

Verde Mente

La Guía Alternativa

Mayo 2014 Nº179

Entrevista al V. Lama Rinchen Gyaltzen

La respiración en el sufismo
Carlos Velasco

Benarés, la ciudad de Shiva
Rafael Navarro

Shodō caligrafía japonesa
Luciana Rago

La visión sistémica
Ángel de Iope

Códigos de curación
Alberto Robles

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Editorial

S+

Los Griegos consideraban el tiempo bajo dos formas distintas de percepción

Kronos y Kairos.

Kronos hace referencia al tiempo que esta ocurriendo ajeno a la voluntad e interpretación; su condición es cuantitativa y se refiere a la secuencia de los días y las noches.

Kairos por el contrario es el tiempo cualitativo, es la referencia que nosotros tenemos al respecto del tiempo común, es el momento presente, la acción adecuada en el momento oportuno.

Kairos nos entrega a esos momentos mágicos que todos hemos tenido alguna vez, y nos sitúa en esa inspiración cercana a la plenitud temporal.

Estar en Kairos es estar preparado para vivir abiertamente las situaciones que se nos presenten.

En realidad si lo apreciamos bien estas dos nociones se entremezclan en nuestra vida pues no apreciamos tantos los años (Kronos) como las situaciones emotivas (Kairos) que en a lo largo del tiempo hemos tenido.

Los meses pasan y vemos el pasado con esas referencias a las escasas veces que algo nos ha conmovido.

Los que participamos en elaborar una revista como es VerdeMente percibimos que ciertos acontecimientos han quedado marcados en sus paginas; ya son casi cientos ochenta números pero solo algunos números de la revista están asociados a acontecimientos los que han generado cambios cualitativos en su desarrollo.

Nuestra vida es semejante a esa misma evolución y este mes de mayo, que es de los mas abiertos y esplendidos del año, estaría bien entregarnos a Kronos y Kairos que es lo mismo que entregarse al acompasamiento armónico entre la mente y el corazón que en este mundo tan complejo tanto echamos en falta.

En la revista de este mes os entregamos una magnifica entrevista al **Lama Rinchen Gyaltzen** a propósito de la visita de **Su Santidad Sakya Trizin a Madrid** que esperamos que os guste y que podáis asistir a sus enseñanzas.

Además como siempre aquí tenéis nuestros queridos colaboradores, que escriben para vosotros, con el afán de que en este tiempo cronológico de este mes suceda ese Kairos es decir ese punto de inflexión en el que todo se llegue a ver de la manera en que las cosas simplemente son.

Y con ello nuestros mejores deseos para este hermoso mes de Mayo.

Antonio Gallego García



Guerrero Seekh
meditando en el Templo
Dorado
(Amritsar, India)
Autor: F9 photos

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 verdemente@verdemente.com

Síguenos en Facebook "Revista Verdemente"

6	ENTREVISTA AL VENERABLE LAMA RINCHEN GYALTSEN
12	SECCIÓN ARTE Y PINTURA ORIENTAL LA CALIGRAFÍA JAPONESA UN ETERNO CAMINO DE PRÁCTICA LUCIANA RAGO
14	SECCIÓN SUFISMO: LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIDA COTIDIANA. LA RESPIRACIÓN EN EL SUFISMO CARLOS VELASCO
16	SECCIÓN VIAJES SAGRADOS BENARÉS, LA CIUDAD SAGRADA DE SHIVA RAFAEL NAVARRO
20	CONSTELACIONES FAMILIARES CHARO ANTAS
22	PRÁCTICA DEL AMOR. JUAN MANZANERA
24	SECCIÓN COACH NUTRICIONAL. PERDER PESO ANGELA TELLO
26	YOGA COMO CIENCIA DE LA SALUD INTEGRAL RAMIRO CALLE
28	SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA. ALQUIMIA EN LA COCINA. MONTSE BRADFORD
32	SER ARQUITECTO DE TU VIDA INTEGRANDO LA "VISIÓN SISTÉMICA" ÁNGEL DE LOPE
34	SECCIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL UNA MENTE EMPÁTICA SUSANA CABRERA
38	SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR. EL MAL COMO TAL NO EXISTE, EXISTE LA IGNORANCIA DANIEL GABARRÓ
42	SECCIÓN BELLEZA NATURAL LOS SECRETOS DE LA JUVENTUD SILVIA CANDAMIL
44	LOS CÓDIGOS DE CURACIÓN ALBERTO TORRES
46	SECCIÓN PLANO SECUENCIA. DESHACER EL PASADO Y VIVIR EL PRESENTE GRACIELA LARGE
48	YUNGDRUNG BÖN, LOS NUEVE VEHÍCULOS Y EL DZOGCHEN PALOMA GRANADOS
50	CANTOTERAPIA PARA EL CUERPO Y EL ALMA ÁNGELES SANZ
52	SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY. SENTIDO DEL HUMOR MARTA PATO
54	SECCIÓN YOGA Y VEDANTA. SABER QUIEN SOY MONTSE SIMÓN
56	SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL. UNA MIRADA AL TEMA DEL GRIAL. SEBASTIAN VÁZQUEZ
58	LAS ESTRUCTURAS DEL CARÁCTER JAIME GUILLEN
60	MEDICINA TRADICIONAL CHINA JUAN MANUEL MEDINA
62	SECCIÓN MINDFULNESS. MEJORAR EL SUEÑO. AGUSTIN PRIETA
67	ZEN, NATURALEZA Y VIDA INTERIOR DOKUSHÔ VILLALBA

VerdeMente



eBook

VerdeMente en Ebook

- 1 Entra en la web www.verdemente.com
- 2 Haz Click en "Lee y Descarga"
- 3 Busca la opción de **Ebook**
- 4 Descarga gratuitamente los recopilatorios para Ebook que quieras leer

Ya te puedes descargar los **nuevos ebook**:

- **Yoga y Conocimiento.**

• Ramiro Calle

- **Meditación y Relaciones.**

Juan Manzanera

- **Ken Wilber y la Psicología Integral II.**

Raquel Torrent

¡¡ Cada mes nuevos recopilatorios de nuestros colaboradores !!



VerdeMente

La Guia Alternativa

Desde 1994 imprimimos de forma responsable

Eco



Friendly

Papel reciclado 100%



en APP STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida

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

Descargate la aplicación móvil VerdeMente Contenido Vivo para tu iPhone, tu teléfono Android o Tablet con una sencilla conexión a internet.

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

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

AGENDA

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

VERDEMENTE EN PDF

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



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 a nuestros anunciantes

FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

CONTACTO

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

Entrevista al Venerable Lama Rinchen Gyatzen

Un recorrido por el camino espiritual budista
Primera visita de S.S. Sakya Trizin a Madrid



VIDEO

Contenido
Vivo



En Pedreguer, Alicante, en lo alto de la montaña frente al mar, la Sierra Segaria y el parque natural del Montgó, se encuentra uno de los monasterios budistas más grandes de España, el Centro Internacional de Enseñanzas Budistas (CIBEB), Fundación Sakya

El Venerable Lama Rinchen Gyaltsen, monje budista occidental, fue nombrado maestro residente por Su Santidad Sakya Trizin. Hoy se encuentra en Madrid, con motivo de la organización de la primera visita de S.S. a Madrid. Lama Rinchen Gyaltsen enseña la práctica de la meditación y filosofía budista en España y viaja esporádicamente a Estados Unidos y América del sur para impartir cursos

Ado Parakranabahu: ¿Qué se entiende por maestro espiritual?

Lama Rinchen Gyaltsen: Hoy en día el papel principal de un guía, de un maestro, no es tanto transmitir información, ya que abunda en todos los medios, sino ayudar en la fase de la contemplación, para resolver las dudas y comprender el Dharma a fondo. Con la ayuda del maestro lograremos entender cómo se relacionan las enseñanzas que hemos recibido o leído y armar así el rompecabezas del camino espiritual. El discípulo no debería depender del maestro sino de sus enseñanzas, es decir, no desarrollar una devoción superficial, un culto a la personalidad, ya que todo el propósito de cultivar una relación con el maestro es para que nos acerque, nos ayude a tener nuestra propia realización de estas verdades espirituales.

La relación con el maestro es para recibir sus explicaciones de las enseñanzas, eso es lo importante.

A.D.: Su Santidad Sakya Trizin, uno de los más grandes y reconocidos maestros espirituales del budismo tibetano, visitará Madrid por primera vez.

L. R. G.: ¿Qué significa “Sakya Trizin”? ¿Por qué se le llama Su Santidad y cuál es su rango?

Su Santidad es un epíteto que le han asignado sus discípulos en Occidente, pero en Tíbet no existe esa designación. A Su Santidad el Dalai Lama le llaman Gyalwa Rinpoche que significa “Precioso Conquistador” y a Su Santidad el Sakya Trizin le llaman “Gongma Rinpoche”: “El precioso líder”.

Sakya es el nombre de la tradición que, literalmente, quiere decir “la tierra clara” y se refiere al lugar donde se construyó el primer monasterio, en la falda de una montaña donde había una zona de tierra blanca, algo muy raro en ese área del Tíbet y, aunque el monasterio tenía otro nombre, quedó la denominación “Tierra Blanca”.

Trizin quiere decir “el que sostiene el trono o el entronado”; el que mantiene el trono, la cabeza, el liderazgo de la tradición Sakya. Por eso se le llama Su Santidad el Sakya Trizin, es decir “el entronado”, el que sostiene la tradición Sakya. Es el 41º en el linaje y el que ha vivido más años, fue entronado a una edad muy temprana. Dentro de la jerarquía o del protocolo del budismo ocupa el segundo rango a partir de S.S. el Dalai Lama. Linaje quiere decir una transmisión oral de maestro a discípulo que viene de la

antigua India. Las enseñanzas tienen que transmitirse de persona a persona, no simplemente coger un texto y de la letra muerta reconstruir una tradición. Tiene que haber un ser vivo que haya escuchado esa enseñanza para poderla transmitir.

A.D.: ¿Cómo podemos trabajar el camino espiritual?

L. R. G.: Normalmente lo describo como un reloj de arena que tiene una esfera arriba y abajo y en el centro solo pasa un grano de arena. Al inicio del camino espiritual tenemos que ser muy abiertos y experimentar con todas las diferentes religiones, prácticas y meditaciones, y a medida que vamos avanzando centrarnos en una sola tradición, una práctica para tener una experiencia íntima y directa. Después de tocar fondo con una experiencia de la verdad última, surgiremos de esa absorción meditativa en la segunda esfera: una conciencia amplia capaz de reconocer que todas las tradiciones están hablando de lo mismo.

El contratiempo principal en el camino espiritual no es tanto la dificultad de la práctica sino las trampas que nos hacemos, el auto sabotaje del ego. Una pista de que nuestro ego nos está haciendo una mala jugada es el decir una verdad demasiadas veces. Mientras viví en India y Nepal, hablé con otros yoguis o meditadores que me decían una y otra vez: **“Lo más importante es la meditación, porque es lo que te cambia, lo que te ayuda a tener realizaciones”**. Y es verdad, pensaba yo.

Sin embargo, los filósofos me argumentaban: **“Si meditas sin estudiar no sirve de nada”**. Y los dos tienen razón, pero si uno de ellos repite eso demasiado quiere decir que está evitando hacer la meditación y el otro evitando estudiar. Aunque ambas son necesarias, cada uno evitaba lo que menos le gustaba.

Muchas veces nosotros, de una manera similar, caemos en esta trampa al elegir caprichosamente una verdad espiritual y repetirla como un mantra. Esto es una clara señal de que el ego nos está manipulando. Algunos dicen, correctamente: **“El buda no fue budista y Jesús no fue cristiano”**, pero el repetirlo muchas veces, seguramente indique un mecanismo de defensa del ego para no someterse o ceder cierto control a las leyes espirituales como el amor, generosidad, etc. No queremos pertenecer a una religión, sistema o una jerarquía, quizás lo vemos como algo que nos va a oprimir, que nos

Al inicio del camino espiritual tenemos que ser muy abiertos y experimentar con todas las diferentes religiones, prácticas y meditaciones, y a medida que vamos avanzando centrarnos en una sola tradición, una práctica para tener una experiencia íntima y directa.

va a quitar nuestra libertad. Tenemos que tener cuidado de no caer en esa trampa y saber que nada es correcto o incorrecto independiente de su contexto.

En la tradición Sakya se dice que para trabajar en el camino espiritual hay que trabajar con cuatro apegos relacionándose a las cuatro etapas claves del camino espiritual. “Soltar el apego a esta vida, el apego al samsara (el ciclo de nacimiento, vida, muerte), a nuestro propio propósito y el apego a la verdad, al dogma personal”.

Los dos primeros están relacionados con la generación de renuncia, de descartar lo mundano. Tanto con el primero, cuando decimos: **“Si estás apegado a esta vida no eres un practicante espiritual”**, como con el segundo: **“Si estás apegado al samsara no tienes renuncia”**,

estamos hablando de la falsa felicidad, ese el gran problema. S.S. el Dalai Lama y S.S. el Sakya Trizin dicen: **“Lo que todos los seres tienen en común es la búsqueda de la felicidad”**, todos queremos ser felices y todos evitamos el sufrimiento. Sin embargo, al no saber qué es la felicidad y sus causas, en lugar de acercarnos a ella lo hacemos al sufrimiento, perseguimos la gratificación inmediata a través de los sentidos.

Debemos preguntarnos cuánto tiempo y espacio abarca nuestra consciencia al tomar una decisión en nuestra vida, pensamos ¿cómo me voy a sentir en un año, en cinco o en veinte? Y en mis últimos suspiros, ¿seré feliz haciendo esto? Y más aún, si puedes, imagínate si en la próxima encarnación vas a estar contento con la forma en que has vivido esta vida, a esto le llamo el tiempo. El espacio, en este contexto, sería los otros seres. La decisión que estoy tomando en este momento: ¿cómo va afectar a mi familia, a mi comunidad, al mundo, a futuras generaciones? Y ahí viene el tercero de los apegos: si estás apegado a tu propio propósito y no tienes en consideración a otros, es un proceso egoísta.

La consciencia tiene que trascender el espacio y el tiempo y la mejor manera de hacerlo es con lo que llamamos la *bodhichitta*, la perfección del altruismo, la aspiración divina que dice: **“De ahora en adelante me dedico eternamente a la iluminación de todos los seres, y por todo el tiempo”**. A nivel relativo es la mejor manifestación de lo absoluto.

Y el último punto es: si surge aferramiento no tenemos la visión, si conceptualizamos la verdad absoluta nos alejamos de ella; solo estamos viendo un reflejo de esa verdad, por muy sublime o sofisticada que sea esa filosofía tenemos que saber que, si es conceptual, verbal, no es la experiencia pura de la verdad, sino su expresión elaborada.

Debido a que lo mundano nos seduce, nos atrapa, nos engancha; la primera fase de las contemplaciones nos ayuda a desencantarnos del brillo del *samsara*. Nosotros al saborear algo dulce, recibir una alabanza o un premio, pensamos que la vida se trata de eso: algo que nos da seguridad y confianza, y estas contemplaciones nos llevarán a descubrir que no debemos dejarnos engañar ni seducir por cosas banales y superficiales, por la miel en la hoja de una navaja, que es un pequeño toque de dulce pero...

A.D.: ¿Podría darnos unas pinceladas sobre la base, la esencia de la filosofía budista?

L. R. G.: Hay muy diferentes maneras correctas y válidas de responder a esa pregunta, lo más interesante para nosotros, o al menos para mí, es que el interés principal del Buda era introducir un antídoto para corregir un problema, un remedio o una terapia. La enseñanza budista (*el Dharma*) es un camino, un proceso, una terapia para desaprender, o neutralizar algo que está equivocado. Y eso es lo que más me impactó la primera vez que recibí la enseñanza sobre

el Sutra del Corazón, en donde se describe la verdad última, donde no existe el cuerpo a nivel absoluto, ni la conciencia, ni nuestras percepciones, aunque ahora sabemos que la filosofía cuántica dice que lo que vemos y palpamos nos engaña, que no existe la sustancialidad de la materia que nuestros sentidos nos indican, luego no existe el sufrimiento a nivel absoluto, ni la budeidad; también dice: no existe el Dharma, no existe el camino budista.

Es decir, el budismo toma una postura muy valiente al decir: **“Nosotros no tenemos la verdad última”**, o sea, el *Dharma* es el vehículo que te lleva a la verdad última, que te lleva a la realización, a la perfección, a la budeidad; pero para lograrla hay que bajar del barco porque ¡solo es un vehículo! Muchas veces se utiliza esa palabra: vehículo o yana, porque la idea es ir de esta orilla del *samsara* mundano a la otra orilla del nirvana de la perfección y utilizamos el camino espiritual, las enseñanzas, para cruzarlo, pero para llegar a la otra orilla hay que desembarcar soltando el barco. Así, entendemos las enseñanzas del Buda como indicaciones, señales, son pistas, igual que el dedo que apunta a la luna, pero no es la luna.

El budismo dice: **“Nosotros no podemos expresar la verdad última pero tenemos el vehículo que te puede guiar a esa verdad”**. Esto es muy curioso, parece un koan Japonés; el Buda tiene muchos epítetos y uno de ellos es **“el gran mentiroso”** porque de alguna manera todo lo que dijo es mentira, ya que apenas uno verbaliza una palabra ya está corrompiendo esa verdad absoluta. Pero dijo lo que se necesitaba para llevar a esa persona a esa verdad absoluta y lo hizo de acuerdo a las necesidades de cada individuo. El Buda se iluminó y de ahí en adelante su destello iluminó el camino a otros.

A.D.: Una de las conferencias que va a impartir S.S. habla de las emociones aflictivas, ¿podría comentar la importancia que tienen en el budismo?

L. R. G.: Las emociones aflictivas dictan nuestra existencia, dictan nuestro estado de ánimo, nuestra vida, nuestro mundo. Hoy en día somos esclavos de nuestras aflicciones, en realidad el problema principal es la ignorancia de no saber quiénes somos, no conocer la esencia de nuestra mente, no comprender exactamente la naturaleza de las cosas. De ahí surge el falso yo, el ego y si pensamos que somos un ser diferente separado del mundo objetivo hay amor propio, aferramiento al yo y egoísmo. Todo lo que percibimos, ya sean personas o cosas, todo se categoriza en tres tipos: lo que nos gusta (bueno), lo que nos disgusta (malo) y lo neutro, y cada uno de ellos invoca en nosotros una emoción: lo bueno apego, adicción; lo malo rechazo, aversión, ira y lo

neutral indiferencia. Es casi imposible no reaccionar de esta manera con las emociones aflitivas y el ego.

Si queremos cambiar nuestra vida tenemos que cambiar nuestro estado de ánimo y apaciguar las emociones negativas, que hoy en día asumimos como algo inevitable, como algo biológico, como algo que es parte del ser humano. Su Santidad piensa que serían de gran valor estas enseñanzas para un público de conocimientos tan amplios y diversos.

A.D.: *Con respecto a la meditación me gustaría preguntarle: ¿cuánto tiempo se tarda en ver los resultados de la meditación?*

L. R. G.: Es difícil ganar la guerra pero es posible ganar batallas. No tenemos que exigirnos más de lo que podemos hacer, ni podemos exigirnos erradicar de una vez todos esos patrones de conducta tan arraigados en nuestro ser, pero sí podemos hacer cambios. Cada vez que invertimos y plantamos una semilla blanca, una actitud positiva, necesariamente va a tener un beneficio en nuestra vida y va a neutralizar lo opuesto; nada se desperdicia, cada acción tiene un impacto en nosotros.

Hoy en día pretendemos cambiar nuestro estado cambiando el mundo exterior, arreglando las cosas, cambiando de personas, de trabajo, de lugar, pero por mucho que nos mudemos siempre nos va a seguir nuestra sombra, las emociones negativas y la ignorancia. Si queremos ver un cambio en nuestra vida tiene que surgir de nosotros. El mundo en el que vivimos es un reflejo de nuestro estado de conciencia. Si cambiamos esa conciencia, ese estado mental, esa actitud interna cambiamos el mundo que nos rodea; la realidad cambia.

A.D.: *Usted define que el primer paso y el más importante es el cambio de actitud, tener la conciencia constante de hacer actos positivos.*

L. R. G.: En general, si hablamos de desarrollo espiritual, el primer paso es la conducta física y verbal, esa es la base de todo el camino espiritual. Lo que es casi imposible es tratar de enhebrar una aguja cabalgando un toro. Si nuestra vida es un caos,

no podemos trabajar con la mente que es sutil, primero tenemos que desarrollar cierto control a nivel físico, nuestra comida, horarios, la salud, nuestro entorno, las personas que nos rodean... Cuando eso esté más o menos equilibrado, tenemos que hacer lo mismo con la palabra: no mentir, no engañar, no hablar con palabras duras, y después podemos trabajar con la mente más sutil y lograr apaciguarla.

En realidad lo que somos es solo costumbres, simplemente tendencias; como dijo un maestro: **“¡Nosotros somos un saco de hábitos!”**. Algunas veces lo defino como una trenza: imagínate que empiezas la trenza y cuando se te acaba uno de los hilos le añades uno nuevo entrelazándolo y luego le añades otro y otro, y al cabo de unos metros, ningún hilo de los que hay al final es el mismo de los del principio.

En el budismo no hablamos de conciencia, de alma, de espíritu; hablamos de continuo mental, queriendo decir que hay una continuidad de esta mente, pero no hay nada que existe hoy que existiera antes, que persista, que perdure, que sea independiente, inherente. Y estos hilos que están entrelazados son hábitos que tenemos y eso es lo único

que perdura, lo que va de una encarnación a otra. Así, introducir en nuestra vida hábitos, energías, costumbres o virtudes positivas, tendrá un impacto y dejará una huella en nosotros. Y para ser un poco más pesado en este punto, la meditación es eso, gom en tibetano, que significa simplemente **“familiarización”**, es decir habituarnos a estados positivos. La meditación es el esfuerzo de regresar una y otra vez a la verdad, al estado positivo, o al objeto que hayamos escogido para enfocar la mente. Eso es lo que va introduciendo en nosotros un nuevo hábito, entrelazando una nueva tendencia, purificando esta trenza de la que hablábamos.

A.D.: *¿Qué es una iniciación y por qué cree usted que S.S. Sakya Trizin ha escogido la del Buda de la Medicina para Madrid? ¿Qué beneficios puede aportarnos?*

L. R. G.: En occidente utilizamos la palabra iniciación porque estamos iniciados o empezando una nueva práctica o somos introducidos al mandala del Buda, a una nueva realidad iluminada, que coincide muy bien con la palabra. En tibetano tiene también otros tres aspectos muy importantes: la iniciación es un ritual en el que el maestro capacita al discípulo, le da un poder que antes no tenía; le da bendiciones y un permiso para desarrollar una práctica, una meditación.

La Iniciación, para simplificar, es la primera vez que somos introducidos a una realidad, a una dimensión iluminada y, dependiendo de la preparación, de la apertura del discípulo, éste verá más o menos de esa nueva realidad. En algunos casos, en un discípulo preparado, el mero ritual, el mero gesto del maestro, detona una experiencia profunda.

El Buda de la Medicina es particularmente beneficioso porque tiene dos aspectos: no solo nos lleva al logro final, a la iluminación, sino que nos ayuda a tener logros comunes o más inmediatos, relacionados con la salud física y mental.

A.D.: Podría darnos algún consejo para estos momentos por los que estamos atravesando, no solo España sino el mundo entero.

L. R. G.: Siempre tenemos la tendencia de idealizar el pasado: **“Todo pasado fue mejor”**; las

personas, la juventud eran mejores, en cambio pensamos que ahora está todo perdido. Vivimos en una pobreza mental al no apreciar todo lo bueno que tenemos.

Hoy en día, estamos adormecidos, la vida nos da tanto y, aunque supuestamente estamos en crisis, vivimos mejor que los reyes de la antigüedad, no viendo la urgencia de trascender lo mundano. En el budismo se dice que la existencia humana es la situación ideal para el desarrollo espiritual porque hay un equilibrio entre sufrimiento y placer. En otras existencias, e incluso dentro de la humana, todo es meramente sufrimiento, se enfoca solo en sobrevivir, no existiendo el tiempo para hablar de cosas como la espiritualidad.

Los maestros tibetanos lo definen como ovejas en el corral de un carnicero, donde de repente el carnicero coge una oveja y hay un pequeño revuelo y se preguntan las demás: **“¿Y dónde está María?”** Pues, se habrá ido”. Y todas regresan a sus cosas. Nosotros actuamos algo parecido, de pronto se muere algún amigo de nuestra edad y hay una preocupación y nos preguntamos: **“¿Qué pasa, estaré**

Hoy en día somos esclavos de nuestras aflicciones, en realidad el problema principal es la ignorancia de no saber quiénes somos, no conocer la esencia de nuestra mente, no comprender exactamente la naturaleza de las cosas..

envejeciendo?”. Pero pasa un poco de tiempo y regresamos a nuestra vida cotidiana, una cómoda ignorancia.

