancia. Así, aquellas personas **temperamentalmente endomórficas, donde predomina la actividad del cerebro interno** entran en crisis o se sitúan en el estrés cuando se les niega la cercanía y el aprecio de los otros, volviéndose invasivos y no formando un límite entre ellos y los demás. Les gusta cuidar de los demás pero cuando nadie les cuida se sienten amenazados y traicionados.

**Las personas de constitución ectomórfica donde predomina la actividad del cerebro externo,** quieren atención pero se sienten agobiados cuando tienen demasiado contacto con los demás. Tienen dificultad para conectar con sus vísceras y se estimulan a partir de la percepción con dificultad para el sentimiento y la acción. Buscan el amor compartiendo sus intereses con los demás, con dificultad para la intimidad y la cercanía. Y cuando están aislados o se

sienten rechazados, se desvinculan del mundo, como vagabundos ocupando un cuerpo en un lugar, aquí o allá, al que no sienten pertenecer.

**Por último, las personas de constitución mesomórfica, tipos de acción y aventura** que actúan mediante el reto y el atrevimiento, sienten constantemente la amenaza del fracaso aunque solo por evitar la batalla. Buscan el amor como aprobación y respuesta a su acción y la falta de atención les desanima, volviéndose agresivos y controladores, egocéntricos y desconsiderados con los demás.

**Tenemos la libertad de elegir entre seguir identificándonos con las pautas y modelos de siempre, o bien intentar cambiarlos o reorganizarlos para vivir intensamente y madurar emocionalmente. Pero cuando no logramos comprender la historia de nuestra organización somática, continuamos repitiéndola.** Nada está en un estado de espasmo o relajación constante sino en un continuum de movimiento, de más o menos tensión. Se pueden cambiar los modelos organizados de movimiento y los ritmos de pulsación básicos. Cada uno de nosotros tiene un sentido interno del orden natural, que está poco articulado. Cuando se rompe ese orden natural se entra en el miedo, la tristeza o el desamparo. Los ritmos de la Naturaleza organizan los ritmos y ciclos humanos. Hay modelos naturalmente organizados como la succión de un bebé al mamar, que no necesitan reorganización alguna. Hay modelos aprendidos y fuertemente organizados que son positivos, como la cortesía o la solidaridad y otros distorsionados como "los hombres no lloran", "las mujeres son débiles", "yo no puedo amar" etc., que **pueden desorganizarse para organizarse de nuevo en la experiencia de vivir en un estado de amor.**

Jaime Guillen

Instituto de Psicoterapia Corporal Energética

## FORMACION EN PSICOTERAPIA CORENERGETICA

Un Programa Master de dos años con un tercero opcional de especialización, certificado por la Asociación Española de Psico-Somatoterapia (Miembro de FEAP), diseñado para cubrir necesidades personales y profesionales



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA CORPORAL ENERGETICA

DIRECTOR: JAIME GUILLÉN DE ENRÍQUEZ 606595789, 918902038

Información y reservas: [www.coreenergetica.com](http://www.coreenergetica.com) [corepath@hotmail.com](mailto:corepath@hotmail.com)



# MIRABAI CEIBA

en concierto

## "CANTOS DEL AMOR SAGRADO"

con Bogdan Djukic a la percusión y el violín



MARTES **6 DE MAYO**

20:00h en: TEATRO

**APOLO**

Plaza Tirso de Molina 1

**MADRID**

patrocina:



Ecocentro



descubre nuestras  
promociones y sorteos

**facebook**

/MirabaiCeibaMadrid

venta de entradas:

**SUMMUM**

- Taquillas del Teatro Nuevo **APOLO**
- **ECOCENTRO:** c/ Esquilache 2
- **PRASAD:** c/ Guzmán el Bueno 14
- **EL VERGEL:** Paseo de la Florida 53  
y c/ López de Hoyos 72

online:



**entradas.com** & **ticketmaster**

más información: [MirabaiCeibaMadrid.wordpress.com](http://MirabaiCeibaMadrid.wordpress.com)