No podemos vivir y aceptar la vida sin comprender lo que es la muerte, nos va a ayudar mucho. Lo más importante es recordar que hay algo muy valioso en juego y que todo el desarrollo material y tecnológico nos va a dar una cierta comodidad física, pero no ha resuelto el gran problema, ese vacío existencial que tenemos de estar desconectados de quienes somos, de nuestra divinidad, y eso solo se puede corregir con el desarrollo y el trabajo espiritual que va a exigir, indudablemente, en algunos momentos de cierta incomodidad.

Lo peor es estar estancado; es mejor errar, hacer algo malo que no intentar mejorar. El camino espiritual necesariamente requiere iniciativa. Eso es más difícil cuando el estómago está lleno. Si leemos las biografías de los grandes *mahasiddhas* de la antigua India en casi todos, al igual que los santos católicos, hubo algo muy trágico en sus vidas, la muerte de alguien cercano, una enfermedad, algo que es como un terremoto que les sacude y se tienen que replantear lo que es la vida y el propósito de la misma.

A.D.: ¿El beneficio que recibimos de los maestros, ya sean enseñanzas o bendiciones, depende en gran parte del discípulo, de su apertura, de su fe, devoción o disponibilidad? ¿Es correcta la pregunta?

L. R. G.: Sí, cuando nosotros salimos de la cueva pensamos que el sol recién apareció para darnos calor, pero en realidad siempre estuvo ahí y siempre te está dando calor. Con ello quiero decir, que apenas hacemos el mínimo gesto de apertura ya estamos invadidos y llenos de las bendiciones que ya existen y que están intentando penetrar en nosotros, sin embargo están bloqueadas por los velos conceptuales y emocionales.

La gracia de los budas, la compasión y la sabiduría, están siempre presentes, pero nuestro orgullo no nos permite recibir su beneficio. Entonces el gesto de pedir enseñanzas, de hacer preguntas, de recibir una iniciación es esa apertura: dejamos que las bendiciones entren en nosotros, es una rendija por donde puede penetrar el sol.

A.D.: Cuando se habla de tomar refugio: ¿cómo se puede hacer, qué quiere decir?

L. R. G.: Muy buena pregunta. El refugio es un proceso gradual de acercamiento a la verdad, a la divinidad. Todo el camino espiritual se puede describir en el contexto del refugio. La perfección del refugio es la Iluminación, el único que no necesita tomar refugio es el Buda. El refugio es el comienzo del camino budista, donde lo que somos (personalidad, ego) reconoce algo superior: lo divino, lo puro, la verdad. Ahora está fuera porque somos seres externos, superficiales. Hablamos del Buda: el ser perfecto, el Dharma: las enseñanzas y la Sangha: la comunidad de practicantes. Inicialmente el buda es externo, luego vamos a descubrir que reside en el chakra del corazón y después el buda secreto no es otra cosa que la esencia de la mente.

El refugio es situar al ego en el lugar que le corresponde, porque no es cuestión de destruirlo, no es malo, solo debe ocupar su lugar: el lugar del ministro, no del rey; no del que

Lo más importante es recordar que hay algo muy valioso en juego y que todo el desarrollo material y tecnológico nos va a dar una cierta comodidad física, pero no ha resuelto el gran problema, ese vacío existencial que tenemos de estar desconectados de quienes somos, de nuestra divinidad

decide sino del que ejecuta. Decimos que el ministro está reconociendo al rey de nuestra vida, a la aspiración divina. El Buda, el *Dharma* y la *Sangha* serán como un faro en nuestra vida, un punto de referencia. A lo mejor ahora pensemos que no les necesitamos porque en estos momentos no se nos ocurre dañar a otra persona, pero va a venir una tormenta en nuestra vida que nos va a alejar de los ideales espirituales y en esos momentos turbulentos, opacos, borrosos es muy importante haber hecho ese compromiso: **“Pase lo que pase nunca me voy a desviar de esta verdad, de ayudar a todos los seres, de seguir el camino del ser iluminado”.** Eso nos va a proteger de los

altibajos de la vida.

La aspiración divina de la *bodhichitta* y el refugio, de alguna manera, es la gran protección de la vida, que no dejará que nos distraigamos ni perdamos el camino.

A.D.: Y por último quería preguntarle: ¿después de Madrid, dónde va Su Santidad?

L. R. G.: Su gira por Europa comienza en Madrid, luego va a Denia donde dará unas enseñanzas en el Centro de Sakya Drogon Ling, y después va a Pedreguer al Centro Internacional de Enseñanzas Budistas, donde dará enseñanzas durante 17 días. Su gira en España concluye en Barcelona.

Ado Parakranabahu

Experto en budismo, maestro de meditación, traductor del pali y comentarista de El Sutra de Benarés, ed. Kairós.



Ado Parakranabahu: experto en budismo, maestro de meditación, traductor del pali y comentarista de El Sutra de Benarés, ed. Kairós. En Pedreguer, Alicante, en lo alto de la montaña frente al mar, la Sierra Segaria y el parque natural del Montgó, se encuentra

uno de los monasterios budistas más grandes de España, el Centro Internacional de Enseñanzas Budistas (CIBEB), Fundación Sakya



El Venerable Lama Rinchen Gyaltzen, monje budista occidental, fue nombrado maestro residente por Su Santidad Sakya Trizin. Hoy se encuentra en Madrid, con motivo de la organización de la primera visita de S.S. a Madrid. Lama Rinchen Gyaltzen enseña la práctica

de la meditación y filosofía budista en España y viaja esporádicamente a Estados Unidos y América del sur para impartir cursos.

¿Qué es el Buda de la Medicina?

El **Buda de la Medicina** es la esencia sanadora de todos los seres iluminados. Su meditación aporta una profunda sensación de paz y tranquilidad, un sentimiento curativo de cuerpo y mente. De color lapislázuli, su mano derecha realiza el mudra de la generosidad y sostiene un cuenco con néctar en su mano izquierda como símbolo de su poder curativo frente a las enfermedades, emociones perturbadoras y los sufrimientos más agudos. Es tan poderoso que incluso cualquiera que oiga su nombre y recite su mantra, nunca volverá a renacer en estados inferiores.

Meditar en el Buda de la Medicina nos conecta con él a través de la palabra, el cuerpo y la mente de forma que, con el tiempo, podremos desarrollar sus cualidades sanadoras. Para desarrollar su poder sanador solo tenemos que depender del potencial infinito de nuestra mente. La mente transformada dotada de amor y sabiduría es la curación última.

Su mantra: *Tayata Om bekantse bekantse maja bekantse bekantse ramtsa samungate svaja.*



¿Quién es Sakya Trizin?

Su Santidad el **Sakya Trizin** es el sostenedor de la Tradición Sakya, una de las cuatro escuelas principales del budismo tibetano.

Su Santidad es un gran maestro reconocido y muy respetado dentro del budismo tibetano, no sólo por su actividad como guía para la comunidad tibetana, estando al frente de varios monasterios, sino también por su gran labor en transmitir el Dharma a nivel mundial, viajando regularmente para impartir enseñanzas por diferentes ciudades alrededor del mundo.

Maestro de grandes maestros, sus discípulos le consideran una emanación del Buda de la Sabiduría.

Su Santidad reside actualmente en el norte de India y es una fuente infalible de sabiduría y compasión para el mundo. Somos muy afortunados de tenerlo como Director Espiritual.

Su Santidad Sakya Trizin 1ª visita a Madrid mayo 2014



Sábado 24 de mayo:

11:00 Iniciación Buda de la Medicina.
16:00 Enseñanza sobre la práctica del Buda de la Medicina.

Domingo 25 de mayo

11:00 El fuego interno: como lidiar con las emociones negativas.
16:00 Enseñanzas sobre los 6 bardos y Powa de Amitabha.

S.S. Sakya Trizin, Ngawang Kunga es el 41º Sakya Trizin, líder supremo de la milenaria escuela de budismo tibetano Sakya fundada en el año 1073.

En la jerarquía espiritual del budismo tibetano es considerado en segundo lugar tras S.S. el Dalai Lama.

Es uno de los grandes maestros respetado por las cuatro escuelas del budismo tibetano. Ha enseñado extensamente en Asia y Occidente, concediendo generosamente su sabiduría en beneficio de los seres vivos a través de grandes grupos de iniciaciones y de diversas enseñanzas e instrucciones como la colección de Tantras, Colección de Sadhanas, y el Sendero y su resultado (Lam-Dre).

LUGAR:

Instituto Ramiro de Maeztu
C/ Serrano, 127 - 28006 Madrid

tel; 91 559 67 07

Reservas y más información en:

www.sakyatrizinmadrid.com

www.facebook.com/sakyatrizinenmadrid

LA CALIGRAFÍA JAPONESA (Shodo 書道)

Un eterno camino de práctica

“Todas las cosas están respaldadas por la sombra (yin), enfrentadas por la luz (yang) y armonizadas por el aliento vital (ch’i)”

(COOPER; 1981, p. 83)

En la escritura china -y posteriormente en la japonesa- encontramos un importante kanji que reúne los movimientos básicos para iniciarse en el arte de la escritura: El 永, que significa “Eternidad” o “Eterno”. Según el diccionario enciclopédico, en su etimología, **p o d e m o s** reconocer un largo río en el que convergen diferentes afluentes, representando así también el significado de extenso. Este kanji, está compuesto por cinco trazos, los que contienen a su vez ocho movimientos básicos del pincel. Las múltiples combinaciones posibles de estos movimientos constituyen los treinta y siete tipos de trazos del estilo Kaisho (楷書), que se requieren dominar para avanzar en el aprendizaje del Shodo.

Según algunos historiadores, esta sistematización fue realizada por el calígrafo y monje budista ZhiYong (Dinastía Sui 581 – 618), quien luego de experimentar durante varios años, elaboró el estudio conocido como “Los ocho principios de Yong” (Yong significa eternidad en chino) o “Las ocho leyes del carácter 永”. El estilo kaisho es el estilo estándar de escritura, en el que los diferentes kanji se presentan estructurados sobre la base de una retícula ortogonal de seis o nueve partes iguales, y se rige por reglas muy estrictas de escritura. Al respecto cabe recordar que en el estudio de la caligrafía japonesa pueden reconocerse, además del kaisho, otros cuatro estilos que son tensho 篆書, reisho 隸書, soshu 草書 y gyosho 行書, en los que, a su vez, hallamos innumerables variantes estilísticas, de hecho encontraremos tantas posibilidades de escritura como personas lo ejerciten. Estos

estilos, han sido nombrados según el orden cronológico de aparición en Japón y son merecedores de artículos posteriores por sus curiosos orígenes, sus especificidades técnicas y sus relaciones formales.

En el estilo estándar (Kaisho), el orden preciso y pautado de los trazos son el resultado de una convención históricamente

Este diálogo (siempre enriquecedor cuando es realizado con maestría), resulta esencial para comprender algunos de los principios que ripen el arte en Oriente: sencillez, capacidad de superencia y complementariedad que conduce directamente a la idea de unidad y armonía con la Naturaleza, que se vislumbran y se hacen patentes sobre el papel

determinada que ha regulado la escritura oriental de una manera conveniente: de arriba a abajo, de izquierda a derecha, trazando las líneas horizontales desde las más cercanas al cielo hasta la más próxima a la tierra, con zonas vacías de singular importancia y procurando armonía y equilibrio entre las partes. Durante la ejercitación, cada kanji debe repetirse numerosas veces, siguiendo

las reglas establecidas, sin corrección alguna y procurando aprender su significado. Una vez interiorizados estos trazos, y memorizada su forma, el Shodo se convierte en una escritura de ritmo fluido, con diversas velocidades y peculiar cadencia del pincel: una auténtica danza en movimiento.

Aquella noción de “trazo único” a la que se refirió Shitao en su Discurso acerca de pintura por el monje calabaza amarga, es del mismo modo, el concepto que mejor define la singularidad de esta práctica. Cada “trazo único”, sin boceto ni ensayo posible surge de un aliento que lo anima, lo impulsa y lo colma de energía vital. La imagen se convierte así, en un campo de atracción pleno de reverberancias. Los alientos vitales están presentes -del mismo modo- en la caligrafía y en la pintura de Oriente. “Según la cosmogonía china, el universo creado proviene del aliento primordial y de los alientos vitales que derivan de él. De ahí la importancia, en el arte como en



la vida, de restituir estos alientos" (CHENG; 2009, p. 187). Ambas disciplinas van siempre en un camino compartido asociado a la vida misma, un camino entrelazado, con ecos y sincronizaciones.

De ahí que los grandes pintores de la tradición sean al mismo tiempo buenos calígrafos y de modo inverso, grandes calígrafos dominan el arte de la pintura de asombroso modo. Veremos entonces múltiples ejemplos de imágenes creadas partir del encuentro poético entre pintura y caligrafía, incluso en ciertas obras de carácter eminentemente lineal, el pasaje entre caligrafía y dibujo se desarrolla de un modo imperceptible, gracias al grafismo de la escritura ideográfica. Este diálogo (siempre enriquecedor cuando es realizado con maestría), resulta esencial para comprender algunos de los principios que rigen el arte en Oriente: sencillez, capacidad de sugerencia y complementariedad que conduce directamente a la idea de unidad y armonía con la Naturaleza, que se vislumbran y se hacen patentes sobre el papel.

A menudo hallaremos también en estas imágenes, uno o varios sellos estampados con tinta roja (tradicionalmente pasta de cinabrio). Estos objetos valiosos, tallados generalmente sobre piedra blanda, suelen llevar el nombre del autor del trabajo, el seudónimo de su maestro, la estación del año en el que la obra fue pintada, un breve poema o una frase budista, entre otras posibilidades. Estas estampaciones nos dan el indicio de pertenencia a una época o a un lugar y son las que han permitido trazar (aunque con dificultades por su imprecisión) una historiografía del arte asiático.

Por su forma de conexión ineludible con la vida y con el tiempo presente, "El Shodo es considerado un vaso sagrado lleno de conocimiento antiguo, una forma de eterna energía capaz de sobrevivir a su creador, la mente humana." (PONTE RYUURUI; 2012) Muchas preguntas surgen frente a aquellas personas que se maravillan por la destreza técnica y el aliento vital que impulsa cada trazo maestro, pero ¿cuáles serían las especificidades y los desafíos técnicos que nos enfrentamos los occidentales al momento de la

práctica de la caligrafía?, ¿cuántos años de práctica son necesarios para poder "obtener" (aunque dudo que de

esto se trate) una imagen llena de ki? Respecto de la primera pregunta, creemos que estas se conocerán sólo a través de la propia experiencia, de la involucración activa del cuerpo, de la entrega absoluta al momento de realización del trazo, tal y como todas las prácticas de meditación activas. Respecto de la segunda -y sólo si uno quiere descubrirse asimismo a través del pincel y la tinta- una única palabra: eternidad.

Luciana Rago

BIBLIOGRAFÍA:

COOPER, J.C, 1981. Yin y Yang. *La armonía taoísta de los opuestos*. Edaf, Madrid.
FRANCOIS, Ch., 2010. *Vacío y plenitud*. Ed. Siruela, Madrid



Contenido Vivo

<http://www.ryuurui.com/history.html> (Consulta: 3/3/2014)

www.lucianarago.com

1) El ki es un concepto de difícil definición a través del cual se procura definir el misterio interno, la vida o el valor artístico de una imagen realizada siguiendo los principios del arte oriental



Luciana Rago

Máster en Investigación en Artes y Creación por la Universidad Complutense de Madrid (España). Licenciada en Artes Visuales y Profesora en Artes Plásticas por la Universidad Nacional de San Juan (Argentina). Especializada en pintura japonesa con Beppe Mokuza y en pintura china con Li Chi Pang. Actualmente se desempeña como docente de pintura oriental en Shodocreativo. Artista que desarrolla su producción actual en torno a la pintura y la performance.



La respiración



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

Autor del libro *Las enseñanzas del caballero de la armadura oxidada*, 14ª edición. Obelisco. El libro tiene un trasfondo sufi.

627 86 50 58

psitranspersonal@wanadoo.es
www.psicoterapia-transpersonal.es/psicologo.htm

En la vía espiritual del sufismo se da una gran importancia a mantener la consciencia en la respiración en todo momento, de este modo se vuelve al interior de uno mismo recordándose, contemplando lo creado con una visión más real del universo y dirigiendo el anhelo del corazón hacia Allah; pues todo lo creado se está haciendo en cada instante por el Gran Hábito. La vida es hábito y el hábito da la vida. Todo lo que tiene vida respira y toda la existencia vibra en un acto amoroso, como la expansión y contracción de los pulmones y el corazón, glorificando a su Creador.

Allah hace la creación con Su Hábito Misericordioso.

Se dice en un versículo del Corán: “Aquel que dio principio a los cielos y a la tierra, cuando decreta algo, le basta con decir: ¡Sé! y es” (Kun faYakun) (2:16). Y: “En cada respiración, Allah crea mundos que Le glorifican día y noche”

El Creador de los mundos hizo la creación con Su Aliento Misericordioso (Nafas ar-Rahmani) por desbordamiento de puro amor. La creación es un espejo que recibe las respiraciones amorosas de su Hacedor. Toda cosa creada, sea animal, vegetal o mineral, respira glorificando a su Señor.

El ser humano es respirado por el Gran Hábito (Gran Prana para los indúes), toma el aliento del Misericordioso y se Lo devuelve, completando así el círculo. Somos soplo procedente de Él, y en cada aliento regresamos a Él. En el momento de la muerte física, al exhalar el último aliento, volveremos definitivamente a Él, pues somos naves-espíritus regresando al puerto de procedencia, al Gran Puerto, engolfándonos en Él.

La respiración, un interespacio (barsaj) entre lo físico y lo psicológico-emocional

La respiración es el filo de la espada, une o separa lo corporal y lo psicológico emocional. Una respiración consciente, plena y natural, unificará estos dos lados temporales del ser

humano

Viviendo la vida con actos saludables, la consciencia en la respiración natural y el recuerdo de Allah, el ego se aquieta, el cuerpo se transfigura y el espíritu luminoso es alumbrado por el desprendimiento de las armaduras oscuras de los pensamientos teñidos de emociones negativas. Esto es el alborear del espíritu en el día a día.

La plena consciencia en la respiración y en el espíritu-luz-diamante.

Existe una relación estrecha entre el aire y el espíritu, lo que los hindúes llaman prana, los chinos chi, los japoneses ki, en occidente W. Reich lo llamó orgón. Por esto muchas lenguas vinculan con una sola palabra aire y espíritu. En árabe la palabra ruh nombra a la vez espíritu y soplo vital; por otro lado, respirar en árabe es nafasa y personalidad es nafs, es decir, el yo experimentador o ego. Pues como se dice en el Corán: “Allah creó el universo a través del Hábito del Misericordioso”; es el soplo mediante el cual Allah da la vida y transmite el espíritu ruh al cuerpo.

La respiración da la vida física y el espíritu es la luz

que alumbramos nuestra existencia aquí en este mundo y en el otro. El espíritu, en realidad, no se puede definir, porque no sabemos muy bien qué es, aunque tengamos percepciones de él cuando se manifiesta. El espíritu ruh es como el viento rih, dijo Jesús “Que nadie sabe desde donde viene ni hacia donde va”. El nafs es ese viento “personalizado”. El Gran Prana, el Nafas ar-Rahmani hace la creación en cada aliento. Sin oxígeno y sin prana no podemos vivir. Cuando la respiración nafas abandona al ser humano nafs, éste muere; el cuerpo físico jism vuelve a la tierra y el espíritu ruh retorna a su Creador llevando con él las acciones que hizo en la tierra.

El espíritu es luz, el cuerpo es agua y turba (tierra con materia orgánica en fermentación) y el ego o nafs es fuego.

En cada respiración tenemos que estar-en-el-mundo desde el espíritu, pues lo esencial tiene que actualizarse en todo instante. Para ello tenemos que poner consciencia en la respiración en nuestra vida cotidiana, pues así, podremos inspirar el espíritu y sentirlo presente en nuestro cuerpo, ya

en el SUFISMO



como transformación espiritual

que en cada aliento tenemos la posibilidad de volver a nuestro ser y al Ser de los seres. La vida nos resultará más plena en todo acontecer

Maridaje entre la respiración y el amor, los pulmones y el corazón. El amor desbordado del ser humano hacia su Creador

En la caja torácica se ubican los pulmones y el corazón, estando próximos espacialmente, pero donde más íntimamente se relacionan las funciones de los mismos: oxigenación y circulación de la sangre, es en los 350 millones de alvéolos pulmonares en donde el oxígeno se difunde a

La respiración da la vida física y el espíritu es la luz que alumbra nuestra existencia aquí en este mundo y en el otro

los capilares sanguíneos, de ahí al corazón y del corazón a toda célula del cuerpo. Los alvéolos recogerán el dióxido de carbono procedente del metabolismo de las células y lo sacarán al exterior. Los pulmones nos remiten al espíritu y el corazón al amor.

Recordemos a Allah en cada aliento y en cada latido del corazón.

Es recomendable hacer meditación sufí dhikr, conscientemente en cada respiración, acompañada del nombre de Allah, pues revivifica cada célula.

Cuando hacemos dhikr pronunciando el nombre de Allah en el corazón, sintiendo la contracción y expansión, percibiendo cómo la sangre es bombeada del ventrículo izquierdo a la arteria

aorta, entonces, el nombre divino navega hasta llegar a toda célula, sacralizándolas; el organismo sana y el ser humano se revivifica despertando en su corazón el anhelo por su Señor.

En cada respiración tenemos que estar-en-el-mundo desde el espíritu, pues lo esencial tiene que actualizarse en todo instante

Se ha eliminado lo tóxico y sacado lo muerto de lo que estaba vivo. Pues se dice en un versículo del Corán: “No veis como de lo vivo Allah saca lo muerto y lo muerto de lo vivo”. Al hacer dhikr desde el corazón en cada respiración, las células “despiertan” volviéndose a su Creador. El corazón intuitivo Le reconoce como único Señor y Único Creador de los mundos. Pero Allah sabe más.

Carlos Velasco Montes

PSICOTERAPIA INTEGRATIVA Y TRANSPERSONAL
JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS-APRENDE A RESPIRAR
Jueves, 8 de Mayo – 18 a 20 h.

MEDITACIÓN SUFI – DHIKIR TALLER DE PSICOTERAPIA
Sábado, 31 de Mayo **RESPIRATORIA**
de 20 a 21:30 h. 9-11 de Mayo y 1-3 de Junio

Entrada Gratuita – Reserva – Aforo Limitado

Carlos Velasco Montes. Psicólogo.
Sesiones Individuales. **627865058** psitrasnpersonal7@orange.es
www.psicoterapia-transpersonal.es
en Aranda de Duero

BENAR



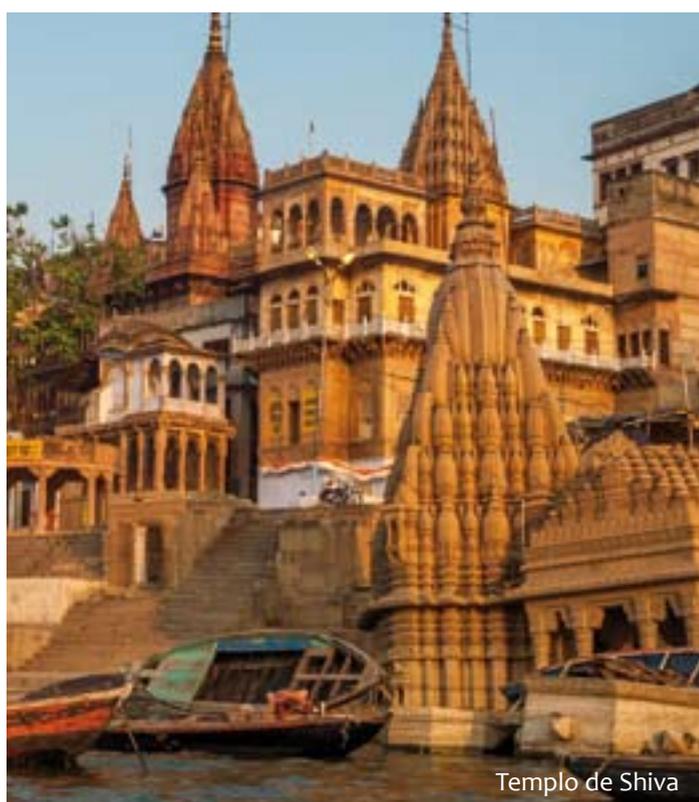
VIDEO

Contenido
Vivo

Fiesta de Shiva



Rio Ganges



Templo de Shiva

ÉS La ciudad Sagrada de Shiva

¿Quieres viajar y encontrarte? ¿Quieres conocer India toda de una vez? ¿Estás en crisis y necesitas descubrir el sentido de la vida?: viaja a Benarés.

Benarés no es una ciudad, es una puerta abierta al más allá, al misterio de la vida y de la muerte. Benarés no es un lugar de turismo, es un espacio sagrado dónde realizar el último viaje.

Benarés no es limpio, ni cómodo, ni gusta a todos, Varanasi es la ciudad del Dios del fuego, de Shiva, de la fuerza espiritual destructora del ego, que corta de raíz el sufrimiento y elimina la falsedad del materialismo.

Varanasi es una de las siete ciudades sagradas de India y un universo en sí misma. Es una de las ciudades más antiguas, fundada hace 2.800 años, y desde entonces, puerta cósmica de vida y muerte, purificación y peregrinación.

Morir y ser incinerado en Venarés y tus cenizas echadas al Ganges aseguran salir del ciclo de reencarnaciones. Bañarse en el Ganges logra la purificación del karma personal y familiar. Todo hindú que se lo pueda permitir, va a morir a Varanasi.

Vacas, perros, niños, sadhus, mendigos, enfermos, perros sarnosos, luz dorada, polvo, coches, triciclos, multitudes, pitidos, gritos, oraciones, basura, sudor, incienso... esto es una pequeña muestra de lo conforma y convive en Varanasi y crea en el viajero un estado alucinatorio temporal o definitivo, que describió un antiguo amigo como un espacio onírico en el mundo material.

Varanasi, como toda India, es múltiple, diversa, incontrolable, un caos vivo que cambia de instante en instante. El slogan turístico para India es "Increíble India", e India es así, increíble, abigarrada, mágica y mística, y Varanasi es el epicentro de lo increíble, de lo inenarrable. He estado en Benarés en múltiples ocasiones, en hoteles malos a menudo, casi como si fuera un tema kármico. Si vas a Varanasi, un hotel cómodo es casi una necesidad, un remanso de higiene y tranquilidad para la delicada sensibilidad europea, y así poder descansar de los múltiples excesos de la ciudad.

El Ganges

El Ganges es el origen y razón de ser de Varanasi, y la ciudad, humilde, se extiende como un hombre muerto por la rivera oeste del río, que apunta majestuoso, al norte, a los Himalayas.

El río Ganges, es la misma Diosa Ganga, nacida del pie de Vishnú y que llega a la tierra través de la melena de Shiva. Por eso es el río más sagrado, quizá junto al Nilo. Su agua es pura y purifica el cuerpo y la mente, viene del Cielo y nos lleva de vuelta de nuevo allí al morir. ¿Está contaminado?: sí; ¿hay cadáveres flotando?: sí; ¿se bañan los hindúes todos los días?: sí; ¿lavan la ropa?: sí, ¿es sagrado?: sí; todo eso y mucho más.

Los Ghats, o escaleras que dan al río, son el centro espiritual de Benarés y permiten el encuentro de la ciudad y las personas con el Ganges; hay más de 100. El Ghat de cremación más importante es Manikarnika, el Ghat más famoso es Dashashwamedh, lleno de sadhus o monjes renunciantes con la frente marcada con las tres líneas de Shiva, muchos de ellos

totalmente colocados con marihuana, una de las plantas sagradas de Shiva, de uso legal en India para los Sadhus; y todos los amaneceres, miles de personas de todas las castas realizando las abluciones matinales.

El slogan turístico para India es "Increíble India", e India es así, increíble, abigarrada, mágica y mística, y Varanasi es el epicentro de lo increíble, de lo inenarrable

Amanecer en el Ganges

Vivir el amanecer en el Ganges es una experiencia única de luz y color abriéndose paso entre las tinieblas de la neblina. El Sol rojo pasa a dorado que llena de color la ciudad y los multicolores trajes de los hindúes que van a realizar su baño ritual diario. Si el amanecer en los Ghats es increíble, se hace único cuando se vive desde una barca en medio del río. Es una de las visitas obligadas en Venarés, un paseo en barca de al menos dos horas por el Ganges al amanecer. Quizá te atrevas a darte un baño ritual, como hacen los hindúes todas las mañanas. O quizá tengas la suerte de ver el Sol de amanecer bailar y como cuenta Fernando Sánchez Dragó. Tuve la suerte de realizar el ritual de Abhisheka o baño ritual, lo que constituyó una gran experiencia vital.

Pasear por los Ghats permite llegar a Manikarnika y descubrir los rituales de cremación, realizados sin interrupción veinticuatro horas al día desde hace 2.800 años; desde entonces se mantiene vivo el fuego sagrado de Shiva. Los cuerpos ardiendo entre piras de madera, las cenizas calientes, el olor de la carne quemada con madera de sándalo crean un espacio de transición entre la vida y la muerte, produciendo una experiencia ampliada de

Pasear por los Ghats permite llegar a Manikarnika y descubrir los rituales de cremación, realizados sin interrupción veinticuatro horas al día desde hace 2.800 años; desde entonces se mantiene vivo el fuego sagrado de Shiva

conciencia, dónde lo onírico y lo sagrado llenan cada paso y cada momento. Es un mundo irreal, sagrado, único.

Elatardecer debe encontrarte en el Ghat de Dashashwamedh, pues todos los días se realizan los famosos rituales a Shiva, pujas de purificación con el Fuego, que dan paso a la noche en una atmósfera de devoción, escuchando y cantando los cantos de Shiva.

Shiva, el auspicioso

Shiva es la Divinidad más popular en India, rige los cambios, la muerte y la destrucción del sufrimiento; el fuego es su elemento, sus esposas son Parvati, Durga y Kali, maestras del tantra, la purificación mental y la muerte mística respectivamente. El mito cuenta que Shiva y Parvati vivieron en Venarés y hay lugares que aún conservan la huella de su



paso, como la piscina ritual junto al Ganges.

La festividades de Shiva, en India, y en particular en Benarés, son increíbles, con millones de hindúes con la frente marcada con las cenizas sagradas, recorriendo en estado de trance las orillas del Ganges, cantando Om Nama Shivaya.

Benarés es la ciudad de Shiva, dónde retorna diariamente a meditar. Shiva es el tercer Dios de la trimurti Hinduista, el yogui eterno, completamente puro; sólo recitar su nombre nos puede salvar del ciclo de reencarnaciones, pues Shiva destruye nuestros apegos e ilusiones. Shambo, Shiva Shambo lo describe como el origen y fuente del gozo. Shiva Shankara es el que quita las dudas y elimina el ego y sus sufrimientos. Shiva es el gran dispensador de las joyas del espíritu. La sede de Shiva en el cuerpo es el sexto chakra, el tercer ojo.

Si el Ganges es el agua, Shiva es el fuego; si el río es la vida, Shiva es la renovación y el goce de la purificación y de la muerte de los egos. Shiva no es fácil, es Divino, tremendamente divinal, imperiosamente divino, inefable.

Kashi Vishwanath, o templo dorado, es el gran templo de Shiva es una visita obligada en Benarés.

Benarés Budista

Benarés además de ser la ciudad sagrada para los hinduistas, también lo es para los Budistas, pues a diez kilómetros, en Sarnath, dio su primera enseñanza el Buda Sakyamuni.

El primer sermón, las cuatro nobles verdades, en el parque de los ciervos constituye la piedra angular del budismo y un lugar muy especial, muy diferente al bullicioso Varanasi. Es imprescindible ir allí y pasear con calma por la tierra en la que el Buda dejó su huella imborrable. El museo es más que interesante. Benarés es mucho más de lo que se puede describir en unas páginas, pues contiene todos los libros de la vida; Varanasi merece tu visita, como humilde peregrino y quizá seas bendecido con la gracia de Shiva.

Volveré a Benarés.

Más información

Krishna Das, cantos devocionales hindúes
Libros de Ramiro Calle, como "El Yogui"

Rafael Navarro



Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y con Juan Ruiz

Responsable de Inkarrí 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
www.facebook.com/viaheros

VIAJE A INDIA, 1 al 15 de JULIO

LADAKH, EL PEQUEÑO TIBET

INICIACIÓN KALACHRA, SS XIV DALAI LAMA



Kalachakra es una de las iniciaciones más importantes ... porque lo incluye todo: el cuerpo y la mente y todos los aspectos externos.

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

NEPAL SAGRADO

26 Diciembre al 6 Enero

+ INFO: rafaelnavarro33@gmail.com, 670431064
[facebook.com/viaheros](https://www.facebook.com/viaheros)

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fitza y vendaje bio
Acupuntura



Herbolario y dietas
Florales de la piel
Neuroanálisis

www.eldruida.es

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



**Macrobiótica
Renovada**

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

• ACADEMIA - Cursos de:

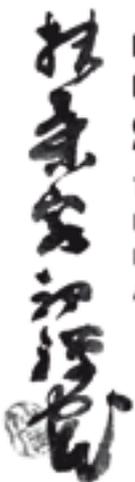
- Cocina Macrobiótica
- Feng Shui
- I-Ching
- Tantra-Yoga Espiritual

(Para más información consultar)



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

Antón Martín
info@labiotika.es
www.labiotika.es



**PRÁCTICA DEL ZEN
EN EL TEMPLO DE
SHORIN-JI**

TRES SESIONES
DE NUEVE
DÍAS EN
AGOSTO



Tel.: 686 656 169 • www.zenkan.com

**CURSO REIKI UNITARIO
★ 30 / 31 mayo / 1 junio ★**

www.reikidelsonido.com

Centro Lúa - c/ Goya 83 izd
info@reikidelsonido.com



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
28 Abril a 4 de Mayo - 12 a 18 de Mayo - 26 de Mayo a 1 de Junio

**PUENTE DE MAYO - DEL 30 AL 4 DE MAYO
ARTETERAPIA Y ALIMENTACION DEPURATIVA**



Arteterapia fomenta el autoconocimiento, promueve y desarrolla la creatividad, desarrolla la expresión y contacto emocional, sana procesos emocionales o psicológicos a través del poder curativo de la creación.
Imparte Inmaculada Albornos Arteterapeuta
Taller completo 260€ - Suplemento Individual 40€

E-mail: centrodereposo@tresazules.com • Tlfno. 927441414

www.tresazules.com

Dharma Kaur en Madrid

Experta en Numerología Yóguica
Sesiones presenciales del 15 de Mayo al 3 de Junio
18 años respondiendo preguntas vitales a partir de la fecha de nacimiento

- Quién soy?
- Por qué estoy aquí?
- Qué tengo que hacer?
- Cómo cambio mi vida?
- Qué tengo que aprender?

RESERVAS

666 82 00 39

Centro de Madrid
También sesiones por Skype



Ctra de la Coruña Km, 22
Tf. 91-637 49 03
Camilo José Cela, 12
Tf. 91-640 57 00
(Las Rozas)

Ecofarm

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

**VIVIR APRENDIENDO
CICLO CONFERENCIAS**



MARÍA IBÁÑEZ
JESÚS JIMÉNEZ

16 Y 17 MAYO
CENTRO CULTURAL SANCHINARRO

23 MAYO - ECOCENTRO

24 Y 31 MAYO Y 7 JUNIO
ESPACIO RONDA

Más información: introspeccion.com



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



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

91 459 92 80 / 686 320 489

felixarca1@gmail.com

“La conciencia de la Tierra ha dado comienzo a otra cosa. ¿Qué es esto? ¡Es otro amor! Las Constelaciones Familiares y todo aquello que las acompaña está al servicio del amor, de un amor grande que une aquello que antes estaba separado. Y ese amor comienza en nuestro corazón”.

Bert Hellinger (Buenos Aires. Agosto 2.005)



¡El Misterio de la Verdadera Aceptación!

Hermoso aprendizaje que siempre se renueva y nos lleva a una continua revisión de nuestros valores rígidos, a un misterio que muchas veces se confronta con la razón mientras el corazón se abre y tranquiliza. ¿Cómo explicar en que consiste esta aceptación y cómo llevarla a la práctica?

Uno de los pilares desafiantes de las Constelaciones Familiares consiste en la **aceptación** de los hechos y de las personas tal como han sido, esa aceptación es lo que sana, y que permite el fluir del amor y la vida.

La aceptación nos lleva a rendirnos ante los misterios azarosos de la existencia humana, a volvernos humildes y a respetar las diferentes situaciones. Nos obliga a abrir la mirada y el corazón, al reconocimiento de que somos

limitados y mortales frente a una fuerza profunda e imposible de desentrañar, a la evidencia de esas leyes desconocidas que nos mueven más allá de nuestra voluntad.

El reconocimiento de donde venimos, de cuales son nuestras raíces, ese decir, honrar a nuestros ancestros, nos conecta con la fuente de la **Vida** que nos ha llegado a través de ellos y por medio de nuestros padres nos ha sido dada.

Es por eso que el primer acto de entrega amorosa y aceptación es **a nuestros padres**, a aquellas personas gracias a las cuales

estamos transitando y aprendiendo este paradójico camino, transmitiendo también a nuestros hijos este legado.

Tomar a los padres. ¿En que consiste este acto de hondo amor? Reconocerlos, y decirles desde el corazón ¡SI! Tal como son y como han sido, la aceptación y rendición hacia ellos nos hace crecer como seres humanos.

•

Cuando reconocemos nuestras raíces y nos inclinamos frente a ellas bajando la cabeza, curiosamente damos de pleno con nuestro pecho en el sitio donde se halla el corazón, y esta actitud sencilla y humilde nos sana y limpia los resentimientos de lo que no hubo para dar paso a lo que sí existió

•

Cuando Aceptamos este hecho, cuando reconocemos nuestras raíces y nos inclinamos frente a ellas bajando la cabeza, curiosamente damos de pleno con nuestro pecho en el sitio donde se halla el corazón, y esta actitud sencilla y humilde nos sana y limpia los resentimientos de lo que no hubo para dar paso a lo que sí existió; el

encuentro de dos seres humanos en el acto mas misterioso y creativo que conozcamos, donde la fuerza de la naturaleza ha hecho que un óvulo y un espermatozoide se unan, nueve meses sostenidos dentro del vientre de nuestra madre, el parirnos... Es increíble, que estos simples y fuertes actos no los tengamos en cuenta, se nos olviden, cuando en realidad el recuerdo de ellos nos acercan al amor esclarecido del adulto que sabe que hay una Fuerza Mas Grande y Misteriosa que nos sostiene y que en cada respiración se evidencia. Frente a esta **aceptación** puede

que ocurra entonces la magia de percibirnos con más energía y hondura, más amplitud y más tranquilidad en nuestra alma.

Tomar a los Padres implica también tomar a los abuelos, bisabuelos, tatarabuelos maternos y paternos, tomar a todos los que han formado parte de nuestro árbol genealógico. Se trata de **incluir y aceptar** tanto los hechos como las personas que fueron tejiendo el entramado de nuestro destino, ningún suceso ni integrante por muy terribles que hayan sido los hechos puede ser excluido, todo está vinculado y vincula a los seres humanos que pertenecieron y pertenecen a dicha familia.

En siguientes artículos hablaré con más detalle sobre todas las personas que tienen derecho a la pertenencia y que actos o situaciones vinculan a las mismas.

En el de hoy mi objetivo consiste fundamentalmente en transmitir la fuera de la **aceptación** como una de las premisas más importantes, y desde aquí reitero la claridad de Las Constelaciones Familiares al mostrar sin ninguna duda, de manera fenomenológica que ocurre cuando se abre el corazón a la Aceptación Amorosa de todos los hechos y todos los miembros de un clan. Se percibe y se ve claramente cómo ese Amor es el que Sana, el que fortalece y puede seguir fluyendo en el río de la Vida.

Es un gran desafío, una propuesta que invita a abrir el corazón y la cabeza, a integrar, a buscar un buen lugar, un

En las Constelaciones Familiares se muestra y se hace evidente tanto para los representantes de dicha constelación, como para los demás integrantes del grupo, un movimiento que busca la reconciliación, la inclusión, la aceptación, no hay juicios sino el rendimiento a una Fuerza Mayor

parte de esa estructura le lleva a poder tomar su fuerza y su vida y así, al sentir a sus espaldas esa sabiduría y conocimiento ancestral es probable que sus existencia se vuelva más liviana y tranquilizadora. El aceptarlos a ellos es el primer paso para luego aceptarnos a nosotros mismos, con nuestras luces y sombras, aceptar en definitiva nuestra condición humana.

Y desde esa condición, decir Si a la Vida, honrarla como el regalo que es, puede que nos recuerde la condición de aprendices de Ella, y desde ahí, desde la aceptación de nuestra ignorancia frente a algo tan grande y misterioso, tal vez tengamos la oportunidad de bajar al corazón y aprender a hacer algo bonito con nuestra vida, nuestro destino y puede que nuestro planeta.

Charo Antas

Constelaciones Familiares

lugar reconciliador, dónde desaparece el juego de los juicios de valores para transformarse en la Aceptación de los opuestos.

Con relación a ello el místico judío Rabí Nachman de Berslau,(1772-1810) nos regala un pensamiento que nos sitúa en una actitud de integración y comprensión más amplia al decirnos: *“La paz más alta es la paz entre los opuestos”*, y a su vez continúa en una sugerencia para poner en práctica: *“Si recuerdas esto, la próxima vez que encuentres a alguien que te haga sentir incómodo, en lugar de alejarte, buscarás maneras para que ambos podáis estar juntos”*.

En las Constelaciones Familiares se muestra y se hace evidente tanto para los representantes de dicha constelación, como para los demás integrantes del grupo, un movimiento que busca la reconciliación, la inclusión, la aceptación, no hay juicios sino el rendimiento a una Fuerza Mayor. Bert Hellinger la nombra como El Gran Espíritu, haciendo una reflexión muy bonita al respecto *“[...]mientras que el cuerpo y el alma nos define como seres, el espíritu nos abarca”*.

Humildemente me gustaría añadir que nos invita a abrirnos a una profundidad desconocida, inexplicable y misteriosa, y cuando podemos ponernos en consonancia con ella dando el sitio y la dignidad a cada uno de los integrantes de la red familiar tal vez pueda que ocurra lo milagroso y nutritivos de la Vida, que el Amor fluya como un río dentro y fuera de nosotros.

En ese caso, la persona que cónstela puede recibir la fortaleza de un Destino que aunque tal vez haya sido difícil lo **real de esa verdad y su aceptación** lo sostiene y lo coloca en sus pies y su fuerza. No me canso de repetir que honrar amorosamente a sus raíces, darles un lugar digno en el corazón y reconocerse como



CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica y Consteladora
Terapia individual, grupal, de pareja
19 años de experiencia
Primera Consulta gratuita
“Taller de Constelaciones”
Plazas limitadas
655 80 90 89



Práctica del



Contenido
Vivo



L

a esencia de todo el trabajo espiritual es trascender la mente. Mientras nos mantenemos en el mundo de nuestros pensamientos, ideas, creencias, conceptos y demás, seguimos alejados de lo verdaderamente espiritual.

Suele resultar sumamente difícil ir más allá de la mente, especialmente cuando lo intentamos través de

nos ofrece la libertad de salir de la jaula mental en que estamos encerrados.

Practicar el amor es un vehículo extraordinario para atravesar los velos del mundo ilusorio de los conceptos, creencias, opiniones y pensamientos.

Es la mente lo que nos impide crecer y evolucionar, el amor nos da la posibilidad de ver nuestro potencial y liberarnos. Practicamos el amor por la simple razón de que tenemos la capacidad de desarrollarlo, pero al ejercitarlo descubrimos

cómo nuestras ideas y prejuicios nos limitan y nos impiden desarrollar la vida que somos.

¿Cómo solemos ver a los demás? Generalmente nos formamos ideas de ellos en función de nuestras proyecciones, juicios y creencias. El amor va más allá de las imágenes mentales

razonamientos y reflexiones. De un orden diferente es la práctica del amor. Mientras que la mente nos hace percibir a los demás de una manera particular, el amor nos lleva a descubrirles. La mente nos ofrece pensamientos, imágenes y conceptos de los demás. El amor confronta

y cuestiona estas ideas y nos hace verles. La mente nos presenta a los demás como seres fuera de nosotros a una cierta distancia, mientras que el amor reverbera íntimamente con su esencia. Con la mente experimentamos separación, juicios y valoraciones, con el amor hay resonancia, comunión y conexión.

El mundo que la mente nos presenta sólo es cierto para esta mente, no es la verdad. Por su parte, lo que el amor percibe está en sintonía con la sabiduría que aprecia la realidad. Vivimos atrapados en nuestras ideas y conceptos, y sin ninguna elección vemos el mundo que la mente nos impone, el amor

El amor, por el contrario, nos conecta con nuestra capacidad innata de transformación, evolución y conciencia, hace viables todas las posibilidades de la existencia. Nos eleva y abre puertas.

y conecta con el otro. Esto es lo que nos permite crecer y evolucionar. La mente se fija en algunos aspectos de los demás y crea imágenes sesgadas que ignoran partes importantes. Nos ciega a la realidad del otro. El amor nos conecta con la naturaleza vibratoria esencial y nos expande.

Desde la mente, los demás sólo son reflejos de nuestro ego, son extensiones de nuestros miedos, inseguridades, represiones y culpas. Desde el amor, los demás son versiones diferentes de la naturaleza abierta y luminosa que somos, facetas distintas de un mismo diamante.

Al final somos nosotros mismos quienes tenemos que

AMOR

pagar las consecuencias de escuchar la mente. Creer nuestras ideas e interpretaciones de los demás nos atenaza a lo que pensamos de nosotros mismos. Las opiniones de los demás refuerzan nuestra imagen personal, con lo que afianzamos nuestras limitaciones, inseguridades y obstáculos. No importa si la imagen de nosotros mismos es positiva o negativa, toda imagen es condicionada y falsa. El amor, por el contrario, nos conecta con nuestra capacidad innata de transformación, evolución y conciencia, hace viables todas las posibilidades de la existencia. Nos eleva y abre puertas.

La mente no tolera la apertura, necesita referencias y certezas; el amor nos abre a conocer nuestra naturaleza ilimitada y abierta. La mente nos hace creer que necesitamos controlar, alcanzar seguridad, tener orden y demás. El amor nos descubre nuestra naturaleza insondable. La mente se bloquea irremediabilmente ante lo inconcebible y eterno, el amor nos diluye y armoniza con la lucidez intangible y atemporal que nos hace ser.

Los demás son mucho más que la imagen mental que tenemos de ellos, esto es lo que el amor sabe. La mente no puede. La

El amor se mantiene más allá de todas las transformaciones y cambios de los demás, se sintoniza con la esencia del cambio y fluye con lo que es, sin distracciones por lo que se modifica

mente es limitada y ciega, solo puede saber lo que ella misma construye. El valor de la mente reside en su extraordinaria capacidad de crear mundos y realidades, lo que le pierde es olvidar que los ha creado ella y confundir sus creaciones con la verdad. El amor no crea, el amor conecta, resuena, vibra y reconoce la naturaleza abierta y luminosa de todos los seres. Pensar es crear; amar es ser. Pensar es estar en tránsito, de paso, a la espera de la siguiente interpretación y opinión, es provisional y volátil, amar es atemporal, inamovible y eterno. Las personas somos movimientos, procesos, vibraciones.

El pensamiento cristaliza, atiende y se limita a una franja temporal del proceso del otro, el amor se mantiene más allá de todas las transformaciones y cambios de los demás, se sintoniza con la esencia del cambio y fluye con lo que es, sin distracciones por lo que se modifica. El pensamiento se fija en una parte concreta de lo que cambia, el amor se fija en lo inmutable dentro de la realidad percedera y efímera.

La mente nos dice que hay personas buenas y malas, hay inteligentes y estúpidos, hay espirituales y materialistas, etc., nos presenta decenas de dualidades y divisiones. El amor ve a los demás como diferentes versiones de lo esencial, diferentes matices de un mismo arcoíris, diferentes interpretaciones de una misma obra musical.

Desde la perspectiva de nuestras ideas hay personas por las que sentimos afecto y cariño, personas que nos resultan insoportables y rechazamos, y personas que ignoramos y relegamos. Todo es lógico y coherente; sin embargo, desde el amor todas las personas son portadoras de lucidez y conciencia, todas manifestaciones de una naturaleza insondable.

La mente crea una imagen de los demás y luego, pagamos las consecuencias. Si vemos al otro como insoportable y odioso, sufrimos la aversión y malestar que sentimos. Si nos hace ver al otro atractivo sufrimos las consecuencias del apego que surge. El amor solo es un resonar, un liberarnos del ego, una puerta a descargarnos de cadenas y condicionamientos. El amor no ve imágenes construidas, se centra en la luz esencial, así es como nos sana y nos llenamos. La mente es la experiencia de seguir incompleto, el amor la verdad de la plenitud.



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

Toma conciencia de ti mismo. Reconoce tu deseo de ser feliz. Reconoce cómo constantemente todos tus comportamientos y acciones tienen como fin sentirte bien, feliz y contento.

Ahora, hazte consciente de tu derecho de ser feliz. Más allá de cualquier opinión, norma o creencia, reconoce en lo más íntimo de tu ser que tienes derecho a ser feliz, y esto es independiente de cómo haya sido tu vida, de tus acciones, errores y defectos.

Ahora expande tu atención para ver que cada ser que te encuentras es igual que tú. Cada ser desea ser feliz y tiene derecho a serlo. Echa un vistazo panorámico a amigos, enemigos y extraños hasta que llegues a tener la certeza de que todos tienen el derecho innato de ser felices. Aquí necesitarás toda tu lucidez para evitar juzgar y condenar a personas crueles, dañinas y malignas. Tendrás que poner en tela de juicio algunas creencias como el castigo eterno para algunos o la maldad innata en las personas. Tendrás que apartar tus ideas sobre lo que es justo y lo que no. Tal vez necesites indagar más profundamente por qué tienes el derecho innato a ser feliz.

Piensa que cuando alguien es verdaderamente feliz abandona espontáneamente toda intención de hacer daño. En particular, aplica esta idea a las personas difíciles:

“si fuera feliz dejaría de dañar, que sea feliz, ojalá lo sea”.