# MUSICA Y DANZA EN CENTRO MANDALA

## CONCIERTO DEL SONIDO SANADOR

EL SONIDO ES UN REGALO DE LA VIDA  
UNA EXPERIENCIA DE BELLEZA Y VIBRACIÓN

DOMINGO, 19 DE MARZO  
19 A 20 H. - 10€

IMPARTE: ÁNGELES SANZ

Información y reservas  
[www.esfenatural.wordpress.com](http://www.esfenatural.wordpress.com)  
646 64 60 26 - [esfenatural@gmail.com](mailto:esfenatural@gmail.com)



## VIAJE DE SONIDO

EXPERIMENTA EL PODER DEL SONIDO Y LA VIBRACIÓN CON EL CANTO DE ARMÓNICOS, CUENCOS TIBETANOS... PARA ARMONIZAR TU CUERPO Y MENTE

VIERNES, 21 DE MARZO  
20 A 21 H. - 10€

IMPARTE: JAVIER LÓPEZ

Información y reservas  
91 539 98 60  
[info@centromandala.com](mailto:info@centromandala.com)



## DANZA DEL GIRO DERVICHE

ES LA UNIÓN DEL CIELO Y LA TIERRA A TRAVÉS DEL DERVICHE DANZANTE QUE GIRA HASTA ALCANZAR LA UNIDAD

DOMINGO, 23 DE MARZO  
19 A 21 H. - 20€

ORGANIZA ASYAGROUP

Información y reservas  
[etnoterapia@gmail.com](mailto:etnoterapia@gmail.com)



## CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y CANTOS ARMÓNICOS

¿HAS ESCUCHADO ALGUNA SU SONIDO?

VIERNES, 28 DE MARZO  
20 A 21 H. - 8€

IMPARTE: M<sup>a</sup> ÁNGELES DÍAZ

Información y reservas  
91 539 98 60 - 620 17 30 09  
[info@centromandala.com](mailto:info@centromandala.com)  
[mangeles.terapiasnaturales@gmail.com](mailto:mangeles.terapiasnaturales@gmail.com)



## TALLER DE MÚSICA PARA NO MÚSICOS

INICIACIÓN A LA MÚSICA INTUITIVA  
FLAUTA NATIVA Y PERCUSIÓN

SÁBADO, 29 DE MARZO  
16:30 A 20:30 H. - 80€

ORGANIZA ASYAGROUP

Información y reservas  
629 654 780  
[infocursos.com@gmail.com](mailto:infocursos.com@gmail.com)

## OTROS CONCIERTOS

EN CENTRO MANDALA TAMBIÉN PODRÁS ADQUIRIR LAS ENTRADAS DE

CONCIERTO DE BILAS DE MARK PULIDO  
EL 16 DE MARZO EN MADRID  
19:30 H. - ENTRADA: 18€



CONCIERTO MIRABAI CEIBA "CANTOS DEL AMOR SAGRADO"  
6 DE MAYO EN MADRID  
20 H - ENTRADA: 15€



## MASAJES ORIENTALES S.M



Centro de Salud y Belleza Natural

C/Cid 5 bajo  
28001 Madrid  
Tlf 91 431 49 33  
91 431 42 14

Masajistas Titulados Nativos-as  
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje  
a Cuatro Manos, Masaje Tuina

### TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba  
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

### FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



## Masaje Tradicional Tailandés

Quiromasaje  
Relajación  
Reiki



615 389 627

masajes-manu.blogspot.com

## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual



Visita:

[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

Programa de radio

[www.cosmologiademartinus.es](http://www.cosmologiademartinus.es)

Consultas Expertas  
Tarot Evolutivo  
Tarot Terapia  
KARMA - CAUSA Y EFECTO  
Adivinación  
V 932 44 03 06  
806 401 300

## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



- Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
- Jornadas de convivencia
- Seminarios de Verano
- Conferencias
- Formación de instructores

INFORMACIÓN: 91-468-03-31

Horario Secretaría: 17 a 20hs (de lunes a viernes)  
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

[www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es) - [taichixinyi@terra.es](mailto:taichixinyi@terra.es)

LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa

Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa

**CENTRO MANDALA**  
dispone de salas para la  
organización de clases, talleres,  
seminarios etc. Salas amplias, de  
diversos tamaños,  
muy luminosas y diáfanas.  
Organizamos Cursos y Talleres  
91 539 98 60 / 61723 61 05.