Deja que el amor se manifieste. Deja que surja el pensamiento: *“que todos los seres sean felices”*. Permite que el pensamiento se instale dentro de ti. Dale tiempo, conforme respiras. Deja que sirva para evocar el amor que nace en tu ser, anterior a la contracción egocéntrica. No fuerces nada, deja que ocurra suavemente; más allá del pensamiento brota este manantial de amor que llena tu cuerpo y se derrama fuera de ti mismo hacia el mundo. Descansa en la experiencia.

Dale tiempo a que se despliegue. Evita fijarte en las ideas que tienes sobre los demás, mira más allá. Las imágenes de ti mismo y de los demás sólo son ideas atrasadas e inertes. Trasciende lo que piensas y conecta con algo más real. Conecta contigo y con las personas, con lo esencial.

No tengas prisa, deja que vaya surgiendo el amor.

Dirige esta energía amorosa a todas las personas con las que te relacionas. A tus seres queridos, las personas neutras y aquellos con quienes tienes algún conflicto. Imagina que el amor te envuelve a ti y a los demás. Deja que el amor desvele la comprensión de la esencia inconcebible, intangible y atemporal de todos ellos.

Respiración a respiración, el amor va impregnando tu ser. Espacio, lentamente.

Siente que se hace universal. Déjate desintegrar en esta apertura intangible. Siente amor a todos los seres.

Mantén la vivencia el tiempo que puedas.

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



Perder peso de

¿Nos vale cualquier dieta?



Angela Tello

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.



Perder peso de forma segura ¿Nos vale cualquier dieta? Entrados ya en la primavera y con la puesta en marcha de la operación bikini, más de uno de nosotros nos empezamos a preocupar porque nos damos cuenta que durante el invierno hemos ganado algunos kilos. Mucha gente suele optar por poner en práctica cualquier dieta que encuentra en un libro o peor aún, acuden a Internet con el objetivo de encontrar un dieta que les ayude a perder rápidamente el peso ganado, pero en realidad las cosas no son tan sencillas como pueden parecer, porque no todas las dietas que nos venden son y seguras y buenas para la salud.

Mi consejo es que no nos tomemos estas cosas a la ligera pues puede resultar contraproducente y explicaré el porqué.

Como he mencionado en otras ocasiones, nuestro cuerpo es una máquina con una inteligencia extraordinaria, pero debemos tener cuidado porque cuando se trata de perder peso nuestro organismo tiene una forma muy particular de reaccionar. Cuando percibe que por algún motivo no estamos ingiriendo la misma cantidad de comida que la que solemos comer normalmente, entra en una fase de alerta y dependiendo de cómo se haga esa dieta puede pensar que se encuentra frente a un periodo de hambruna. Como bien sabemos nuestro organismo es un universo que tiene autonomía propia en cuanto a reacciones internas se refiere. Nuestro cerebro reptiliano sólo reconoce dos estados: la calma o la alerta y la mayoría de las veces los estímulos externos que nuestro cuerpo percibe son interpretados de forma errónea; por desgracia nuestra corteza cerebral no nos permite llegar

más allá. A esto se le llama instinto de protección; en el caso de dietas extremadamente hipocalóricas nuestro cuerpo entiende que se encuentra frente a una etapa de escasez.

Una vez se “enciende” la alarma el efecto será acumular grasa como medida de protección. Por este motivo, poner en práctica dietas que supuestamente nos hacen perder cuatro kilos en un mes, no sirven de nada puesto que si pierdes ese peso, con toda seguridad lo volverás a recuperar con creces al menor descuido o abandono de la dieta. Por otro

lado, poner en práctica dietas sin sentido puede provocar enfermedades y desequilibrios en nuestro organismo por la falta de una alimentación saludable.

Ponerse a dieta significa algo más que perder peso porque realmente el trasfondo es otro. Cuando una persona desea perder peso el primer paso consiste en comprender que su cuerpo está enfermo y que a esa situación no se ha llegado gratuitamente. Podríamos decir que el sobrepeso u obesidad en realidad son el efecto y no la causa de algo que va mucho más allá. En este caso no me estoy refiriendo a personas cuyo motivo de sobrepeso es genético o debido al consumo del algún tipo de medicación. Hablo del sobrepeso y obesidad por comer más de lo necesario. El desconocimiento de nuestro cuerpo y de su funcionamiento puede llevarnos a subestimar las reacciones que se pueden producir por hacer dietas que nada tienen que ver con el equilibrio del cuerpo y de la mente.

Seguir una dieta no es algo fácil, para nadie es un secreto que se requiere de cierto sacrificio. Es importante entender que durante este proceso quizá deberemos desechar de nuestras

Seguir una dieta no es algo fácil, para nadie es un secreto que se requiere de cierto sacrificio. Es importante entender que durante este proceso quizá deberemos desechar de nuestras vidas ciertos alimentos al igual que deberemos incluir otros.

Forma Segura



VIDEO

Contenido
Vivo

Nuestra forma de alimentarnos es un indicador de nuestro nivel de amor propio. Evalúa cómo es tu alimentación, si llegas a la conclusión de que no comes de forma sana

vidas ciertos alimentos al igual que deberemos incluir otros. El objetivo de una dieta no consiste tanto en comer menos si no en saber qué y cuándo comer. Como hemos dicho, cuanto más hambre pasemos más difícil será perder esos kilos de más.

DIETA ADECUADA PARA HACER DEPORTE

Un factor importantísimo a tener en cuenta a la hora de plantearnos perder peso es la actividad deportiva. Está claro que el sobrepeso y obesidad han llegado a nuestras vidas por el sedentarismo excesivo y por la falta de conciencia alimentaria.

Practicar alguna actividad física es la clave principal que nos garantiza la pérdida de peso de forma sana y además sin estrés. El ejercicio es importante porque a parte de facilitar el adelgazamiento de las células grasas, nos sirve para generar endorfinas y serotonina; los niveles adecuados de estos dos neurotransmisores en nuestro cuerpo, nos ayuda a evitar sentir impulsos de comer alimentos indebidos de forma descontrolada (ansiedad).

DIETA SANA PARA EMPEZAR A PRACTICAR DEPORTE

EL DESAYUNO:

- Cuatro cucharadas de copos de avena
- 1 taza de yogur líquido o yogur de soja
- 1 fruta
- 2 nueces

MEDIA MAÑANA:

Es indispensable que se haga aproximadamente tres horas después del desayuno, ya que si no lo hacemos nuestros niveles de glucosa en sangre decaerán y sentiremos más angustia por comer cualquier cosa.

- Zumo de fruta
- Sandwich de pavo o jamón York ó
- Barrita de cereales
- Infusión
- Fruta

COMIDA:

- Debe de contener proteínas, carbohidratos y ácidos grasos esenciales.
- Proteínas: Pescado a la plancha, pollo o proteínas de origen vegetal como las legumbres (lentejas, alubias, garbanzos).
- Hidratos de carbono: arroz integral, pasta, patatas cocidas o féculas.
- Verdura (ensalada)

MERIENDA:

Semejante a la media mañana, si se hace antes del entrenamiento debe ser una hora antes de comenzar con la actividad deportiva.

CENA:

- En la cena es aconsejable que no esté presente ningún carbohidrato y grasa ya que estos no serán necesarios durante la noche.
- Pescado o pollo a la plancha
- Verdura en forma de menestra o ensalada ó tortilla de huevo francesa
- Verdura

NOTA IMPORTANTE:

Evita comprar alimentos como los chocolates, chuches, bollería industrial, refrescos, alimentos de máquinas expendedoras, etc., ricos en grasas y azúcares refinados que proporcionan un alto porcentaje de calorías y además no son sanos. Por otro lado, ten en cuenta que lo que tengas de más en tu alacena es una tentación que con toda seguridad nos hará romper con el esfuerzo que estamos haciendo para perder esos kilos de más.

Observar a nuestro cuerpo como un vehículo que nos permite experimentar la vida es la mejor forma para entender que el combustible que debemos consumir no debe ser cualquiera. Nuestra forma de alimentarnos es un indicador de nuestro nivel de amor propio. Evalúa cómo es tu alimentación, si llegas a la conclusión de que no comes de forma sana, quizá debas empezar a profundizar en tu propia naturaleza.

Angela Tello



25

E

l yoga nace hace miles de años como una técnica espiritual, que favorece la evolución consciente, para hacer

son el cuerpo, la mente y la energía o hálito vital. Aunque todo lo compuesto tiende a descomponerse y lo constituido -antes o después- a declinar, podemos hacer mucho por el equilibrio de nuestros instrumentos vitales. El equilibrio de salud y bienestar, del mismo modo que la ruptura del mismo desencadena desórdenes o trastornos. El equilibrio tiene que conducirse, también, como indica el yoga, a la bioquímica, los elementos vitales y el sistema endocrino, así como a la mente y a las emociones. El yoga descubrió desde sus orígenes la estrecha interrelación que hay entre el cuerpo y la mente, y cómo

No hay rama del yoga ni ninguna de sus técnicas que no deba ser observada a la luz de la consciencia. La consciencia misma es salud, y el metódico desarrollo de la atención mental integra la mente, desalienta y ayuda a prevenir trastornos psíquicos y psicosomáticos.

posible estados superiores de consciencia que puedan reportar un conocimiento intuitivo que le está vedado a la mente ordinaria.

Esa es una de sus vertientes primigenias, pero en su posterior evolución se convierte también el yoga en una ciencia de la salud integral y, por supuesto, el precursor indiscutible de la ciencia psicosomática. Como un ser humano es una entidad biopsicosocial, la verdadera salud o salud integral consistirá en el bienestar físico, psíquico y afectivo. Aunque éste sea un ideal de salud no fácilmente alcanzable -pues implica armonía en todos los planos-, sí puede uno aproximarse al mismo siguiendo determinadas actitudes, normas de vida, ejercicios psicofísicos y prácticas e higiene psicomental. A lo largo de este viaje existencial disponemos de unos instrumentos vitales que

uno afecta inevitablemente a la otra, y viceversa. Solo cuando el cuerpo está equilibrado y la mente permanece armónica, podemos hablar de salud integral o total. Cuando la mente está agitada y los estados mentales conflictivos prevalecen, esas tensiones se somatizan y perjudican al cuerpo, de la misma manera que cuando el cuerpo no opera armónicamente también resiente la actividad y el buen funcionamiento mental. Las enseñanzas y prácticas del yoga pretenden que haya cooperación entre las distintas funciones del organismo, que los aparatos y sistemas vitales cursen equilibradamente y, con respecto a la mente, que prevalezcan actitudes y estados

AUDIO



Contenido Vivo



YOGA COMO CIENCIA DE LA SALUD INTEGRAL

mentales sanos. Así, el cuerpo se pone al servicio de la mente y la mente del cuerpo, para cooperar recíprocamente y actualizar todos los potenciales psicosomáticos. No cabe duda de que muchas de las técnicas del yoga (sobre todo del hatha-yoga) son de control psicosomático, y el practicante va aprendiendo a valerse de los medios para que su organización psicosomática funcione mejor, evita la dispersión de energías y el desequilibrio, y se convierta en una aliada en su tránsito por la vida.

Como ciencia integral de la salud, el yoga procura a la persona:

- Prácticas de higiene tanto somática como mental.
- Técnicas de ejercitamiento muscular.
- Procedimientos de control respiratorio.
- Técnicas de relajación y tranquilización.
- Ejercicios para aprender a pensar y dejar de pensar.
- Técnicas de meditación para reorganizar la psique y modificar los modelos de pensamiento negativos
- Enseñanzas y actitudes para mejorar la afectividad.

Se presta atención a la purificación de los nervios, la pacificación del sistema nervioso y el perfecto equilibrio de los principios vitales, que son la función linfática, la energía nerviosa y el metabolismo. Se promueven los hábitos saludables de vida y se cuida y desarrolla de modo especial esa preciosa función de la mente que es la consciencia. No hay rama del yoga ni ninguna de sus técnicas que no deba ser observada a la luz de la consciencia. La consciencia misma es salud, y el metódico desarrollo de la atención mental integra la mente, desalienta y ayuda a prevenir trastornos psíquicos y psicosomáticos. Hay innumerables ejercicios para el entrenamiento de la atención y la intensificación de la consciencia. Todo lo referido es con respecto al auténtico

yoga, y no a todo tipo de “yoga” fitness, pseudoyogas o yogas falseados y distorsionados, que se han vuelto un culto al cuerpo, a la competición y a la estampa del

contorsionista, o sea justo a todo aquello contrario al yoga. Paradójicamente, y hasta este grado puede el ser humano distorsionar las genuinas enseñanzas, el yoga, que surgió como técnica espiritual y para reportar desapego y sosiego, se ha convertido hoy en los neo-yogas en métodos falsarios para apegarse, agitarse y

estresarse. Aquí se cumple el viejo adagio de cómo poder convertir el cebo en un anzuelo envenenado, donde en lugar de pretenderse menguar el ego, se hace todo lo posible por afirmarlo narcisísticamente.

El yoga descubrió desde sus orígenes la estrecha interrelación que hay entre el cuerpo y la mente, y cómo uno afecta inevitablemente a la otra, y viceversa. Solo cuando el cuerpo está equilibrado y la mente permanece armónica, podemos hablar de salud integral o total.

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
Telf: 91 435 23 28

Nos hemos preguntado alguna vez: ¿por qué comemos? Su significado mas profundo

Comemos para construir una buena calidad de sangre, que nutra nuestros órganos y nos genere **energía y vitalidad**. Según la calidad de nuestra sangre, acida o ligeramente alcalina, nuestro cuerpo responderá, nos hablara. Es interesante observarnos dándole una buena calidad de gasolina a nuestro coche, cada vez que lo requiere, sin embargo, olvidándonos hasta puntos muy extremos, cuando se trata de darle a nuestro cuerpo lo que necesita.

El cocinar, preparar alimentos para generar SALUD, ENERGIA, EQUILIBRIO y PAZ INTERIOR es un arte olvidado, que hay que volver a recuperar a toda costa!

mental. Un ejemplo muy claro, es el alcohol.

Si bebemos un vaso de whisky, no nos proporcionara los mismos efectos que si tomamos un vaso de agua? Esta claro que nos generara reacciones extremas a muchos niveles de nuestro ser.

No solo es fascinante el descubrir los efectos que cada alimento nos produce al consumirlo, como también escuchar lo que necesitamos. Esto nos dará libertad para escoger a cada momento y ser responsables (habilidad para responder) de nuestras necesidades energéticas diarias.

Entender LA ALQUIMIA EN LA COCINA, es una necesidad totalmente imprescindible, para uno

“que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento”

Hipócrates 460-377 a.C.

EN NUESTRA COCINA CREAMOS SALUD!

Tendríamos que aprender el efecto que nos proporciona cada alimento para poder escoger libremente lo que nos conviene, sintiéndonos creadores y generadores de la nuestra energía vital. No es algo nuevo o raro, ya nuestros antecesores lo predicaban y enseñaban:

La alimentación tradicional, que consumieron nuestros antepasados durante miles de años, estaba basada en: CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES, VERDURAS Y FRUTAS LOCALES Y ESTACIONALES, SEMILLAS, FRUTOS SECOS, con una pequeña

cantidad de

Productos

Animales, ALGAS y condimentos NATURALES.

Es importante volver de nuevo a encontrar este

centro, con el uso de los alimentos que crecen en la naturaleza, y que son nuestra base para generar salud y equilibrio en nuestras vidas.

Si lo que realmente deseamos es obtener una CALIDAD de VIDA, uno de los primeros pasos, es reflexionar que clase de efectos y energía generan los alimentos que comemos al menos 3 veces al día!

Cada alimento tiene su carácter y personalidad, su efecto y reacción en nosotros. Cada alimento tiene su fuerza vital (KI) y de acuerdo a la cantidad y de la forma en que lo consumimos, nos ofrecerá su espíritu y su energía.

Es un conocimiento que no nos han ofrecido en nuestra educación. **Pero es vital!**

Cada alimento vibra de una forma diferente, y al consumirlo tendremos unas reacciones diferentes, tanto a nivel físico, como emocional y

mismo, para nuestra familia y para toda nuestra vida. Con el conocimiento energético en la cocina, podremos escoger libremente lo que nos conviene a cada momento.

DESCUBRIENDO NUESTRAS NECESIDADES ENERGÉTICAS:

1) NECESITA REFORZAR Y REMINERALIZAR.

Es una persona débil físicamente, tiene poco aguante, falta de energía en general, sin ganas de emprender proyectos, necesita muchas horas de descanso, esta siempre fría, pálida, tiene

tendencia a coger muchos resfriados, virus de todas clases. Le falta concentración y su memoria es muy pobre.

Falta de peso. No tiene confianza en sí misma, sin alegría por la vida. Su sistema Nervioso esta débil, todo le afecta, muy Hipersensible. Se sentirá invadido por el mundo exterior y no tendrá recursos para poder protegerse. Riñones, huesos, cabello y uñas débiles. **Falta de centro, solidez y raíces en su vida.**

EVITA: todo lo que cree un pH acido de sangre y desmineralice (alcohol, vinagres, estimulantes, azucares rápidos, bebidas azucaradas, verduras solanáceas (pimientos, berenjenas, patatas, tomates), exceso de crudos, zumos, frutas y grasas saturadas.

USA: cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, pescado, gran variedad de algas, semillas y frutos secos y verduras de raíz, redondas y de hoja verde, sopas de miso y algas a diario.

El cocinar, preparar alimentos para generar SALUD, ENERGIA, EQUILIBRIO y PAZ INTERIOR es un arte olvidado, que hay que volver a recuperar a toda costa!

Alquimia

en la cocina



2) NECESITA NUTRIR Y ENRIQUECER.

Es una persona delgada, falta de peso, de energía y de fuerza física. Se ve desnutrida, sin músculos, vacía y frágil. Tiene frío interno, va vestida con mucha ropa para abrigarse y no parecer tan delgada. Persona muy idealista y mental, que se pierde en sus sueños para mejorar al Planeta. Ya que por no comer producto animal sé esta autocastigando y desnutriendo rápidamente. Su cuerpo necesita alimento, proteína con cantidad y calidad. Como compensación, **siempre esta comiendo, aunque no lo que necesita. Falta de riqueza y calidad alimenticia, nutrición y Amor en su vida.**

USA: gran cantidad de proteína (legumbres, pescado, tofu, tempeh, seitán), semillas, frutos secos, platos sabrosos de cereales, y verduras. Caldos y potajes que alimenten. Cocciones largas que nos den dulzor y nutrición. Incrementa la cantidad de proteína en cada comida y come mas frecuentemente.

EVITA: el saltarte comidas, y comer alimentos pobres sin nutrición.

3) NECESITA CALOR INTERIOR.

Siempre esta soñando en viajes a países con climas calurosos. Compensándolo con alimentos originarios de estos países cálidos (frutas tropicales, ensaladas, especias, zumos, estimulantes...).

Persona muy afectada por la falta de sol y de calor. En días lluviosos se sentirá depresiva sin ganas de hacer nada. Su carácter cambia en el otoño e invierno, a mas triste e introvertido. Falta de peso en general. Cuerpo y especialmente extremidades frías. Riñones y vejiga débiles. En la

vida posee muchos miedos, por lo que su espíritu de aventura y coraje esta muy apagado. Carácter triste e introvertido, aunque a veces no lo aparente. **Falta de calor en su vida.**

EVITA: Todo lo que enfríe a largo plazo (alcohol, vinagres, estimulantes, azúcares rápidos, bebidas azucaradas, verduras solanáceas (pimientos, berenjenas, patatas, tomates), exceso de crudos, zumos, frutas y especias.

USA: cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, pescado, gran variedad de algas, semillas y frutos secos y verduras de raíz, redondas y de hoja verde. Cocina todas las verduras y aplica variedad de estilos de cocción (horno, salteados,

estofados, plancha, vapor, hervidos...), utiliza el jengibre fresco en cocciones o en infusión, también la canela y la regaliz.

4) NECESITA DULZOR.

Estilo de vida descentrado, sin equilibrio ni horarios. Puede que este comiendo constantemente (falta de glucosa de buena calidad en la sangre) o si su cuerpo mental es fuerte, se castigara, pasando horas y horas sin comer. Tiene altos y bajos energéticos muy acusados, especialmente por las tardes, aunque los ignora.

Tendencia a compensarlos con excesos de alimentos YIN extremos (pueden que sean varios o crea la adicción especialmente a uno de ellos) tales como: Azúcares refinados, chocolate, alcohol, bebidas gaseosas azucaradas, bollería, estimulante.

Alimentos altos en calorías, pero vacíos de energía estable y duradera. Persona tensa y con mucho stress a todos los niveles. Carácter brusco, muy exigente (especialmente con ella misma), no dedica tiempo a generar dulzor en su vida, da mas

Entender LA ALQUIMIA EN LA COCINA, es una necesidad totalmente imprescindible, para uno mismo, para nuestra familia y para toda nuestra vida. Con el conocimiento energético en la cocina, podremos escoger libremente lo que nos conviene a cada momento.



importancia a las obligaciones que al descanso y conexión interior. **Le falta dulzor en su vida a todos los niveles.**

EVITA: Todo lo comentado

USA: uso diario de verduras dulces (calabaza, zanahoria, cebolla.....) en cocciones largas y dulces, el uso regular de los cereales integrales, legumbres, y postres como compotas, fruta al horno, plancha, etc... También cremas de verduras dulces.

5) NECESITA DEPURAR

Exceso de peso y grasa. Carácter y emociones fuertes. Hablara con voz alta y potente, expresando su exceso a todos los niveles. Presión alta, complexión roja. Se alimenta de un exceso de proteínas de origen animal (grasas saturadas, embutidos, carnes, huevos, quesos...) seguido del extremo opuesto (azúcares, alcohol, especias, pastelería, estimulantes...). Gran cantidad de calorías. Amante de la comida, gourmet, con gustos muy particulares y especiales. Come en demasía. Amante de todo lo sensorial a todos los niveles, le gustara vestir con color. Exceso de energía, falta de claridad y simplicidad en la vida. **Falta de disfrutar con sencillez y sin excesos.** Tendencia a estar muy apegada al pasado y a no valorar el presente.

EVITA: lo comentado

USA: Solo proteínas vegetales, cereales integrales ligeros (quinoa, arroz basmati, cebada...), gran cantidad de verduras de raíz, redondas y de hoja verde, ensaladas, algas, frutas locales y estacionales, especias, hierbas aromáticas, e infusiones depurativas (boldo, diente de león, te verde...).

Observando y siendo conscientes de las cualidades y efectos de cada alimento, será la base para obtener nuestros propios Standard de Salud y Vitalidad. Aportando a nuestra vida la base para la armonía y el equilibrio en nuestro cuerpo, mente, emociones y espíritu.

Montse Bradford

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



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 TRANSFORMACIÓN PERSONAL?
- INVIERTE TIEMPO EN TI. ¡PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

CURSO INTENSIVO VERANO 2014 - PRIMER MÓDULO:

- OPCIÓN JULIO - días 2, 3, 4, 5 y 6.
- OPCIÓN SEPTIEMBRE - días 3, 4, 5, 6 y 7.

NUEVO CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2014

- FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: 25 Octubre

MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2014:

- Seminario medicinal y de diagnóstico - Mayo 2014
- Peso natural. Cocina para la mujer y el hombre - Junio 2014
- La alimentación y las emociones - Septiembre 2014
- Alquimia en la cocina y en la vida - Octubre 2014

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA NATURAL Y ENERGÉTICA EN MADRID

Jueves de 18.30 a 21.30h

-ESCUELA DE MONTSE BRADFORD-

IMPARTEN:

22 Mayo: Los cereales integrales.

Marissa Mudarra - 656 423 036

29 Mayo: Las proteínas vegetales.

María Díez Querol - 618 456 267

5 Junio: Las algas.

12 Junio: Cómo cocinar verduras.



Clase individual: 60 €

Ciclo Completo (4 clases): 220 €

Si te apuntas antes del 8 de mayo: 200 €

Grupos reducidos. Imprescindible reserva.



Coaching Nutricional

basado en Alimentación Energética

www.mariadieznutricionenergetica.blogspot.com

Formadas con Montse Bradford

Lugar: CÍRCULO ARMONÍA

C/ Cabeza, 15, 2º Izq.

Metro - Tirso de Molina



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
 Danza del Giro
 Tai Chi
 Cuentacuentos

ENCUENTROS
 Permacultura
 Carga de Movimiento
 Españoles

TALLERES
 Teatro
 Música
 Cine Forum

FESTIVALES
 Baso Harinas
 Meditación

VIASES
 Creatividad

www.circuloagora.com
 info@circuloagora.com
 Tlf. 606 525 426



CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO



ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES



TRABAJO EN EL POTENCIAL CORPORAL

Impartido por: **Jorge Ramón**
 Autor del libro ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

El curso da comienzo en el mes de octubre y el plazo de inscripción se abre a principio de año.

INFORMACIÓN

www.estiramientosdecadenasmusculares.com

www.lacasatoya.com
 centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
 Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
 Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

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

Terapias Naturales

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

¿Es momento de sanar?

★ Podemos ayudar ★
 ★ Terapia Reiki Unitario + Evaluación Numerológica ★
 www.reikidelsonido.com
 info@reikidelsonido.com

CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y CANTOS ARMÓNICOS

Viernes, 30 de Mayo
 20 a 21 h - 8€

M^{ra} Ángeles Díaz
 Terapeuta de Sonido

¿Has escuchado alguna vez el maravilloso sonido envolvente y relajante emitido por un cuenco tibetano y el característico sonido del canto armónico que conecta con el corazón?

Centro Mandala c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. Metro - Tirso de Molina

Aforo limitado - RESERVAS
 mangeles.terapiasnaturales@gmail.com
 info@centromandala.es
 91 539 98 60 - 620 17 30 09

MUSICA Y DANZA EN CENTRO MANDALA

DANZA DEL GIRO DERVICHE
 DOMINGO, 25 DE MAYO
 19 A 20,45 H. - 10€
 Información y reservas
 etnoterapia@gmail.com

TALLER DE FLAUTA KIOWA
 APRENDE EN UN SOLO DÍA
 SÁBADO, 24 DE MAYO
 16:30 A 19 H. - 50€
 Información y reservas
 629 654 780
 infocursos.com@gmail.com

c/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha - Tirso de Molina - 91 539 98 60 - info@centromandala.es

Se ARQUITECTO

de tu vida

integrando la

“VISIÓN SISTÉMICA”



Empecé mi andadura profesional como Arquitecto, profesión que he ejercido durante 21 años, al cabo de los cuales decidí dejarlo todo y ponerme al Servicio de otros seres humanos desde lo que mejor sé hacer “El Desarrollo de la Arquitectura de la ConSciencia”. Por ello, decidí fundar la Escuela “El Olivo Zen” que más tarde se incluyó en lo que hoy es “DS-Humano (Desarrollo Sistémico Humano)”, dedicándome los últimos

10 años, junto con mi equipo, a acompañar a las personas que sufren, como consecuencia de los obstáculos que experimentan en la relaciones (desencuentros con parejas, padres, hijos, amigos, compañeros de trabajo, jefes... etc.) y sobre todo a disolver los bloqueos con los que se encuentran en los momentos de amar a los demás y de amarse a sí mismos.

Cada día el ser humano se topa con dificultades, que en algunas ocasiones vienen impuestas por el entorno, es decir, que son ajenas a ellos mismos y estas le generan ansiedad. Pero la mayoría de las veces dichas situaciones se convierten en problemas por la forma en que se procesan o se miran.

Acompaño a diario, desde la Visión Sistémica (enfoque adquirido gracias a las Constelaciones Familiares, caracterizado

por la ausencia de juicio), a **personas que tienen miedo a recibir, a decepcionar, a sentirse inadecuados, a asumir responsabilidades etc.** Personas que viven en una situación de duelo permanente del que no se atreven a salir por miedo; miedo a rendirse, miedo a sentirse vulnerables, miedo a entregarse, miedo a no ser aceptados etc.

En DS-Humano la **empatía, y el respeto profundo constituyen los pilares del análisis de la problemática del cliente**, lo cual permite que la persona pueda conectar con su corazón y contar lo que no se ha permitido nunca decirle a nadie porque tenía miedo.

En el desarrollo del trabajo se comprueba, cómo en muchas ocasiones se confunden acontecimientos y realidades con problemas (falsos) debido a una visión subjetiva que distorsiona la realidad y lleva, una vez más, al sufrimiento. Es necesario conocer los verdaderos conflictos que se ocultan tras la multitud de fachadas externas que se proyectan al exterior, para poder enfocar hacia una solución con el menor desgaste posible. La Visión Sistémica precisamente ofrece la oportunidad de ser testigos de lo que realmente sucede, y de esta forma acompañar al cliente a contactar con otras posibilidades de mirar el conflicto para la búsqueda de una solución. Con la Visión Sistémica, **desde el presente se puede investigar sobre el pasado, para poder mirar hacia el futuro**, acompañando al cliente a lugares muchas veces insospechados y/o situaciones alojadas en el inconsciente,

para que descubran lo que es necesario en la disolución de sus problemas.

Bert Hellinger inicia su investigación del sufrimiento humano dentro del ámbito de la familia, llegando a la conclusión de que muchos de los problemas psicológicos actuales provenían de dificultades y enredos en los sistemas familiares que se han ido transmitiendo de generación en generación. Por lo que la familia es el núcleo de todo.

Durante los 7 primeros años de la infancia la relación con los modelos de padre/madre conforma la personalidad del futuro adulto, por esto la mayoría de los desórdenes, cuando eres mayor, provienen de dicha relación. Trabajando en el presente con los “niños internos heridos” se llega a soluciones sistémicas que ayudan a aceptar el pasado y reducir las expectativas sobre el futuro aportando gran claridad al cliente que le encamina hacia su sanación.

Muchas de las personas que llegan hasta nuestra Escuela, desean encontrar un estado de bienestar y felicidad. Quieren salir de las situaciones en los que se encuentran y estas, principalmente son:

- Personas que se construyen sistemas de autodefensa contra el sufrimiento con medicamentos, alcohol, deportes de máximo riesgo, demasiado trabajo, exceso de comida, en un intento de anestesiar el dolor.
- Personas disociadas (con confusión de roles).
- Personas que aparentemente parecen incoherentes por la contradicción que manifiestan entre lo que dicen y lo que hacen.

Desde DS-Humano les acompañamos a descubrir que perciben y que sienten realmente, y para ello utilizamos las Constelaciones o Configuraciones Sistémicas.

Este método permite poner al cliente en contacto con su inconsciente, con su problema, o parte de su problema, y

Es importante dejar claro que conseguir esta unificación del ser humano como un “todo” supone una revolución interna, que moverá al cliente al desprendimiento de viejos patrones de comportamiento que ya no son útiles, y esto no deja de ser un pérdida

desde la actitud del Observador localizar las soluciones más alcanzables que posibiliten la unidad de su mundo físico, emocional y mental. Es importante dejar claro que conseguir esta unificación del ser humano como un “todo” supone una revolución interna, que moverá al cliente al desprendimiento de viejos patrones de comportamiento que ya no son útiles, y esto no deja de ser un pérdida. Por esto trabajamos paso a paso, de forma fenomenológica, tendiendo puentes y acompañando para que los clientes amplíen su consciencia.

Desde la Escuela de DS-Humano ofrecemos:

- Cursos de desarrollo y transformación personal para todos aquellos/as que quieran avanzar en su camino de “Seres Humanos”, entendiendo el porqué de las cosas que les suceden
- Ciclos de formación para todas aquellas personas que quieran utilizar esta herramienta de trabajo en su profesión, ya seas ayudador, psicólogo, maestro, asistente social, médico,

economista etc. O incluso como una nueva profesión muy diferente a la que has estado desarrollando hasta ahora.

- Terapias individuales, en las que, desde la Escuela DS-Humano te acompañaremos:
- A que reconozcas la imagen que proyectas para desprenderte del sufrimiento.

- Al encuentro con tus sombras.

- A descubrir tus potenciales y recursos innatos

- A conquistar tú centro.

Con la esperanza de que alcances tu madurez interior con fuerza, confianza y energía, potenciando tu asertividad y en definitiva te atrevas a **SER TU MISMO, SIENDO EL ARQUITECTO DE**

TU PROPIA VIDA CON CONSCIENCIA.

Tanto yo, como todo el equipo de DS-Humano, **te invitamos a conocer la VISIÓN SISTEMICA** y con esta nueva mirada puedas contribuir a tu auto-cuidado y auto-apoyo, así como al cuidado y apoyo de las personas que te rodean.

Desde aquí quiero dar las **gracias a todos/as los/las que ya habéis venido y depositado vuestra confianza en nosotros, y a ti que estás leyendo esto por primera vez**, porque con tu lectura nos engrandeces.

Nos encantará contar contigo y que formes parte de nuestros cursos y/o formaciones.

VEN A CONOCERNOS

Ángel de Lope Alemán

Director de “Desarrollo Sistémico Humano”

Didacta y Titular de la AEBH

Autor del libro:

La Visión Sistémica en las Relaciones Humanas

contacta@dshumano.com

www.dshumano.com

DS HUMANO EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración de la Consciencia

CONSTELACIONES SISTÉMICAS
(familiares, organizacionales,...)

Abierta inscripción CURSOS 2014-15
CRECIMIENTO PERSONAL "La Visión Sistémica"
FORMACIONES (avaladas por la AEBH)
Introdutorio - Básico - Avanzado - Supervisión
|| INSCRIBETE YA !!
y...beneficiate de los descuentos

Talleres, Monográficos y Conferencias
"SHOCK y TRAUMA"

16-18 Mayo (MAD): Monográfico
17 Mayo (MAD): Taller Abierto
«Aprende a RESTAURAR tu CONFIANZA y SEGURIDAD»

6 Mayo (MAD): Conferencia GRATUITA
Previa reserva de plaza

Información : 625 386 393
647 451 494

Dirige
Ángel de Lope Alemán
Didacta de la AEBH

91 574 46 98 www.dshumano.com
contacta@dshumano.com

Inteligencia

Fiedrich Von Schiller definió con gran acierto el concepto de empatía: “*si quieres conocerte observa la conducta de los demás; si quieres comprender a los demás, mira en tu propio corazón*”

E

l término *empatía* deriva de la palabra alemana *Einführung*, acuñada por Robert Vischer en 1872 y se empleó en el estudio del proceso por el cual los individuos pueden apreciar y disfrutar la belleza de una obra de arte. El filósofo e historiador alemán Wilhelm Dilthey tomó este término de la estética y lo aplicó en procesos mentales mediante los cuales una persona puede identificarse con otra. Hacia 1909 muchos jóvenes psicólogos de la época, estaban especialmente interesados en cómo las personas pueden examinar sus propios sentimientos, impulsos, emociones y pensamientos. Uno de estos jóvenes fue el psicólogo estadounidense E. B. Titchener que tradujo *Einführung* a una nueva palabra inglesa, *empathy*. La empatía pronto se convirtió en objeto de interés por su importancia e impacto en los procesos de conocimiento personal, adaptación al medio y desarrollo social. Hoy en día se tiene muy presente en campos profesionales que van desde la medicina y la educación hasta la gestión de recursos humanos.

Todo ser humano adopta el rol de otro para evaluar sus pensamientos, su conducta y sus intenciones con el fin de elegir la respuesta más adecuada. Según Jean Piaget, psicólogo especializado en el desarrollo infantil, los niños son expertos en “leer” a los demás con el fin de establecer relaciones sociales que les ayuden en la adaptación al entorno.

Las neuronas espejo

La empatía tiene mucho que ver con la observación y la imitación. Desde los años noventa se tenía constancia de que ciertas neuronas se activan cuando un animal o persona ejecuta una acción, pero lo que sorprendió a los científicos fue que también ocurre cuando la persona observa esa misma acción ejecutada por otro individuo.

A estas neuronas se las denominó **neuronas espejo** MNS, (Mirror Neuron System) descubiertas por el equipo de G. Rizzolatti. Pero hubo que esperar hasta el año 2010 para comprender en profundidad las neuronas espejo, cuando fue posible registrar su actividad por primera vez

en cerebros humanos, por científicos de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). Descubrieron que estas neuronas están presentes en más áreas del cerebro de las que se creía y que, componen subgrupos que se regulan, supuestamente para permitir que diferenciamos nuestros actos de los de los demás.

Así estas neuronas se ponen en acción a través de las regiones específicas de nuestra corteza motora cuando por ejemplo, observamos que la persona con la que estamos dialogando mueve una mano, o cruza las piernas. Nuestro cerebro interpreta dicho movimiento como si nosotros mismos también nos moviéramos. Pero hay algo más, permite al individuo llevar a cabo acciones motoras sin pensar en ellas. Un efecto fácilmente observable cuando en el transcurso de una conversación aumenta el nivel de identificación entre los interlocutores. Podemos ver cómo empiezan a ser espejo uno del otro, llevando a cabo movimientos muy similares (colocar la mano de forma parecida, cruzar también las piernas).

Cuanto más fluye la comunicación entre ambas personas más evidente se hace este efecto. En mi experiencia como formadora he comprobado cómo la sincronía que se crea con los alumnos muestra en qué medida se sienten compenetrados conmigo y con el contenido que imparto; cuanto mayor es la compenetración más activos entusiasmados, interesados y sociables se muestran mientras interactúan.

Por lo tanto, estamos ante un sistema neuronal que resulta ser mucho más complejo, por un lado juega un papel fundamental en la imitación de las acciones ajenas, y por otro, en la comprensión de las acciones observadas, sin necesidad de razonamiento alguno. Pero también permite aprender nuevas habilidades por imitación.

No andaban mal encaminados los teóricos de la estética alemana, hace más de un siglo, cuando percibieron en el hombre una especial sensibilidad interna hacia el arte y la belleza, la ciencia ha ubicado físicamente esa capacidad en los entresijos de la mente y hoy sabemos que nuestras neuronas nos permiten adentrarnos en las emociones de los demás porque tocan nuestra fibra interna. En palabras de Edward Large “el sistema de neuronas espejo proporciona un mecanismo que permite a los oyentes sentir la emoción del intérprete, lo que hace de la comunicación musical una

Una Mente Empática

El Blog de:



Susana Cabrero Luengo
Directora Asociación Cúspide:
Desarrollo Personal y
Profesional
info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.com

SUSANA CABRERO



EMOCIONAL



forma de empatía”.

Comprender al otro: de la intención al sentimiento

Parece ser que el cerebro humano percibe la intención que motiva a las personas a llevar a cabo ciertas actividades. Los neurocientíficos han comprobado que las neuronas espejo también informan sobre la intención con que las acciones se ejecutan en un contexto.

Como vimos anteriormente la observación de una acción que realiza otra persona activa las neuronas que permiten al observador realizar la misma acción, algo así como “*leer la mente*”. Y se activan mayormente cuando estas acciones motoras no están aisladas, sino que se ubican en un contexto con un significado determinado, como los alumnos en un curso o una conversación íntima.

De esta forma, el observador integra en su mente, por un lado la acción y por otro la intención que tendría la acción si la realizase él mismo. Es un mecanismo vital que nos empuja a obtener explicaciones sobre el comportamiento de los demás. Y más allá de la acción mecánica, también registramos los comportamientos emocionales, que resultan esenciales para la vida social.

La comprensión por imitación permite que el observador represente los estados internos de otros individuos con su propio sistema motor, cognitivo y emocional, claves para percibirnos los seres humanos como semejantes, disolviendo la barrera entre el yo y nosotros y facilitando la capacidad de adoptar el punto de vista del otro.

En palabras del Doctor G. Rizzolatti especializado en neurología por la universidad de Padua, “*somos criaturas sociales. Nuestra supervivencia depende de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás. Las neuronas espejo nos permiten entender la mente de los demás, no sólo a través de un razonamiento conceptual sino mediante la simulación directa. Sintiendo, no pensando*”.

Esto implica que la empatía también supone la imitación física de la aflicción del otro, evocando los mismos sentimientos en uno mismo. Dado que le precede un movimiento mecánico y una intención, la clave para intuir los sentimientos del otro está en la habilidad para interpretar las señales no verbales que tienen su origen en la sintonía que se genera desde los padres hacia sus hijos, al mostrar empatía en sus aspectos emocionales como alegrías, llantos, necesidad de mimos.

Martin L. Hoffman estudió en profundidad la progresión natural de la empatía desde la infancia. Según sus conclusiones durante la mayor parte del primer año de vida, se produce un “contagio” emocional y los niños actúan como si lo ocurrido a otro niño les ocurriera a ellos mismos. A partir de los dos años, a medida que surge gradualmente

un sentido del otro como físicamente distinto del de sí mismo, el niño puede ser consciente de que otra persona, y no él mismo, se encuentra bien o mal. Aunque en esta etapa se sigue relacionando solo con la emoción. Con la adquisición del lenguaje el niño puede entender la situación, no sólo la emoción, que puede ser expresada a través de la conducta o por el lenguaje. En la etapa final de la infancia aparece el nivel más avanzado de empatía,

los niños son capaces de comprender la aflicción más allá de la situación inmediata, porque puede pertenecer al pasado o al futuro, y dirigirse a un individuo o bien a un colectivo, reforzando convicciones morales.

Así, al mirar nuestro reflejo en el espejo del otro aprendemos,

desde bebés, a tomar conciencia de nosotros mismos. Explorando nuestros sentimientos podemos reconocer con cierta facilidad lo que Mayer denomina “nuestro humor”, y si éste es beneficioso o perjudicial. Si me siento contento buscaré perpetuar ese estado, si mi sentimiento es desagradable sentiré el deseo de superarlo con el fin de librarme de él.

Un desarrollo armónico de la empatía en el niño, da lugar a un adulto que se desenvuelve con eficacia en el trato con los demás, capaz de movilizar o inspirar a otros, prosperar en las relaciones íntimas, persuadir, influir, y tranquilizar. Es la base de la autoconciencia sobre la que se construye el autodomínio emocional.

Este autodomínio nos aporta suficiente calma y sensibilidad para que las señales sutiles y en ocasiones casi imperceptibles, de los sentimientos de otra persona puedan ser recibidas por nuestro cerebro emocional. Al tiempo que enviamos señales emocionales que afectan a la persona con la que nos encontramos. Cuanto más desarrollemos nuestro autodomínio emocional, mejor controlamos las señales que emitimos, eligiendo la más adecuada con el fin de influir en el estado anímico de la persona, y desarrollando así la habilidad de ayudar a otros a calmar sus sentimientos.

Susana Cabrero Luengo

La clave para intuir los sentimientos del otro está en la habilidad para interpretar las señales no verbales que tienen su origen en la sintonía que se genera desde los padres hacia sus hijos, al mostrar empatía en sus aspectos emocionales como alegrías, llantos, necesidad de mimos.

Asociación Cúspide	
Meditaciones Creo en Mi 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!	Actividades Abril * Curso Gestión del Tiempo Sábado 5 - 10 a 14h * Taller de Pasta Fresca Sábado 12 - Turno mañana y tarde * Conferencia La Maternidad Miércoles 23 - 20 a 21h * Taller de Jabón Artesanal Sábado 26 - Turno mañana y tarde
917 436 554 / 610 508 907 info@cuspideformacion.com www.cuspideformacion.com	



SPORT MIND CLUB

¿ CONOCES EL HOT PILATES O HOT YOGA ?

Ha llegado la nueva tendencia que arrasa en todo el mundo. Una nueva forma de salud y bienestar donde se trabaja distintas disciplinas en una sala de calor con condiciones de temperatura y humedad controladas

El objetivo es que sudes la camiseta, que tus músculos entren más preparados al estiramiento y al ejercicio, despertar tu conciencia y crear un cuerpo.... Que se concentre... que sienta los estímulos... y donde debe mejorar cada día.... El cómo te sientes cuando estiras o activas un grupo muscular.... La única manera de mejorar es encontrar en la práctica la conexión de tu mente y tu cuerpo. De este modo seremos capaces de prevenir posibles lesiones y también facilitar la recuperación de las ya existentes. Por otro lado, el tener músculos y tendones más distendidos nos ayuda a progresar más rápido en nuestra disciplina logrando cada día llegar un poco más lejos en cada disciplina.

La práctica en una sala de calor, lejos de ser desagradable, nos proporciona sensaciones sorprendentes que terminan por engancharnos. La temperatura y la humedad nos obliga a un constante dialogo interior: controlando la respiración, buscando la armonía en los movimientos, fortaleciendo así la capacidad de concentración, el equilibrio mental y por consiguiente la reducción del estrés.

La sociedad actual nos lleva a vivir muy deprisa, en la sala encontrarás un espacio para el trabajo y la meditación mientras te beneficias de los efectos del calor.

El calor y la humedad controlados aportan numerosos beneficios aplicados al ejercicio físico, como facilitar la vasodilatación, aumentar el riego sanguíneo o acelerar la recuperación en patologías específicas como contracturas, tendinitis, o dolor cervical y lumbar.

HOT PILATES: En Hot Pilates se trabaja sobre los ejercicios de suelo que desarrollo Joseph Pilates en una sala de calor a 40° de temperatura y con una humedad relativa del 50 %. Es una disciplina completísima con más de 500 ejercicios distintos lo que nos asegura que cada día nuestra clase será un nuevo desafío completamente diferente. Pondrás cada día a prueba tus capacidades y por supuesto también tus limitaciones, ayudándote así a desarrollar una conciencia corporal que te permita incorporar hábitos posturales saludables en tu día a día.

HOT TRX o entrenamiento en suspensión: Es un trabajo exigente tanto aeróbico como anaeróbico en el que cada alumno pone sus propios límites. Se trabajan ejercicios en suspensión donde nuestro propio peso pondrá a prueba nuestra resistencia. En pocas clases se pueden comprobar de un modo espectacular los beneficios de esta práctica: mayor fuerza y resistencia, definición de nuestra masa muscular, pérdida de peso y volumen.

HOT Yoga Vinyasa: Una variación de Hatha Yoga tradicional que se adapta a la sala en calor. En esta disciplina, lo fundamental, es controlar la respiración y acompañar con ella cada movimiento de un modo fluido. Practicar este yoga dentro de nuestra sala de calor eleva la práctica a otro nivel totalmente diferente. El calor y la humedad nos hacen más flexibles mientras llevamos cada postura a nuestro máximo y tratamos de mantener la concentración para acompañar cada movimiento con nuestra respiración. La perfecta combinación de fuerza, flexibilidad y concentración que hace posible que meditemos mientras trabajamos.

HOT Yoga Sculpt: Una nueva tendencia en Estados Unidos. Se trabajan posturas tradicionales de yoga pero combinadas con un trabajo de pesas y fitness. Es una clase alegre y desenfadada que se práctica al ritmo de la música.

HOT Yoga o Bikram Yoga: La ya tradicional secuencia de 26 posturas repetidas dos veces. Un trabajo exigente de 1 hora y media de duración.

Entre otros beneficios, la práctica regular de cualquiera de estas disciplinas en una sala de calor proporciona

- La flexibilidad y fuerza en columna vertebral.
- Reduce el estrés.
- Favorece la pérdida de peso.
- Ayuda a eliminar toxinas
- Favorece la circulación sanguínea
- Fortalece músculos y articulaciones
- Estimula el sistema inmunológico.
- Proporciona bienestar en la vida diaria.



Lee esta clave y encuentra una **OFERTA ESPECIAL**



El Mal, como tal, no existe



Existe la
IGNORANCIA

Estoy en el cine viendo una película: la clásica lucha entre el bien y el mal.

En ese momento me doy cuenta de que toda nuestra vida está basada en la falsa creencia de la existencia de un mal que lucha contra el bien. Pero me doy cuenta que esta perspectiva equivocada nos lleva al dolor, al enfrentamiento y dañarnos a nosotros mismos y a los demás. Pero, ¿por qué afirmo que es una visión errónea?, ¿cómo saber que el mal no existe?. Y lo que es todavía más importante: entonces, ¿cuál es la realidad?, ¿qué es lo que realmente existe?

El mal que hago siempre busca un bien

La creencia que el mal existe y lucha contra el bien es una creencia muy arraigada en nuestra cultura. Sobre ella se construye nuestra visión del mundo. No solamente basamos en ella las novelas, las películas, las leyendas, los cuentos... sino también la visión de nuestra vida. Dividimos el mundo en buenos y malos, en los que nos hacen bien (los buenos) y los que nos dañan (los malos), en la ciudadanía (los buenos) y los viven de la política (los malos), en los que defienden las leyes (los buenos) y los que son terroristas (los malos)...

Dividimos el mundo en buenos y malos, en los que nos hacen bien (los buenos) y los que nos dañan (los malos), en la ciudadanía (los buenos) y los viven de la política (los malos), en los que defienden las leyes (los buenos) y los que son terroristas (los malos)...

Toda nuestra vida queda marcada por esa idea. Hay unos malos muy malos que buscan el mal porque lo llevan en la sangre, porque es su ADN y debemos defendernos de ellos.

Lo tenemos tan interiorizado que podemos llamar mala a una niña de pocos meses porque no hace lo que nos parece adecuado. ¡¡Como no vamos a llamar malo a un violador reincidente que parece no tener escrúpulos en su conducta reiterativa!!

Pero esa visión socialmente construida es errónea y falsa.

Cuando hacemos un mal, aunque podemos ser conscientes de generar daño a otras personas, animales o cosas, no lo hacemos por el mal en sí, sino porque damos más importancia a nuestro bien, a nuestro placer, a nuestras ideas, a nuestros ideales que al daño que estamos infligiendo.

Cuando dañamos a otros, aunque no ignoremos que les dañamos, lo hacemos porque tenemos un motivo, algo que nos justifica. Aunque robemos algo, aunque matemos a alguien, aunque hagamos trampa a hacienda no pidiendo la factura para ahorrarnos el iva, aunque pongamos los cuernos a nuestra pareja, aunque bombardeemos una ciudad, aunque no reciclemos el papel o el plástico, aunque compremos un producto muy barato tras el cual, sin duda, hay explotación laboral y contaminación ambiental... no lo hacemos por hacer mal, no lo hacemos por el mal en sí mismo, sino por el bien que buscamos. Siempre tenemos un motivo que nos parece justificativo.