### SE VENDE – Refugio seguro en tiempos de crisis.



Finca Marisofia, cerca Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche, ideal para autoabastecimiento, agua, electricidad, calefacción – gratis, casa de 350 m2 en 2 plantas y cortijo antiguo de piedra de 80 m2. Terreno 10 hectáreas, manantial y pozo propios, arroyo, encinas, alcornoques, olivos, huerta.

Descripción detallada, fotos, precio, facilidades de pago en:

Más información: <http://marisofia54.blog.de> // [marisofia2.0@gmail.com](mailto:marisofia2.0@gmail.com)



Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto  
620 621 803 / 649 115 784

Se alquila sala y despachos para terapeutas, masajes, yoga. Metro Tirso de Molina Tel: 610 256 668

Centro bien situado en el barrio de Salamanca alquila salas para talleres y clases y despachos para consultas. Zona "metro GOYA".  
91 309 23 82.

**OSTEOPATA y TERAPEUTA de REIKI**  
- AURASOMA - NATUROPATIA Y SANADORA  
Consultas individuales y Cursos.  
Llamar al :622 631 106

**SE ALQUILAN DESPACHOS**  
para consultas y una sala para actividades de 70 metros. Todo exterior y luminoso.  
Metro Plaza de Castilla. C/ Enrique Larreta 1º A y B. Tlf: 91 323 61 59

**COACHING HOLÍSTICO**  
Sesiones desde la toma de conciencia  
Con yogaterapia, meditación, trabajo corporal y emocional  
[daltit@gmail.com](mailto:daltit@gmail.com)  
[daltitcoaching.wordpress.com](http://daltitcoaching.wordpress.com)

**Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma**  
Centro Lua, c/ Goya nº 83  
un fin de semana cada mes  
[www.solyunamasajes.com](http://www.solyunamasajes.com)  
Cita previa, Teléf **669 199 142**

**SHIATSU**  
REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE  
**Masaje THAILANDÉS**  
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

**CONSTELACIONES FAMILIARES**  
Registros Akasicos – Terapia Sacro Craneal  
- Kinesología Holística  
Virginia Alburquerque  
[www.avalonbienestar.com](http://www.avalonbienestar.com)  
Telf: 639 134 253 / 911 25 85 99  
Herbolario Bambu  
San roque nº 45 S.S. de los Reyes

**VerdeMente**  
La Guia Alternativa  
Contenido Vivo



65

# CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App "VerdeMente Contenido Vivo" en:



Entra en App "VerdeMente Contenido Vivo" y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:

**d** Pulsa "Agenda" y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.

**2** Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



**ARATAROT**  
*Reconocida Vidente Astrologa, Tarotista*  
 Consultas personales en Madrid  
 Cita previa  
 626 301 834 / 806 466 949 902 021058  
 Coste de llamada r.f. 1,16 €/minuto r.m. 1,51 minuto iva incluido.  
 Solo mayores de 18 años  
 Tu Carta Astral Gratis en  
[www.aratarot.com](http://www.aratarot.com)

TODAS TUS PREGUNTAS SERÁN MIS RESPUESTAS HACIA TUS DUDAS  
**TAROT BERKANA**  
**806 535 749**  
 TODO LO QUE TE PREOCUPE Y NO TE DEJE PENSAR, YO TE PUEDO AYUDAR  
**93 659 19 64**  
 VISAS A 0,80 CENTIMOS MINUTO