Algunos dañamos más que otros, pero no somos diferentes en esencia, sino en grado. No se trata que unos sean buenos y otros malos, no se trata que el mal y el bien existan y estén encarnados en unos y no en otros

No estoy afirmando que estas conductas no dañen. ¡Claro que dañan! Lo que afirmo es que el daño es una consecuencia no buscada, que lo que se busca es algo que se considera "bueno" partiendo de una visión miope y egoísta.

Los cocodrilos, aunque peligrosos, solo son cocodrilos

La idea que el "mal" como tal existe, nos ayuda a creernos en el lado de los "buenos" y con motivos justificados para ir contra los "malos". Esa creencia genera dolor, genera violencia y daña a la gente. Pero esa creencia no es la demostración de

la existencia del mal, sino una muestra de nuestra ignorancia.

Los cocodrilos son peligrosos, pero solamente son cocodrilos. Si te llevas un cocodrilo a casa, no te extrañe que te pegue un bocado y te arranque la mano. No se trata de maldad, sino de la incapacidad del cocodrilo de ponerse en tu lugar y de tejer vínculos afectivos, de tener empatía, de reconducir el hambre hacia formas de comer que no dañen a los demás. Los cocodrilos son cocodrilos: tienen un cerebro reptiliano y todavía han de evolucionar para poder actuar diferente. No son el mal, les falta evolucionar, aprender. Son, de alguna manera, ignorantes. Son perfectos como cocodrilos, pero peligrosos. Dañan, pero no son el mal.

Con las personas pasa exactamente igual. Cuando alguien pide una factura sin iva, aunque sepa que está perjudicando los servicios públicos, valora más su ahorro que el perjuicio que genera. No es malo, es cocodrilo. Cuando se inicia una guerra, se hace bajo la justificación de unos ideales o de evitar un peligro que parece mayor. No es por maldad, es por ser cocodrilo. Cuando no se recicla el papel o el plástico porque da pereza, tampoco es por maldad, sino por ser cocodrilos. Cuando una persona mata a otra porque quiere su dinero o la viola porque desea vivir un placer que no obtendría de otra forma, también se deja llevar por su cocodrilo interior: valora más el dinero o el placer que la integridad de la otra persona.

Somos cocodrilos. Cada uno a nuestro nivel. Algunos somos cocodrilos muy peligrosos, otros menos. Pero todos somos cocodrilos incapaces de ponernos siempre y en todo momento en el lugar de los demás y actuar siempre con justicia. Naturalmente esto acaba dañando a gente.

Algunos dañamos más que otros, pero no somos diferentes en esencia, sino en grado. No se trata que unos sean buenos y otros malos, no se trata que el mal y el bien existan y estén encarnados en unos y no en otros. Sino que, simplemente, unos tenemos más o menos evolución y conocimiento que otros:

todos somos cocodrilos, unos con algo más de sabiduría y otros con bastante menos.

Si falta sabiduría, ya sabemos qué debemos buscar

Si hemos comprendido lo anterior, entenderemos que es absurdo luchar contra el mal. No puede lucharse contra algo que no existe sin complicar las cosas, siempre se acaba dañando a mucha más gente...

Los cocodrilos necesitamos ayuda para evolucionar. Como lo que nos falta es sabiduría está claro que es eso lo que debemos buscar: conocimientos para que ir evolucionando.

El mundo no se explica como una lucha entre el bien y el mal, sino como un ir obteniendo mayor sabiduría, ir aprendiendo y

evolucionando. Cuanta más sabiduría se tiene, menos daño se hace a los demás y al planeta. Cuanta menor sabiduría, más daño nos generamos a nosotros mismos, a los demás y al planeta.

Por lo tanto, el daño del mundo se explica a partir de la ignorancia. Ese es el verdadero problema. La ignorancia está en la raíz del dolor, el daño y la infelicidad.

El mundo no se explica como una lucha entre el bien y el mal, sino como un ir obteniendo mayor sabiduría, ir aprendiendo y evolucionando. Cuanta más sabiduría se tiene, menos daño se hace a los demás y al planeta. Cuanta menor sabiduría, más daño nos generamos a nosotros mismos, a los demás y al planeta

Resulta obvio, pues, entender que enseñar e intentar extender el conocimiento es el único antídoto posible. Es absurdo luchar contra el mal porque no existe. Solamente podemos intentar aumentar la sabiduría en el mundo y la transformación será inevitable.

Lo que debemos hacer las personas interesadas en la verdad, en la paz y en la humanidad es ayudar a incrementar el nivel de sabiduría en nuestra realidad. La consecuencia inmediata será la reducción del dolor, del daño y de la infelicidad.

¡Dejemos de creer y de luchar contra el mal! ¡Enriquezcamos el mundo con comprensión y sabiduría! ¡Actuemos desde el conocimiento y el mundo será diferente!

Ejercicio

A menudo nos encontraremos ante situaciones que dañan a alguien o a algo: violencia verbal, simbólica, física, laboral, ideológica, legal... ¿qué hacer? ¿cómo actuar para que nuestra acción sea útil al mundo y nos sea útil a nosotros y nosotras en nuestro crecimiento interior?

En esos casos, os propongo un ejercicio muy sencillo en solamente cuatro pasos:

1.- Ponte en el lugar de la persona o personas que generan ese daño. Intenta comprender de qué forma justifican su acción. No digo que les des la razón, digo que intentes entenderlas. Nadie actúa sin creer que tiene un motivo. Intenta entenderlo.

2.- Observa el daño que hacen y la justificación que se dan a sí mismas. ¿Qué necesitarían comprender para superar esta situación? ¿Qué necesitarían comprender para dejar de hacer ese daño? ¿Cómo podrías ayudarles con la información adecuada para que entendieran?

3.- Procura poner a su alcance la información que necesitan para evolucionar y dejar de actuar así. Lamentablemente no puedes obligarles a integrarla y solamente puedes ponerla a su alcance. Podemos llevar un caballo hasta la fuente, pero no podemos obligarlo a beber. Aceptar la libertad de los demás, especialmente si están equivocados, es una muestra de nuestra evolución. Usar la violencia para "salvarlos" sería ser igual que ellos.

4.- Protégete del daño que puedan hacerte, pero sin violencia, deseo de venganza o agresión. No tienen la culpa de ser cocodrilos, pero tú tampoco tienes porqué sufrir por ello. No te enzarces en ninguna lucha con ellos. Deja que los cocodrilos se peleen con los cocodrilos. Has hecho lo que debías. Deja que ellos recojan los frutos de su propia violencia, así podrán aprender: quien siembra vientos, recoge tempestades. Protégete de ellos y sigue poniendo información y sabiduría a su alcance.

Daniel Gabarró

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.

Más información en

gestion@danielgabarro.com,
www.aulainterior.es www.danielgabarro.com

Daniel Gabarró
VALORESEMPRESARIALES.com

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.



IMPARTE: 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.valoresempresariales.com
668 859 890
info@danielgabarro.com

+información: www.valoresempresariales.com

M^a Rosa Casal *Escuela de Vida*

Macrobiótica & Medicina Oriental



ASTROLOGÍA ORIENTAL

Las 9 Estrellas de Energía - 9 Ki Stars
10 y 11 Mayo
Con M^a Rosa Casal



COCINA SANA CON ALGAS MARINAS

Propiedades y usos en la cocina
24 y 25 Mayo
Con Hélène Magariños-Rey

COLABORA: **Escocentro**

Terapias Reflejas

LOS 7 PRINCIPIOS UNIVERSALES FORMACIÓN EN TÉC. METAMÓRFICA

Del 21 de Mayo al 11 de Junio
Miércoles de 10 a 14 h. Con M^a Rosa Casal

TALLER DE COSMÉTICA NATURAL

APRENDE A ELABORAR TUS CREMAS Y PRODUCTOS DE BELLEZA
Cremas, Desodorantes... libros de productos químicos y tóxicos
23 de Mayo de 17 a 20h.
Con Hélène Magariños-Rey

MEDICINA ORIENTAL – ELEMENTOS MADERA Y FUEGO

Estudio de la fisiología energética desde
la Visión Oriental de las 5 Transformaciones
31 Mayo y 1 Junio 2014
Con Francisco Varatojo

SICOANALOGÍA

El lenguaje con que el Universo nos habla
21 y 22 Junio 2014
Con Jose M^a Villagrasa

Tao Curativo · I Ching Dao

RESPIRACIÓN DE HUESOS

7 y 8 Junio 2014
Con M^a Rosa Casal

RETIRO DE VERANO INTENSIVO DE MANTRAS MANTRAS PARA LA SANACIÓN

EN ASTURIAS,
CON EL MAESTRO JUAN LI
Del 28 de Junio al 6 de Julio

GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO
Charlas gratuitas todos los meses



MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809
info@escueladevida.es · www.escueladevida.es

Psicología Humanista Infantil

Trastornos Psicósomáticos, TDAH, Control de Esfínteres, Autoestima

Anne Senior

Mediadora Familiar-Terapeuta Infantil
T. 669 498 945

info@renaissancecounselling.es
www.renaissancecounselling.es



TALLER “EMOCIÓN-ARTE”

Si quieres aprender el arte de manejar tus emociones y ponerlas al servicio de tu felicidad y tu éxito personal, te invito a este taller gratuito.

23 de Mayo de 19 a 21 h.



Imparte: **Victoria Rodríguez**
Formadora en Inteligencia Emocional y
Habilidades Sociales - Educadora Social

Información y Reservas
666 012 438
vrodriquezcolored@gmail.com

Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2^o Ocha. - Tiro de Moina

TALLER DE MEDITACIÓN Y PROCESO CREATIVO



Centro Mandala Junio 2014
Todos los lunes de 20h a 22h

Aprende a incorporar la fuerza de la Meditación para potenciar tu proceso creativo

615950094 - 629080453

facebook.com/manueldemena13



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

IBIZA

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

SECRETOS DE SALUD

PARA LA ETERNA JUVENTUD



Si buscamos **salud** en internet, sólo en España tiene 167 millones de entradas en el buscador más utilizado. Desde un punto de vista natural, estar sano es sinónimo de una vida armonizada, en la que cuerpo-mente-espíritu se encuentran en un adecuado equilibrio que varía (incluso para un mismo individuo) en función de factores como la edad, ocupación y hábitos. Simultáneamente, no podemos dejar a un lado el **binomio salud/belleza**; vivimos en un entorno donde los estándares de lo que es bello nos presionan hacia la inmediatez y la homogeneidad, a veces alejándonos de la propia salud. Volviendo al equilibrio, se puede lograr **estar sano y lucir bellos** mediante rutinas sencillas y métodos naturales. Aquí os vamos a dejar unos **secretos**, algunos comunes y otros no tan comunes, destinados a alcanzar la juventud eterna.

Esenciales que ya deberías de saber: alimenta tu juventud

La alimentación debe ser rica en **alimentos de temporada**, ecológicos y preferiblemente crudos para aprovechar todos sus nutrientes. Nos vamos a concentrar en alimentos con alto contenido en vitaminas y minerales que nos ayuden a mantener nuestro cuerpo y mente fluidos y bien nutridos. Además, muchos ayudarán a limpiar y desintoxicar algunos órganos encargados de que nuestro organismo no se sature, lo que es necesario para que no nos oxidemos antes de lo previsto.

Una de las mejores opciones culinarias en primavera es incluir espárragos: son diuréticos, antioxidantes y

contienen vitaminas A, C, E y cantidades importantes de minerales como potasio, hierro, fósforo y yodo, entre otros. El **rábano** especialmente el negro, tiene la capacidad de favorecer el drenaje del hígado y la vesícula biliar. También **remolacha, puerros, calabaza, cerezas, piña y papaya**. El **azuki** (conocida como soja roja) favorece los procesos digestivos y el desarrollo de la flora intestinal, y es rica en minerales y oligoelementos. **Arroz integral, quinoa** (semilla que contiene todos los aminoácidos esenciales, rica en vitaminas B, C y E, calcio, hierro, potasio, zinc).

Vivimos en un entorno donde los estándares de lo que es bello nos presionan hacia la inmediatez y la homogeneidad, a veces alejándonos de la propia salud

Secreto #1: para empezar el día con energía, **tomar café de malta o achicoria**: contienen aminoácidos, vitaminas del grupo B, minerales como fósforo, sodio, calcio, potasio y zinc y tienen una gran capacidad desintoxicante.

Secreto #2: cambia la sal común por **sal rosa del Himalaya**. Es la más pura y regenerativa que existe y equilibra la absorción de agua. Tiene todos los minerales necesarios para reconstituir la sangre y la piel, consigue alcalinizar el cuerpo y ayuda a reducir el envejecimiento prematuro.

Secreto #3: el **té blanco** es considerado uno de los antioxidante más potente de

la naturaleza gracias a su elevadísimo contenido en polifenoles, que aumentan las defensas y neutralizan la actividad de los radicales libres.

Secreto #4: Las **semillas de chía** son ricas en omega 3 y 6, con lo que enriquecen especialmente nuestro cerebro, sistema nervioso en general y piel. Además tienen calcio, potasio, magnesio, antioxidantes y ayudan a desintoxicar el colon, al igual que las **semillas de lino**.

Depura y elimina para rejuvenecer

Para mantener un estado óptimo de salud y mantenerse joven es imprescindible no sobrecargar el cuerpo de tóxicos. Forman parte de nuestro día a día: azúcares, conservantes, aditivos, aceites refinados y un largo etcétera. Por otro lado, debemos ayudar a los órganos encargados de **eliminar** todos estos **deshechos** del organismo para así evitar una saturación. En primavera la energía se exterioriza y es un buen momento para deshacernos de las toxinas acumuladas.

Secreto #5: las **algas verdiazul de Klamath** (en inglés, Blue-Green Klamath Algae). Son uno de los pocos alimentos que contienen el espectro completo de minerales y oligoelementos asimilables por nuestro organismo (más que con el alga espirulina). Además de ser considerada un súper-alimento con propiedades anti-envejecimiento, nos ayudan a alcalinizar la sangre mientras nos depura.

Secreto #6: **Infusiones** de diversas plantas ayudan a nuestro organismo en sus funciones de limpieza: zarzaparrilla, diente de león, cola de caballo, ortiga



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.

mayor, cardo mariano, bardana o manzanilla, entre otras. Se pueden tomar después de las comidas o entre horas.

Secreto #7: el zumo de aloe vera tiene infinidad de cualidades y entre ellas destacan sus propiedades depurativas y alcalinizantes; no en vano los antiguos griegos la llamaron la "planta de la inmortalidad".

Cuerpo a cuerpo

Practicar ejercicio de forma regular es una manera de mantener la salud y prevenir enfermedades. El ejercicio ayuda a liberarnos de las tensiones cotidianas, sin olvidarnos de las endorfinas que recorren nuestro cuerpo y que nos hacen sentirnos felices. Nadar, caminar a paso ligero o montar en bicicleta son **ejercicios aeróbicos** que, estimulan el sistema circulatorio y linfático, potenciando así la evacuación de residuos.

Secreto #8: el drenaje linfático manual es una manipulación muy superficial, lenta e indolora, que activa los ganglios linfáticos del cuerpo. Sus beneficios son inmediatos: se tonifican los músculos, nutriendo, regenerando y oxigenando la piel y tejidos, lo que en definitiva logra mejorar nuestro aspecto.

Secreto #9: el **body brushing** es una técnica muy sencilla que consiste en cepillar la piel del cuerpo en seco de manera ascendente. Se consigue activar la circulación, estimular el sistema linfático, así como la eliminación de las células muertas para tener una piel más tersa y rejuvenecida.

Nada como el agua

Los niveles de **hidratación** y toxicidad del organismo se manifiestan de una manera evidente en la piel. La piel seca es más propensa a la formación de estrías y, a la aparición de arrugas. Una **piel joven** y fresca es que retiene 8 litros de agua al día, la mayoría en la dermis y la hipodermis. Es crucial tomar entre horas y a temperatura ambiente 2 litros de agua al día.

Una de las mejores opciones culinarias en primavera es incluir espárragos: son diuréticos, antioxidantes y contienen vitaminas A, C, E y cantidades importantes de minerales como potasio, hierro, fósforo y yodo, entre otros.

Secreto #10: comenzar el día con un buen vaso de agua templada con el zumo de medio limón reestablecerá en el cuerpo el nivel óptimo de hidratación a la vez que le ayudará a eliminar las toxinas acumuladas durante la noche.

Secreto #11: si aplicamos la hidratación con la **piel mojada**, ya sea en el cuerpo o la cara, contribuiremos a retener el agua en la superficie.

Dormir para lucir

Dormir bien es un eficaz tratamiento de belleza, según un estudio publicado

en la revista British Medical Journal. Sus autores, demostraron que las personas que han dormido bien durante la noche resultan **más atractivas y más saludables** que las personas que han estado privadas de sueño.

Secreto #12: para problemas de sueño o insomnio (por cansancio, estrés, ansiedad u otros) la **acupuntura** y la **terapia craneosacral biodinámica** resultan ser muy efectivas: el sistema nervioso tiende a calmarse, se equilibra la energía interior, se reestablecen funciones de los sistemas y no tienen efectos secundarios.

Mente positiva - cuerpo joven

Cada vez hay más estudios que demuestran la importancia de mantener una actitud positiva. Cuando creamos pensamientos negativos, nuestro cuerpo produce una serie de reacciones químicas que pueden afectar a nuestra salud a largo plazo, desembocando en estrés y propiciando más radicales libres que aceleran el proceso de envejecimiento.

Conclusión

Si cuidamos lo que comemos, incluyendo súper-alimentos y alimentos con alto contenido en nutrientes, nos hidratamos, nos desintoxicamos y prestamos más atención a nuestras horas de sueño y ejercicio, podremos ralentizar el proceso de envejecimiento.

WEB



Silvia Candamil

Nature's EQ

CENTRO DE NATUROPATÍA EN EL BARRIO DE SALAMANCA CON LOS MEJORES EXPERTOS PROFESIONALES A TU SERVICIO

Reestablece el equilibrio de tu cuerpo, mente y espíritu

Ofrecemos técnicas naturales para perder peso, rejuvenecer, problemas de espalda, madres y bebés...

Carnet Socio NEQ - 95 €/mes
ofrecen como privilegios:
• Todos los talleres que desees al mes.
• Mínimo de 2 terapias incluidas.
• 10% descuento en terapias no incluidas.
Consulta nuestra web para ver condiciones y detalles.

1er curso en España de
Terapia Biodinámica Craneosacral
por la reconocida escuela internacional
Body Intelligence (www.bodyintelligence.com)
CHARLA INTRODUCCIÓN GRATIS
Domingo 8 de Junio, de 18.30 a 20.30 h. ofrecida por su fundador. Imprescindible registrarse. PLAZAS LIMITADAS

Estamos en proceso de extender nuestra familia de profesionales autónomos, especialmente homeópatas y expertos en terapias manuales para mamás y bebés. Si estás preparado para trabajar en un centro élite, mándanos tu C.V.

C/Recoletos 19, 5º Izq. - Madrid Tlf: 91 576 97 57 info@natureseq.com www.natureseq.com

Los CÓDIGOS de CURACIÓN

Alberto Robles



Profesor de Hatha Yoga y Meditación. Yoga Terapéutico. Dirige su propio Estudio de Yoga (InYoga) Profesional Certificado en Los Códigos de Curación.

Formador y facilitador de EFT. Maestro de Reiki por varios sistemas: Usui Tradicional Japonés. Sistema Tibetano-Tántrico. Sistema Karuna-Prakriti, y Sistema Komyo Reiki. Quiromasajista, Reflexólogo. Masajista Ayurvédico.



Sanando la fuente del Estrés

Es cada vez más reconocido que nuestra salud no solamente obedece a tratamientos dirigidos hacia nuestro cuerpo orgánico, sino que hay otros campos importantes desde el punto de vista psico-energético que unidos al físico constituyen la clave para mantener un estado de salud óptimo y deseable. Nuestras emociones, sentimientos, y creencias determinan en gran medida como nuestro cuerpo va a reaccionar a través de los sistemas nervioso y hormonal, pudiendo llegar incluso a somatizar esa respuesta en muchos casos en patologías y enfermedades. Se hace

necesario por tanto, encontrar un método que nos permita acceder a la información almacenada en nuestras células como consecuencia de esos recuerdos, creencias o imágenes que en muchos casos han llegado a disparar nuestro sistema de defensa, situando al cuerpo en estado de ataque o huida, y bajo el dominio del estrés.

La condición de estrés fisiológico mantenida en el tiempo, como consecuencia de algún tipo de estrés situacional, es una de razones por las que el cuerpo puede enfermar.

Estudios realizados por la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, y declaraciones de numerosos expertos de la salud, como el biólogo Dr. Bruce Lipton (autor del bestseller *La Biología de las Creencias*), apuntan a que...

“[...] el 95% de todos los padecimientos ocurren debido al estrés en el sistema nervioso autónomo del cuerpo. El estrés se acumula en el campo de información energética de cada célula del cuerpo, información procedente de las memorias o recuerdos inconscientes constituidos por creencias erróneas”.

Estas creencias erróneas nos hacen interpretar equivocadamente nuestras circunstancias como amenazantes, cuando en realidad no lo son, y esto crea estrés interno. Esta interpretación equivocada de nuestras circunstancias provoca la activación no saludable de lo que es conocido como el síndrome de “ataque-o-huida”, de modo que las células individuales reciben un mensaje de alarma desde el sistema nervioso para cambiar del modo de crecimiento al de auto-protección. Cuando las células se encuentran en el

modo de auto-protección son susceptibles al padecimiento y a la enfermedad; las células en el modo de crecimiento son impasibles o impermeables al padecimiento y a la enfermedad.

El Dr. Lipton explica que si el cuerpo permanece en este estado el tiempo suficiente, es probable que le sigan el padecimiento y la enfermedad. Este es el proceso que crea el 95% de las enfermedades y padecimientos.

En resumen... las creencias no saludables acerca de nosotros mismos y el mundo, las cuales hemos almacenado en nuestros cuerpos en la forma de recuerdos y

memorias conscientes e inconscientes a nivel celular, afectan a nuestra salud. Cada vez que tenemos algún problema de salud deberíamos hacernos esta pregunta, “¿Qué memorias o creencias equivocadas están causando estrés en mi cuerpo, y cómo puedo deshacerme de ello?”

La esta respuesta a este interrogante llegó gracias a la maravillosa revelación transmitida al Dr. Alexander Loyd, y que compartió y puso en práctica a partir del año 2001, a la que denominó.....

“THE HEALING CODES” ... Los Códigos de Curación.

El Dr. Alexander Loyd en un momento de su vida, en el que las dificultades de salud de su esposa, arrastrada por una profunda depresión durante más de 12 años, encontró la manera de terminar con tan largo sufrimiento. Cuando se le reveló durante un vuelo en avión a Los Ángeles, un método de sanación energético “**Los Códigos de Curación**”, único por su sencillez y eficacia, que inmediatamente a su vuelta a casa puso en práctica con su esposa, y pudo constatar el poder contenido en dicho método. Antes lo habían intentado todo, desde terapias, vitaminas, hierbas, técnicas de relajación, oraciones, consulta de cientos de libros, etc., pero nada resultó. Después de tres semanas practicando diariamente Los Códigos de Curación, la depresión desapareció para siempre.

Tras aquel suceso, el Dr. Alex pasó más de un año investigando y probando con sus clientes, tras lo que pudo

CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

Nuevo Curso Intensivo en Junio - 90€

Reserva tu Plaza ya!!! Inscripciones limitadas.

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

Imparte: Inés Gargala
zorzoleja@gmail.com
893 34 99 09

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. Metro - Tiro de Molina
info@centromandal.es - 91.639.98.80



verificar los increíbles resultados obtenidos en personas con problemas mentales y emocionales, así como en numerosos casos con patologías diversas. A partir de 2002 comenzó a entrenar a doctores y a otros profesionales de la salud acerca de cómo guiar a las personas a través de la activación de los Códigos de Curación, tras haber probado e investigado sobre sus sorprendentes resultados durante un año con sus clientes.

¿Que son Los Códigos de Curación?

Son un **sistema de sanación energética que elimina el estrés fisiológico**, permitiendo de esta manera que el propio sistema neuro-inmunológico del cuerpo realice su trabajo de sanar cualquier cosa que esté mal en el cuerpo.

¿Cómo curan los Códigos de Curación al estrés?

Los Códigos **eliminan el estrés cambiando el patrón energético destructivo, o frecuencia destructiva, que se encuentra subyacente en las áreas afectadas, hacia uno saludable. Sanan la fuente del estrés.** Están dirigidos hacia los asuntos espirituales que se encuentran detrás de los asuntos físicos y emocionales, y al hacer eso se elimina el estrés. Cuando se aplican los Códigos de Curación, las células son bañadas por energía positiva que cancela y anula la frecuencias destructivas. Funcionan sin que tengamos que ser conscientes de las imágenes, creencias, pensamientos y sentimientos destructivos que están siendo curados. En el instante en el que accedes y activas una memoria o recuerdo amoroso, **la frecuencia del amor se transmite a través del cuerpo, y ello tiene un efecto curativo fisiológico.**

Lo que hace diferente a Los Códigos de Curación de otras técnicas, es que cambia la frecuencia latente de "miedo" a nivel celular "memoria celular", de modo que dejará de vibrar en la frecuencia dañina o de miedo, pasando a vibrar a una frecuencia positiva, de amor y beneficiosa para el cuerpo. Esto es lo que hacen que los Códigos de Curación sean diferentes y únicos frente a otras técnicas. **Cuando las frecuencias dañinas de los "miedos" son neutralizadas, desaparece el estrés interno** y podremos volver a enfrentarnos a cualquier

acontecimiento externo. Tus células pasan del modo "ataque-o-huida" al modo crecimiento, y esto tiene una repercusión directa sobre la salud física.

El método de los Códigos de Curación ha dado la vuelta al mundo, y está traducido en varios idiomas, también en español, y al alcance de cualquier persona que quiera experimentarlo. Es sencillo, rápido y no compromete ningún otro tratamiento que se esté llevando. A través del libro y bestseller de Alex Loyd, El Código de Curación, se explica como aplicar un Código Universal para cualquier asunto.

Alberto Robles
www.inyoga.es

Tiller, W. La medicina del futuro se basará en controlar las frecuencias de energía del cuerpo

Los Códigos de Curación

**Sábado
7 de Junio
de
10:00h a
20:00h**

THE HEALING CODES™

www.inyoga.es
e-mail: info@inyoga.es
Tel: 650-695644

"Sanando la fuente del Estrés"

EL PODEROSO MÉTODO DEL Dr. ALEX LOYD PARA RECUPERAR TU BIENESTAR
¿Sabías que normalmente más del 95% de todos los problemas de salud físicos y no físicos tienen como origen el estrés?.

... las creencias no saludables acerca de nosotros mismos y el mundo, las cuales hemos almacenado en nuestro cuerpo en la forma de recuerdos y memorias conscientes e inconscientes a nivel celular, afectan a nuestra salud.

"THE HEALING CODES" Los Códigos de Curación.
Si quieres conocer el método de primera mano y en exclusivo en España, **ahora es posible.** Cursos en Madrid, Barcelona, Alicante (Elche), Segovia....
(Próximos cursos Madrid y Alicante (Elche)).

Impartido por Alberto Robles- Certified Healing Codes Practitioner
Coach Profesional Certificado en los Códigos de Curación

Para inscribirte, al próximo curso en MADRID- 7 de Junio, accede al siguiente enlace:
<http://inyoga.es/Los-Codigos-de-Curacion.html>

Más información:
www.inyoga.es



Deshacer el pasado y vivir el presente

Plano Secuencia

- ¿Podemos dejar de fingir?
¿Volver a empezar?...
No tengo encanto, no soy bueno conversando y... Me llamo Norman y me siento solo.
- Me llamo Carol. Y yo también....

AUDIO



Contenido Vivo

Llega un momento en la vida que es necesario confesar que nos sentimos solos. Puede ocurrir porque no nos hemos arriesgado lo suficiente, o por todo lo contrario. Hemos agotado todas las posibilidades con una misma manera de vivir.

Sin siquiera haber cumplido los 65 o los 75 años muchas veces nos sentimos demasiado viejos para cambiar, o como dice la protagonista de la película de *El exótico Hotel Marigold*, la actriz Judi Dench, ¿acaso nos asusta tanto la decepción como para empezar todo de nuevo?

En España la población envejece y la soledad pareciera ir hacia un final predestinado. Y me refiero a esa soledad que experimenta el alma cuando aparecen agotadas las posibilidades de ser feliz, simplemente porque te has vuelto escéptico.

Ya nada te conmueve y te enredas con vergüenzas, cárceles o culpas que proyectas sin apenas darte cuenta.

Entonces la vejez se convierte en una muerte más que anunciada, y sin notarlo, se persigue desde muy jóvenes, aunque vivamos una especie de euforia que nos convence de evitarla.

Y lo que termina por pasar es que lentamente vamos dejando de ver la vida como un privilegio, y la convertimos

en un derecho a que nos mantenga en lo que nos resulta familiar.

Esta es una frase literal de la película. Una llamada de atención sobre los obstáculos que impiden vivir el presente. Elegimos criterios de vida que terminan por excluirnos a nosotros de la ecuación, y a larga, también resta a las personas que elegimos como compañeros de vida.

Esto puede significar, como ocurre con la protagonista de la película, que te pasas toda tu vida confiando en alguien que resuelve por ti, y al morir, descubres que además de dejarte económicamente desamparada, no sabes hacer nada por ti misma.

Al igual que sus seis compañeros de viaje, que llegan a la India luego de invertir todos sus ahorros en un complejo residencial para jubilados, cada uno a su manera entierran su propia historia. Son afortunados. Descubren que no hay ningún pasado que podamos recobrar.

Y no sólo eso. Por más que queramos mantenerle vigente, cuando las situaciones nos llevan al límite y nos sacan a la fuerza de nuestra zona de confort, descubrimos que ese pasado caducó hace mucho tiempo. Muy a nuestro pesar, en más de una ocasión, sin darle el justo valor que ha tenido en nuestra vida. Sin apreciar que nos ha traído hasta este momento. Por el contrario, nuestra versión del recuerdo nos mantiene encadenados a comportamientos suicidas,



Graciela Large de la Hoz
Inteligencia Emocional y
Coaching



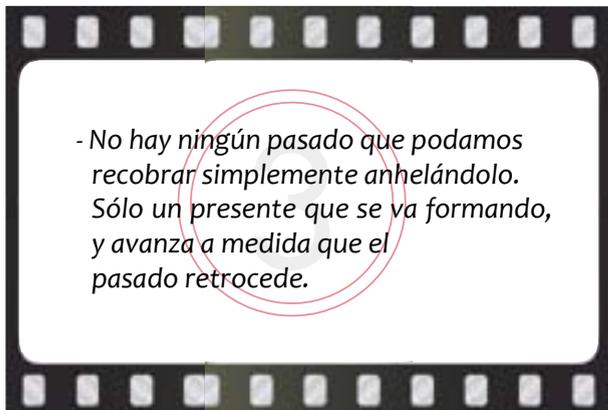
creyendo que somos leales a una idea; a una manera de ser que nos aleja del amor a uno mismo.

Lograr ese bienestar de amarse, descubriendo quién eres en realidad, es una condición singular y muy personal, que configura el presente.

La india en sí misma, es en la película, una metáfora de lo que puede experimentar un occidental. Y quizás lo sea cualquier país donde la filosofía de lo incierto es signo de esperanza. Donde los imprevistos, la necesidad de adaptación, y de cambio de perspectiva, nos despiertan a confiar de nuevo en nosotros.

La confianza se mide en nuestra capacidad de adaptarnos. Por ello, es tan necesario el riesgo, por pequeño que sea, dado que convierte en una posibilidad de éxito y de felicidad personal el presente.

Sin duda una manera de entender la confianza como un elemento que siempre te sorprende y que hace de la vida un estado de gracia: donde cualquier cosa es posible



Una especie de fe en la vida que nos empuja continuamente a cambiar de perspectiva sobre aquello que pasa, y como nos recuerda la película, cuando pareciera que está todo fuera de nuestro control, simplemente, si algo no sale bien hoy, es porque aún no es el final.-



Yungdrung Bön, los Nueve Vehículos y el Dzogchen



Yungdrung Bön, la tradición espiritual más antigua del Tíbet, cuenta con una larga historia y ha ejercido influencia sobre numerosas culturas y creencias religiosas de Asia Central. Anterior a la introducción en Tíbet del Budismo desde la India, Yungdrung Bön ha sido reconocida por el actual Dalai Lama, Tenzin Gyatso, como la quinta escuela del Budismo Tibetano junto con las escuelas Kagyu, Nyingma, Sakya y Gelug.

Los anales históricos del Bön sitúan el origen de la tradición hace 18.000 años en el antiguo reino de Zhang Zhung, en una tierra pura llamada Tagzig Olmo Lungring. ‘Olmo Lungring’, el equivalente al ‘Shambala’ de otras tradiciones, sería un reino fuera de lo ordinario al que, en consecuencia, no puede accederse de manera ordinaria.

El fundador del Bön fue Sangye Tonpa Shenrab, príncipe de Tagzig Olmo Lungring. Sangye es la manera tibetana de denominar a un ‘Buda’, es decir, “el que ha alcanzado la pureza y la perfección última”, “el que ha alcanzado la total liberación de las condiciones conceptuales y ha realizado la naturaleza pura de la mente”. El principal objetivo de la práctica del Bön, pues, reside en alcanzar el estado de Budeidad.

El Buda Tonpa Shenrab transmitió sus enseñanzas a través de nueve niveles, adaptados a las diferentes orientaciones y capacidades mentales de cada persona. Es lo que se conoce como los Nueve Vehículos del Bön, que incluyen todos los aspectos de las enseñanzas del Bön y de su práctica. Estos nueve vehículos, a su vez, se dividen en dos secciones: los cuatro primeros se denominan el Bön de la causa (o Bön causal) y los cinco siguientes, considerados superiores, son el Bön del Fruto (o del Resultado).

El Bön de la Causa

Los cuatro primeros vehículos incluyen las prácticas y las enseñanzas relacionadas con la curación, la Medicina, la Astrología y las técnicas adivinatorias, además de prácticas específicas para purificar obstáculos y fuerzas negativas y prácticas para el momento de la muerte.

Su objetivo es liberar al individuo de obstáculos y facilitar su vida, promoviendo condiciones favorables. El

Bön insiste en el gran valor de la vida, en especial la humana: ‘si quieres, eres capaz de hacer cosas grandiosas’.

El Bön del Fruto (o Resultado)

Los cinco últimos vehículos revelan la naturaleza última de la existencia y el desarrollo de la compasión como medio para eliminar la ignorancia de las emociones negativas, causa de todos los problemas que nos afectan. Lo que se persigue es alcanzar la Budeidad, el “estado puro y perfecto”.

Por ello, se trabajan prácticas y técnicas para purificar nuestras emociones y acciones negativas y desarrollar la percepción sobre la naturaleza absoluta de los fenómenos.

Dzogchen, el Camino de la liberación

Dzogchen es el más alto de los nueve vehículos del Bön, el vehículo supremo, y hace referencia al aspecto más profundo y universal del ser humano, cualquiera que sea la tendencia, religión o filosofía que se siga.

Según este sistema, todo es una manifestación de nuestra propia mente. Cuando surge una emoción o pensamiento, lo seguimos, creando cada vez más emociones y pensamientos

ENSEÑANZAS DZOGCHEN
Tradición Bön

con Khenpo
Tenpa Yungdrung
Rinpoche

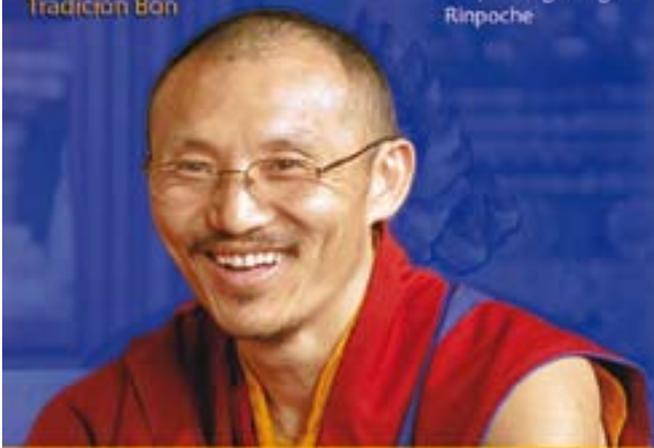
HORARIO: 10:30-13.30 y 15:30-18:00

DONATIVO:
Normal: 60€ los dos días.
Reducido: 45€ parados, estudiantes y jubilados ...
cierre de inscripciones día 20 de mayo
—Plazas Limitadas—

DESCUENTOS:
Normal: 50€ los dos días y
Reducido: 35€ parados, jubilados estudiantes, abonando 20 euros antes del 10 de Mayo.

Poner nombre y concepto: curso Dzogchen.
CC: MARIANA GEORGINA BOJORQUEZ TERAN
IBAN: ES03 2100 6061 5802 0007 5485

Información: Paloma Granados 650 403 583



Las Gotas del Corazón de Dharmakaya
Madrid, 24 y 25 de Mayo 2014
Lugar: Sala Neuronilla, Doctor Cortezo, 17-2º
EMAIL: madrid.bon@gmail.com FACEBOOK: Bön Dzogchen España

que luego se convierten en una cadena interminable. Para evitarlo y liberarnos, debemos dejar de reaccionar y de seguir estas emociones. Si se deja de reaccionar, todo se libera.

Para ello es necesario comprender la naturaleza de nuestra mente, el estado superior de nuestra propia mente. Es lo que se llama **Dzogchen (Dzogpa Chenpo)**, “**la Gran Perfección**”, el estado primordial y natural de todo ser viviente; es el sendero supremo y definitivo para alcanzar el Despertar.

A cada individuo, un vehículo

Dzogchen es el vehículo supremo de acuerdo con las enseñanzas, pero que se convierta en el vehículo supremo particular de cada individuo depende de si se ajusta o no a su orientación mental.

Todos somos distintos: hay personas que prefieren los aspectos rituales de una tradición y pueden confiar y sentir una energía espiritual más intensa a través de cantos o instrumentos musicales. Unos prefieren meditar en voz muy baja o en silencio, mientras que otros necesitan un soporte material, como realizar ofrendas o visitar lugares sagrados, para mantener su práctica. Existen muchos tipos de orientaciones mentales, y por ello existen los nueve vehículos del Bön. Cada uno beneficia a los seres a distintos niveles.

Todo es una manifestación de nuestra propia mente. Cuando surge una emoción o pensamiento, lo seguimos, creando cada vez más emociones y pensamientos que luego se convierten en una cadena interminable.

La esencia del Bön

Sea cual sea la práctica de entre los Nueve Vehículos que realicemos, todas ellas buscan el beneficio de los demás seres. Todas las enseñanzas del Bön se basan en la compasión y la comprensión del dolor y los problemas de los demás.

Ésa es la esencia básica de la práctica, aunque después existen diferentes niveles de compasión. Puede ser pequeña o limitada, grande o ilimitada, o “la gran compasión” dirigida a todos los seres sintientes. Sea de un tipo o de otro, la clave es que sea incondicional, aunque

esté dirigida hacia una sola persona. Ésta es la esencia de las enseñanzas Bön.

Información e inscripciones: Para asistir a las enseñanzas no es necesario contar con conocimientos previos. Las enseñanzas serán transmitidas en inglés, con traducción al español.

Más información:

dzogchenbon.spain@gmail.com

Paloma Granados: 676 060 410

“Las Gotas del Corazón de Dharmakaya”

Las enseñanzas que se impartirán en Madrid los días 24-25 de mayo son una introducción al texto del maestro bonpo Shardza Tashi Gyaltsen, que alcanzó el gran cuerpo de arcoiris en 1935. En la actualidad este texto se considera una de las enseñanzas Dzogchen más destacados de la tradición Bön.

El libro consta de tres partes. Una primera preliminar (denominada Nongdro), dirigida a purificar nuestro cuerpo, mente y habla (las “tres puertas”); una segunda (Trekchö), donde se introduce al practicante en el estado natural (o naturaleza de la mente), y una última más avanzada (Togal) donde se siente la visión pura del estado natural, a través de las prácticas de mirar al cielo y a la luz del sol, o través del retiro de oscuridad.

Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche



Nació en Nepal oriental. A los 11 años comenzó su formación en el monasterio de Tashi Gege Thaten Ling (Dorphatan). Tras completar con éxito sus estudios y recibir el título de geshe (doctor) continuó formándose en Tantra y Dzogchen bajo la guía de Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche en el monasterio de Tritten Norbutse (Katmandú, Nepal). En 1996 Su Santidad Menri Trizin Rinpoche y su eminencia Yongdzin Rinpoche lo nombraron ponlob (maestro principal) de la Academia Yungdrung Bön de Estudios Superiores de Tritten Norbutse. En 2001 fue designado khenpo (abad) del mismo monasterio, cargo que mantiene. Khenpo Tenpa Yungdrung viaja regularmente a Europa y América, donde imparte enseñanzas y conferencias sobre la tradición Bön.

Cantoterapia para el cuerpo y el alma



Contenido
Vivo

Concebida dentro de las terapias alternativas, la cantoterapia busca sanar el cuerpo y el alma a través de la propia voz. Nosotros mismos podemos sentirnos mejor tanto física como anímicamente con el sólo instrumento de nuestra voz. Y para ello no es necesario cantar bien, ni tener conocimientos musicales. Simplemente, proyectando nuestra voz con la intención de sanar, generaremos en nosotros mayor bienestar, vitalidad y salud. Ángeles Sanz, terapeuta de sonido y presidenta de la *Asociación Española de Cantoterapia*, **Acantarte**, afirma que *“cantar nos da la oportunidad de descubrir qué somos y cómo podemos mejorar, de ser conscientes y sentirnos mejor, con un método suave, amable y divertido. Y si perseveramos en el trabajo, tenemos la oportunidad de encontrar una vía de crecimiento personal y sanación en todos los sentidos muy intensa”*.

Mucho se ha hablado de los beneficios de la música desde que somos bebés, e incluso desde que estamos en el vientre de nuestras madres, estimulando la frecuencia cardíaca del feto o relajándole, por ejemplo. ¿Y quien no ha oído hablar de lo bueno que es para los bebés escuchar música de Mozart, y en general música barroca? Hay estudios que afirman que este tipo de música estimula nuevas conexiones de neuronas entre la parte derecha e izquierda del cerebro, con todo lo positivo que ello conlleva. Cuánto más si es la propia madre la que emite la voz y la vibración a su criatura. Desde aquí, la *cantoterapia* afirma que cantar también tiene grandes beneficios en la edad adulta ¿por qué no? Y más aún, si la componemos directamente nosotros mismos con nuestra voz. Es muy interesante trabajar con la improvisación sonora, pues nos aumenta la autoestima, la creatividad y nos conecta con el momento presente.

La voz es uno de los instrumentos con el que nos relacionamos con los demás, de ahí su importancia socialmente hablando. Es una de nuestras tarjetas de presentación, por tanto tenemos que cuidarla, mimarla y hacerla un reflejo de nosotros.

La *cantoterapia* nos ayuda a hacer esto posible, ya que nos conecta con nuestro yo interior y el Universo, y nuestra voz se hace más nuestra, más limpia. De la misma manera que cuando estamos enfadados, tristes o estresados nuestra voz

plasma esos estados, tornándose más oscura, más chirriante o desafinada, cuando tenemos una **armonía interior la voz fluye y transmite esa serenidad** en cualquier situación en la que estemos. Para conseguir estos objetivos la *cantoterapia* integra, entre otras cosas, los principios del taichí y la meditación, ya que se trabaja el cuerpo y la energía para trabajar también la voz.

Cuerpo y voz

Cuerpo y voz son uno en esta terapia. El cuidado de nuestra voz nos facilita un cuerpo alineado, una columna colocada, menos tensión en los hombros y más armonía en general. Por ello, para poder trabajar con la voz es necesario trabajar con el cuerpo. Un cuerpo armonizado, colocado suavemente de

modo correcto, facilita la afinación del instrumento llamado voz y consigue una totalidad en estado relajado. Ángeles Sanz, pionera en España en esta materia, integra en sus sesiones los principios del taichí, de la biomecánica y de la conciencia corporal, la danza, el movimiento

consciente y la respiración para ayudar a percibir tensiones, contracturas, bloqueos y así ir poco a poco, suavemente, soltando, relajando y colocando.

Con esta terapia se consigue también reeducar la posición de la mandíbula y todo el aparato fonador. La mandíbula es una de las partes de nuestro cuerpo que más acusa nuestras tensiones. Sin ir más lejos, el bruxismo o rechinar de dientes involuntario, es una patología cada vez más común, que provoca el desgaste de los dientes, y puede conllevar también dolor de cabeza y músculos de la mandíbula, cuello e incluso oídos. Desde la *cantoterapia* se puede tratar la causa de este trastorno y recuperar la relajación necesaria para mejorar la posición de la boca en su conjunto, lengua y mandíbula, laringe y cuerdas vocales incluidas.

Sus beneficios

Este método nos permite conectar la voz al cuerpo, a las emociones, a la dimensión espiritual, por lo que sus beneficios se ven reflejados a todos esos niveles. No sólo te brinda más confianza y permite conocerte más, sino que además provoca

El cuidado de nuestra voz nos facilita un cuerpo alineado, una columna colocada, menos tensión en los hombros y más armonía en general. Por ello, para poder trabajar con la voz es necesario trabajar con el cuerpo

LIBROS
para ti



Pídelos en tu librería o a través de la Web: 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

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de
**AUTOSANACIÓN Y
MEDITACIÓN**
a través de la voz

www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tf: 916 571082- 659 906 936

- 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.



en nuestro cuerpo cambios que son perceptibles a corto y medio plazo. Conseguimos un cuerpo más flexible, una postura más correcta, ayuda a “soltar” toda esa tensión generada por el estrés y las prisas de nuestro día a día. Además conseguimos una mayor autoestima y vencer esa timidez que a veces nos impide tener una correcta relación con los demás.

La cantoterapia nos ayuda a hacer esto posible, ya que nos conecta con nuestro yo interior y el Universo, y nuestra voz se hace más nuestra, más limpia.

Físicamente, ya hemos hablado de sus beneficios en el aparato fonador, así como en todo el sistema postural del cuerpo, proporcionando menores dolores de espalda, una mejora en las contracturas, tan comunes, en los trapecios y supraespinosos. Pero también permite mejorar casos de afonía crónica, y mejora la oxigenación del organismo, ayudando en problemas pulmonares crónicos, asma o bronquitis.

Psicológica y espiritualmente sus beneficios son incuestionables, ya que como decíamos nos conecta con nuestro yo más interior, y esto nos facilita un mayor autoconocimiento de nosotros mismos que lleva parejo un aumento de nuestra autoestima. Mejora también nuestra relación con los demás, facilitando una mejor comunicación sobre todo en grupo. Además de todo esto, nos proporciona una mayor vitalidad a la hora de afrontar la vida, mayor relajación, alejando el estrés de nuestras vidas y equilibrando nuestras emociones.

Estos son sólo algunos de los muchos beneficios que la cantoterapia provoca en aquel que la práctica. Lo que más sigue asombrando a Ángeles cuando imparte las sesiones a sus clientes es cómo les da seguridad, les aporta confianza en la vida, “Presencia”, como dice ella. Suele evocar este refrán “el que canta sus males espanta”, por eso su confianza

Angeles Sanz



Licenciada en Filología semítica en la UCM y especializada en Religión y religiones. Estudios de postgrado en Londres y Jerusalén. Completó su formación con créditos de teología, psicología, pedagogía. Se formó ampliamente en numerosas terapias alternativas. Continuó su encuentro con el canto a través del canto de armónico, el cual enseña hasta desarrollar actualmente la cantoterapia como vehículo integrativo de desarrollo personal y profesional a través de la voz y del canto. Ha editado un cd de música para la meditación y relajación: “Sonidos Puros” en el 2012.

en esta terapia sanadora le ha llevado a fundar la **Asociación Española de Cantoterapia Acantarte**, cuyo objetivo principal es que todo el mundo cante, y que cante con una sonrisa en la boca, independientemente de si afina o desafina, porque el canto es salud del alma y del cuerpo. Por todo ello, desde esta Asociación se pretende que cantemos más, que la música, como creación desde nosotros mismos, desde nuestra voz, esté más presente en nuestra sociedad. Ellos aseguran que la vida con canto sería mucho más fácil y alegre.

Ángeles Sanz

Curso de Cantoterapia
18 - 22 de Junio
Luz - Voz - Mar
en la Costa Tropical
Granada
Desde 300€
www.cantoterapia.wordpress.com
cantoterapia.es@gmail.com
Ángeles - 646 64 60 62




51

MIRADAS en la CITY



Sentido del Humor

 VIDEO
Contenido Vivo

Las cosas más simples ayudan a enfrentar las situaciones más difíciles



Marta Pato
Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com
renovartuvida@gmail.com
692 831 629

En los últimos 30 años el estudio científico del humor se promueve de manera consistente por la *International Society for Humor Studies* o ISHS. Estudios científicos demuestran que el sentido del humor es una de las herramientas más eficaces para combatir el estrés, enfrentarse a los desafíos de la vida y conservar la salud mental.

Lo más natural, como que una persona se tropiece en plena calle y, lo más inesperado, como que a alguien se le escape un pedo, nos hace gracia. Este tipo de situaciones nos vinculan a una parte infantil y sana de nosotros. Llevamos el sentido del humor escrito en el código genético.

En estos tiempos difíciles necesitamos reírnos más que nunca. Entrenar el sentido del humor es una técnica de supervivencia, un arte y una terapia. Es un sentido avanzado que permite ver por dónde va el fluir de la vida. Somos humor, fluidez y cambio. Darnos cuenta de ello es imprescindible para vivir.

3 minutos de risa diarios son tan importantes como la calidad del sueño y alimentarse de manera adecuada.

La risa es un elemento contagioso que une a las personas sin importar el estado de ánimo. Los neurocientíficos dicen que, al escuchar a otra persona reír, las neuronas de espejo envían mensajes que provocan que nos sintamos de manera similar entre nosotros. La risa compartida es la distancia más corta entre las personas.