**MÉDIUM VIDENCIA TAROT**  
 Consulta una hora 35€  
 y media hora y 20€  
 Zona centro  
**Pilar 691 015 567**

**Fátima Molina** Tarotista y vidente  
 Amor - Dinero - Trabajo - Salud  
**806.535.742**  
**918.340.602**  
 Respuestas claras  
 Toda la verdad  
 www.tarotdefatima.com  
 OFERTA VISA: 30 min por 20€  
Línea 806 ofrecida por Datal Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos). Red Fija: 1,21 €. Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

**RENEE PIÑEIRO**  
**VIDENTE MEDIUM TAROT**  
 \* \* \* Estoy para ayudarte \* \* \*  
 Consulta de 20 años en Madrid Centro  
**CITA PREVIA**  
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

**TAROT de los ALQUIMISTAS**  
 Consultas Particulares  
 Cursos Tarot, Activatorio, Evolutivo, Meditativo  
 Iniciación al Reiki (bucos los niveles)  
 Masaje Metamórfico  
 Rosemary Tl. 91 553 67 90 -651 328 193

**Luciana de Orismás**  
 Tarotista Beasleña  
 672 87 87 57

**SANACIÓN ENERGÉTICA**  
 PREVIA CITA  
**622 64 33 67**

**VerdeMente**  
 La Guía Alternativa  
 Contenido Vivo

∞ **HEISABEL** ∞  
 TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI  
 TAROT Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico,  
 Oráculo de los Angeles.  
 ENERGÍA Sesiones de Energía. Con Cristales  
 y Piedras. Armonización de Chakras y  
 Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y  
 Protección Energética.  
 CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO  
 EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR  
 ∞ **696 02 53 08** ∞



Andúveme yo perdido  
por entre las brumas de los bosques,  
como muerto en la paz de los muertos,  
tan vivo que todo se era vivido  
en este olvido de mí.  
Tan presentes los árboles y los trinos  
que se eran vistos y oídos  
por estos ojos y oídos  
que ya eran más suyos que míos.  
Y así pude hallarme pleno  
en la ausencia de ser.



## Fotografía y texto de Dokushô Villalba

Dokushô Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del Monasterio Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.

VIDEO



Contenido  
Vivo



# Ecocentro

## Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía: Formación y Cultura

### La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres

### Finca-Hotel para grupos residenciales

Zona de naturaleza exuberante, rodeada de bosques y gargantas de aguas cristalinas. A solo 2 horas de Madrid.

Finca aislada con capacidad para 70 personas en cabañas totalmente equipadas en habitaciones dobles, baño propio, cocina y salón.

Te garantizamos la tarifa más ajustada con la mejor relación calidad/precio. Incluida la máxima visibilidad de tu seminario en nuestros medios de difusión: boletín electrónico, portal web, contraportadas de revistas, agenda impresa, redes sociales, tablón de anuncios...



#### PRÓXIMAS ACTIVIDADES

7/9 marzo: Camino del corazón. Con María Pinar Merino y Luis Arribas.

4/6 abril: Sendero de Libertad. Con Mariano Godoy.

17/20 abril: Vacaciones Semana Santa. Con Beatriz Vázquez.

21/27 abril: Sanar memorias con geometría y luz. Con Marta Povo

Info y contrataciones: 915-535-502 | 690-334-737 | lb@ecocentro.es | www.ecocentro.es

### NOVEDADES Y PROMOCIONES



#### Superbatidos veganos

Ya puedes encontrar en nuestros restaurantes una carta de Superbatidos, elaborados con productos ecológicos frescos y Superalimentos, que aportan un extra de nutrientes y sabor. Además, son crudiveganos.



#### Lamas Tibetanos en Ecocentro-Tour Mundial Paz Interior

Durante el mes de marzo realizarán Iniciaciones, Pujas, Purificaciones, cantos sagrados. Por primera vez, realizarán la poderosa ceremonia de Chod, ritual para la eliminación del ego.

+Info en

[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

actualizada a diario



@EcocentroMadrid

#### ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es

#### LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

Robledillo de la Vera. Cáceres

915-535-502 - 690-334-737

hpd@ecocentro.es - www.ecocentro.es

#### HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.

987-530-000 - 617-898-100

ecoposada@gmail.com - www.laecoposada.com