Unos 20 segundos de risa equivalen a 3 minutos de ejercicio físico constante. Con la risa ponemos en funcionamiento a 400 músculos de nuestro cuerpo. Es útil para expulsar las tensiones acumuladas, por ejemplo las de la espalda. Los niños de 3-4 años son capaces de reír a carcajadas porque disfrutan, son libres y no juzgan.

La risa es salud

- 1.- Aumenta la frecuencia cardíaca, la actividad pulmonar y el sistema de oxigenación.
- 2.- Ayuda a la metabolización y generación de hormonas de la felicidad al liberar endorfinas.
- 3.- Favorece un sistema inmunológico fuerte que protege de enfermedades.
- 4.- Disminuye la producción de cortisol, por lo que reduce el estrés.
- 5.- Activa neurotransmisores, como la serotonina y dopamina, con efectos antidepresivos.
- 6.- Libera oxitocina, relacionada con la excitación sexual.

¿Con qué frecuencia te ríes?

¿Cuánto ríen las personas que están en tu entorno próximo?

¿Qué marca tu barómetro de la risa, de 0 a 10? En tu casa, en tu trabajo, con tu pareja, amigos...

Las personas que ríen y hacen reír resultan más atractivas. Inteligencia, sentido del humor y personalidad son tres claves para la seducción. Ser gracioso no es lo mismo que tener sentido del humor. No se trata de frivolar ni de exagerar sino cultivarse en la comprensión de que la vida misma ya se encarga de traernos las experiencias que necesitamos.

5 Recetas para elevar el barómetro del sentido del humor:

1.- Recicla el mal humor en sabiduría

Como diría Chaplin la vida es una tragedia en el primer plano y una comedia en el plano general. Ante un problema, revísalo como si de una película cómica se tratara. Mira lo que hay debajo del malestar y transfórmalo en bienestar. Reírse de uno mismo requiere de grandes dosis de sabiduría.

2.- Elimina relaciones y situaciones tóxicas

Que cada uno se ocupe de poner conciencia de sus cositas sin salpicar a los demás. Rodéate de personas con las que lo pases bien. Las buenas compañías nos ayudan a reinterpretar de un modo saludable lo que nos sucede.

3.- Busca actividades donde disfrutar

Transpórtate al lado más amable y paciente de tu infancia. Pinta, baila, canta, juega, sueña... Recupera la pureza y la esencia infantil encerrada en el disfraz de adulto.

4.- Educa tus emociones

Potencia la risa y los buenos momentos. Nosotros tenemos el poder del cambio. Ganar en diversión y prestar atención a las emociones que nos hacen sentir bien es calidad de vida.

5.- Cultiva el fluir en el adentro

Toma contacto con lo que de verdad eres. Según el psicólogo Erich Fromm la felicidad es una práctica diaria, un modo de ser y no de tener. Lo que sostiene el buen humor es el amor. Para un segundo y deja que la lucidez te invada para que traspase las apariencias. Descubre el amor que hay detrás y que impulsa todo lo que se mueve.

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 quién va dirigido?
A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.
¿Qué aporta?
Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Entroca la creación

Una Nueva Mirada
Todos los miércoles de 19 a 21 h.
Taller trimestral de Crecimiento Personal
informate: www.renovartuvida.blogspot.com
Imparte Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación
Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 11, 2ºcha. - Metro: Tiro de Molinos.



Terapias Regresivas

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Alvarez**

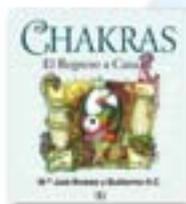
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®
www.elviajedelheroe.es y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)
www.chakraselregresoacasa.es

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)
www.chakraselviajedelheroe.es

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)
www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html



Tel. 656 60 57 33 · pablo@elviajedelheroe.es · www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es

TERAPEUTA REIKI SESIONES DE REIKI EN BARRIO DE SALAMANCA

Tel. 693 005 704
sesionesdereiki7@gmail.com

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 SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
 - FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BICOMPATIBLES 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
monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981



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

Tel: 91 430 82 96

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

EN ESPAÑA

21 y 22 JUNIO

dia -21 REGENERACIÓN CELULAR
dia -22 EXPERSIÓN CELULAR

en Argada del Rey.Madrid
Hotel Ibis, Avd.de Madrid 105
www.somosavatar.es
reservar enviando e-mail a:
renemadrid@somosavatar.es
918712368 & 666497311

Angélica Estrella
Coordinadora Internacional de la
Fundación René Mey en México.
Impartirá los dos curso del
método de René

René Mey
La película de su vida "Más Allá de la Luz"




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



Descubrir quién SOY a través de lo que no SOY



VIDEO



Contenido
Vivo

“Esto le he hecho yo”, “yo pienso que...”, “yo tengo razón”, “esto es mío”, “eso sólo me pasa a mí”... Cada día en las conversaciones y en los pensamientos hacemos referencia a algo que denominamos “yo”, ya sea empleando directamente el término o haciendo referencia a él, ya sea por posesión, o por el efecto que sufre de alguna acción. Pero ¿qué es exactamente eso que llamamos “yo”? ¿qué realidad o consistencia tiene?

Cuentan que cuando María J. llegó a las puertas del cielo una voz le preguntó quién era a lo que ella respondió con nombre y apellidos: “Soy María Jiménez Fernández”. La voz dijo entonces: “No he preguntado por tu nombre ni tus apellidos sino ¿quién eres?”. La mujer respondió entonces “Soy María, la mujer que vivía en la Vera, ese pequeño pueblecito en Cáceres, en España”, denuvo escuchó la voz que decía “No he preguntado dónde vivías sino ¿quién eres?”. María J. recurrió entonces a sus virtudes y buenas obras confiando en que eso complacería al que lo escuchase: “dediqué muchos años de mi vida a acompañar enfermos y personas necesitadas. Fui enfermera, estuve casada con Enrique, tuvimos tres hijos y cuidé de ellos con todo mi amor...” La voz se escuchó de nuevo: “No te

he pedido qué es lo que hacías sino ¿quién eres?”. María intentó dar algunas respuestas más acerca de sí misma, pero ninguna respuesta se ajustaba a lo que le pedían hasta que finalmente la voz dijo: “parece que no aprendiste lo más importante, así que deberás regresar de nuevo a la Tierra hasta que descubras quién eres, sólo entonces se te abrirán las puertas del cielo.” Y así fue como María J. regresó a la Tierra con otro nombre y otra forma para descubrir quién era en realidad.

Saber quién somos más allá de nuestro nombre, nuestra apariencia, nuestro lugar de residencia, nuestras acciones, nuestras alegrías y sufrimientos etc. es tarea ardua. Sin embargo, si descartamos todo lo que no somos, podemos encontrar lo que somos. Esta es la propuesta del *advaita*

vedanta, la tradición no-dualista que interpreta los textos de conocimiento de los Vedas, a saber, las *Upanishads*, como un mensaje de que nuestra esencia y la esencia última del universo es una y la misma.

La propuesta de esta escuela pasa por considerar que aquello a lo que nos referimos como “yo” está formado por cinco capas y, sin embargo, si lo analizamos con detalle nos daremos cuenta que no somos ninguno de esos envoltorios.

El primer envoltorio es el **cuerpo físico**, hecho de alimento, de materia. Sé que no soy este cuerpo porque puedo observarlo como distinto a mí, “yo” observo este cuerpo por tanto “yo no soy el cuerpo físico”.

El “yo” que observa el cuerpo, la respiración los pensamientos, etc. es nuestro ser más auténtico, sin él no existiría la construcción del “yo” identificado con la personalidad. Es la Consciencia que penetra el universo, la que conoce a través de nuestros sentidos, la que respira a través de nosotros y a la vez nunca es afectada por el cuerpo, la respiración, las emociones, el intelecto...

El siguiente envoltorio es el de la **energía vital**, el de la respiración. También sé que no soy la respiración, porque la puedo observar y por tanto debo de ser algo distinta de ella.

El tercer envoltorio lo constituye **la mente**. La mente está llena de pensamientos, de dudas... Su función es recoger datos y ponderarlos. Sin embargo, si observo atentamente puedo tomar conciencia de esos pensamientos, los puedo ver y observar. De modo que “yo no soy la mente” porque puedo observarla, puedo ver sus movimientos.

El cuarto envoltorio es el del **conocimiento**, el intelecto, o la mente sutil. En ella se producen las decisiones que nos permiten conocer algo y está muy ligada a la anterior. Tiene que ver con el órgano de la determinación. Por ejemplo, si se acerca alguien la mente lo registra y comienza a recopilar información y es el intelecto, la parte más sutil de la mente, el que determina finalmente quién es esa persona. Pero una vez más, puedo observar esa decisión, ese juicio, de lo cual se desprende la conclusión que “yo no soy el intelecto”.

Finalmente, el envoltorio de **la dicha** es el que se manifiesta cuando dormimos profundamente y ni siquiera estamos soñando o también en los momentos en que nos sentimos felices. Cuando estoy dormido, no puedo darme cuenta de esa dicha pero sí que al despertar puedo decir “qué bien que he dormido”. Este envoltorio está ya muy cerca de nuestra verdadera naturaleza, lo único que puedo observarla como algo impermanente, ya que cada mañana me despierto y pierdo el contacto con esa dicha. O me siento feliz por un momento porque por fin he conseguido mi te, pero pierdo de nuevo esa dicha al instante siguiente en que comienzo a pensar, por ejemplo, en todas las cosas que tengo que hacer hoy. Si envoltorio a envoltorio veo que yo no soy eso, entonces ¿qué soy?, ¿quién observó cada uno de los envoltorios? A uno le dan ganas de volver a responder

Montse Simón



Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

“yo” y sin embargo ese “yo” ya no es el mismo que el de “yo soy esto, yo soy aquello, yo pienso..., yo tengo..., yo hago...”

El “yo” que observa el cuerpo, la respiración los pensamientos, etc. es nuestro ser más auténtico, sin él no existiría la construcción del “yo” identificado con la personalidad. Es la Consciencia que penetra el universo, la que conoce a través de nuestros sentidos, la que respira a través de nosotros y a la vez nunca es afectada por el cuerpo, la respiración, las emociones, el intelecto...

No se puede hablar de esa Consciencia, porque incluso el nombrarla es intentar ponerle una etiqueta que se le cae puesto que es inenunciable, puesto que no tiene forma y

Saber quién somos más allá de nuestro nombre, nuestra apariencia, nuestro lugar de residencia, nuestras acciones, nuestras alegrías y sufrimientos etc. es tarea ardua.

cualquier cosa que digamos de ella, de ese “yo” testigo es como intentar atrapar el aire con la mano.

Lo mejor que puedo proponerte es que tú misma hagas el ejercicio de observar tu cuerpo y darte cuenta de que puedes observarlo como si fuese un objeto externo a ti y, por lo tanto, no eres ese cuerpo y cuando eso sea claro para ti, procede entonces a hacer lo mismo con la respiración y así sucesivamente con cada uno de los envoltorios. En el envoltorio final, cuando sientas dicha, date cuenta de que puedes observar ese instante de dicha y permítete sentir lo que hay justo detrás de esa dicha momentánea.

Montse Simón



Bija Yoga. Escuela de Yoga, Filosofía y Sánscrito

Para más información: Montse Simón

605 800 697 // bijayoga@gmail.com

Trabajo en grupos reducidos
(zona de Embajadores y Lavapiés).

TALLER DE INTRODUCCIÓN AL SÁNCRITO PARA LA PRÁCTICA DE YOGA

EN ESTE CURSO TRATAREMOS:



- Cómo pronunciar correctamente el sánscrito
- Pronunciación y significado de varias posturas, chakras, bhandhas, vayus, pranayamas y mudras
- Conceptos fundamentales de la filosofía del yoga
- Recitación de algunos mantras

Práctica meditativa **Sábado 17 de Mayo de 10 a 14.** Aportación: 20 €
Centro Mandala C/ de la Cabeza, 15, 2º dcha. (Metro: Tirso de Molina)



Detalle del Papiro Hunefer

Posiblemente sea el tema del Grial uno sobre los que más tinta se ha vertido desde el medioevo especialmente en determinados círculos vinculados con el esoterismo occidental. Tenemos desde la más común teoría que afirma que fue el cáliz de la última cena y que contuvo la sangre de Cristo, hasta la de que es un objeto de poder. Sabemos sin embargo que el tema del Grial no es difundido por Europa hasta el medioevo. Con casi total certeza podemos deducir su origen islámico y su posterior difusión en Europa por los cruzados tal y como dejó sentado el formidable trabajo de Pierre Ponsoye en su obra *El Islam y el Grial*. Sobre su poder metafísico, que según algunos buscaron estúpidamente los nazis persiguiendo un químico objeto físico, nunca ha quedado claro a qué poder se refiere.

Por ese motivo, me permito proponer otra mirada en este caso vinculada a la transmisión oral del antiguo Egipto y que se relaciona también con ciertas enseñanzas del sufismo, lo cual, reafirma su origen islámico reconvertido a mito cristiano.

En el antiguo Egipto consideraban que el ser humano estaba constituido por “nueve cuerpos de luz” y uno de ellos era el llamado *ib* siendo su jeroglífico una pequeña jarrita. Este jarrito

es fácil verlo en papiros del *Libro de los muertos* como el Papiro Ani o el Hunefer que muestran la *psicostasia* o la pesada del corazón. Así, vemos al *ib* en uno de los platos de la balanza, y en el otro a la sutil pluma de *maat*, un concepto que significa, entre otras cosas, verdad, orden, equilibrio y justicia. Si el corazón era ligero, el difunto habría pasado la prueba y podría acceder a los campos de *Ialu* y alcanzar la eternidad.

Si el corazón era pesado, sería engullido por una fea bestia que posteriormente lo defecaría en la tierra. Este juicio fue luego tomado por los cristianos y adaptado a sus propias creencias.

Como decimos esta pequeña jarrita representaba el corazón. Si a la humilde jarrita egipcia la sustituimos por un más vistoso

cáliz-Grial nos da como resultado que dicho Grial es el corazón que cada Viviente porta en su pecho y que, naturalmente, está vinculado a la sangre.

Obviamente, visto así, una víscera por más importante que sea parece que le quita mucho misterio y romanticismo al tema. Sobre todo después de que aquellos escritores medievales nos legaran los textos del Grial con todo su componente caballeresco, poético y místico además cargado de un abigarrado simbolismo muy propio de la época. Sin embargo, en ciertas corrientes iniciáticas que parten del antiguo Egipto, el modesto *ib*, o sea,

Fue el cáliz de la última cena y que contuvo la sangre de Cristo, hasta la de que es un objeto de poder. Sabemos sin embargo que el tema del Grial no es difundido por Europa hasta el medioevo. Con casi total certeza podemos deducir su origen islámico y su posterior difusión en Europa por los cruzados

el corazón verdadero, era la “puerta” que daba acceso a **eso** (podemos llamarlo Ser, Dios, lo que Es, lo Real...) Y había una metodología para trabajar con él.

La primera es que había que encontrarlo. Esto parece sencillo pero no lo es. Un acceso a lo que es una mera víscera es un error (el corazón físico era llamado *haty*). Un acceso desde el romanticismo y la fantasía también lo es. En este punto conviene recordar que los egipcios llamaban al amor *mer* y que su jeroglífico es un pequeño arado de mano. Esto se debe a que para ellos el amor era, sobre todo, un trabajo que debía dar fruto-no solo físico-y tampoco, al igual que el corazón, lo consideraban algo abstracto. Es decir, *ib* es algo real y viviente. Un buscador debe por tanto entender *qué* es el corazón y la clave de la respuesta está en su función.

Una vez encontrado el corazón debía ser vaciado. Dicho de un modo hermoso debía “*ser vaciado de todo lo que no fuese el recuerdo de Dios*”. Después de ese vaciado llegaba el momento de la purificación. De la limpieza, de convertirlo en un espejo

“*en el que Dios pueda mirarse*”. Estas dos etapas, bien conocidas por los que han recorrido y recorren la Vía, son difíciles de explicar de modo sucinto y escapan al contenido de este modesto

artículo, sin embargo, baste decir que la mayoría de prácticas en vías reales, centran su actividad en estas tareas.

Por fin debía ser alineado con la Fuente y solo entonces era llenado por la Gracia.

Dicho esto, hay que entender que este proceso, lejos de ser simbólico es **real**.

Hoy como ayer sabemos que la iluminación, por

poner un ejemplo, es un hecho orgánico que se produce en ciertas células del cerebro que en un momento determinado producen luz y de ahí su nombre de iluminación. No es algo abstracto ni únicamente metafísico. Es desde lo físico como se convierte en metafísico. Debemos agradecer a Chrétien de Troyes o a Wolfram Von Esenbach que crearan de su imaginación narraciones tan hermosas con personajes o lugares como Perceval, los caballeros de la Mesa Redonda, el Rey Arturo, el

Hoy como ayer sabemos que la iluminación, por poner un ejemplo, es un hecho orgánico que se produce en ciertas células del cerebro que en un momento determinado producen luz y de ahí su nombre de iluminación. No es algo abstracto ni únicamente metafísico. Es desde lo físico como se convierte en metafísico.

UNA MIRADA AL TEMA DEL GRIAL



castillo del Grial, etcétera. Pero es bien sabido que en aquellas épocas la fantasía formaba parte de cualquier relato, y que estos portaban una serie de claves más allá de que además fueran bellas leyendas fáciles de ser transmitidas. Pero como dice El Corán “*Dios está más cerca de ti que tu propia yugular*”, así que tal vez el Grial esté también muy cerca de nosotros, en nuestro pecho, y no ni en castillos remotos ni cuevas perdidas. Y ya los egipcios lo sabían.

Dos imágenes donde se aprecia el corazón *ib*. Una de ellas representa un fragmento de la pesada del corazón. En la otra una mujer lo muestra en señal de pureza y conocimiento.

Sebastian Vázquez



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)



DEL CARÁCTER I

LAS ESTRUCTURAS

EL CARÁCTER MASOQUISTA

“Somos una mezcla de materia y espíritu, prototipo de una nueva especie universal. El ego, nuestro agente terrenal es constructivo y destructivo: construye pirámides y catedrales, escribe leyes, crea instituciones y riqueza y también utiliza esclavos, tortura a los disidentes, declara guerras, tiraniza a los súbditos y penaliza con la muerte. Históricamente hay una continua evolución de la humanidad al responder gradualmente a los retos destructivos del ego. En esta Nueva Era, el mundo del espíritu florece en abundancia, en multitud de aportaciones individuales de mujeres y hombres en los cinco continentes. Una ley universal de reciprocidad tiende a unificar la parte con el Todo, lo universal contiene a lo individual y viceversa”

A natomía del esclavo

A trabajar con su estructura de carácter la persona realiza una aportación única a la evolución de la especie. Las estructuras neuróticas de carácter constituyen una reencarnación individual de las grandes lacras o aberraciones de la historia de la humanidad que aún perduran: la **tortura** o la quema de herejes y brujas contribuye a una estructura esquizoide, la muerte por **hambre** o catástrofes a una de carácter oral, la **esclavitud** y la prisión injusta, masoquista, la **violencia** y la guerra, psicopática y la **tiranía** y la condena a muerte, **rígida**.

Esta visión psico-espiritual puede complementarse a mi juicio con las aportaciones originales de Reich, Lowen, Pierrakos, Keleman y Brennan, que clasificaron las iniciales estructuras freudianas de carácter a partir de las tensiones y bloqueos diagnosticadas en los cuerpos de sus pacientes y originadas por experiencias infantiles similares. Así, se comprobaba que las personas con cuerpos parecidos tenían una dinámica psicológica y emocional semejante.

“Es totalmente falso suponer que la vida física y la vida espiritual están en oposición... Por medio de sus bloqueos musculares, el cuerpo físico expresa errores conceptuales, desequilibrios de la voluntad y sentimientos estancados y negados” - Pathwork of self transformation Conferencia 193 www.corenergetica.com. El cuerpo es la cristalización de la energía que nos forma y nos rodea. Somos energía consciente en un cuerpo físico. Se puede considerar que la estructura característica de cada persona es también la somatización de los problemas básicos que comienzan en las etapas de la infancia y continúan en

el inconsciente corporal del adulto. Por otra parte, el carácter es indicativo de la tarea vital y por ende, el destino individual. Lo interesante es que el problema está grabado en el cuerpo y el terapeuta y la propia persona puede verlo y trabajarlo fuera o dentro de la terapia. Así, el cuerpo masoquista refleja la energía del esclavo que sirve a su amo.

El carácter masoquista aprende a ser libre en vez de esclavo al liberar y analizar sus emociones negativas. En este proceso necesita liberarse de su humillación y dejar salir su agresividad. En una primera etapa del proceso debe activar su expresión de cualquier forma que convenga a su fantasía y sus pulsiones. Partimos del conocimiento de que las energías de su cor son cariño y servicio inmenso a los demás. Los “masocas” son los auténticos pilares de la Humanidad, siempre para los demás en hospitales, misiones, organizaciones de ayuda etc. También es cooperativo por naturaleza, árbitro y buen negociador. Tiene una profunda compasión y capacidad para la diversión y la alegría.

Veamos cómo se forma la estructura neurótica característica al nivel físico, emocional y mental. En su segundo año de vida, el niño entra en la etapa de desarrollo de su autonomía iniciando el control de sus esfínteres y su autoalimentación. Su cuidador, normalmente la madre, suele ser dominante y exigente y a la vez, abnegada y sobreprotectora. Su control puede ser obsesivo y sofocante en la higiene y alimentación. De esta forma, puede alterar el desarrollo biopsicológico del niño invadiendo su interior natural, por ejemplo, al obligarle a comer o avergonzarle en público por su incontinencia “*Cochino, no te da vergüenza? Mira tu amiguita qué limpia es...*” o “*Esta cucharada por la abuelita que está enferma...*”. La madre se vuelve exigente, no por falta de interés sino



por inseguridad y miedo al fracaso. A su vez, el niño siente que debe complacer a su madre y se anula reprimiendo su rebeldía y agresividad natural y perdiendo su verdadera identidad a favor de la imposición de una madre autoritaria y segura. Se convierte en un esclavo, un prisionero de la voluntad de sus padres. Se acostumbra a limitar su expresión por miedo a ser invadido y controlado por el exterior, sintiéndose atado, atrapado, derrotado y humillado por sus padres quienes, otras veces, acaban las frases o actuaciones de su hijo, le roban su expresión o le humillan. Por tanto, tiene miedo a rebelarse y autoafirmarse. La rabia que provoca esta situación es fuertemente contenida en su musculatura, formando fuertes sentimientos de negatividad y rencor. Pero su miedo a autoafirmarse y expresarse le lleva a comportarse de un modo sumiso y contenido. El niño siente como si el mundo fuese una prisión en la que no puede expresarse y hacer lo que quiere. De esta manera crea un sistema de creencias "Soy culpable de todo, no tengo derecho, no valgo nada, no puedo ser cómo quiero ser". Y de adulto reprime todo lo que pueda crear conflicto, sentimientos, rebeldía... etc. ahogando su enorme creatividad con una actitud de queja y lamentación, ofreciendo una resistencia pasiva para aguantar los desafíos hasta que los demás abandonen.

●

El carácter masoquista aprende a ser libre en vez de esclavo al liberar y analizar sus emociones negativas. En este proceso necesita liberarse de su humillación y dejar salir su agresividad.

●

Su cuerpo contiene la energía, creando una capa oscura y grasienta, una cierta obesidad que le aísla del exterior y protege su miedo a estallar. El cuerpo es pesado y compacto como un tonel cerrándose en el cuello y los esfínteres conteniendo la

libre eliminación. El cuello y los hombros son tensos y cargados con un desplome en la cintura y una fuerte tensión en mandíbula, cuello, pelvis y glúteos. Aunque el fondo de su ser verdadero sea como un lago de aguas limpias,

siente que sus funciones de descarga, incluida la sexualidad, son algo sucio, siendo frecuente la impotencia orgásmica, la crueldad o el interés por la pornografía.

En su proceso analítico-corporal que busca el contacto estable con su ser profundo y la aceptación de su espiritualidad, además del trabajo emocional, se practican estiramientos, autoexpresión y asertividad a través de la voz y el movimiento y la liberación de la rabia, abriendo la garganta y relajando el suelo pélvico para contrarrestar su tendencia a colapsarse con una actitud definitiva.

Jaime Guillén

Filósofo y Psicoterapeuta de la FEAP



Talleres Intensivos mensuales, Psicoterapia Individual y de parejas

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 ENERGÉTICA

DIRECTOR: JAIME GUILLÉN DE ENRIQUEZ 606595789, 918902038 Información y reservas: corepath@hotmail.com www.coreenergetica.com



Medicina Tradicional China



La medicina tradicional china

es un sistema médico que nació en China hace más de 4000 años, desde los periodos comprendidos de la dinastía Xia (XXI-XVI a.C.) hasta el periodo actual de la República Popular de China. Nace como algo propio en sí mismo, con una historia, una experimentación clínica, una etiología, un sistema de diagnóstico y un sistema de tratamiento distintos a la medicina occidental pero semejante en la finalidad última: estar al servicio de las personas para curarlas, mejorar su salud y prevenir enfermedades. Con el transcurrir del tiempo se ha conocido y al mismo tiempo difundido y practicado por todo el mundo. Algunos médicos utilizan el término de medicinas orientales para englobar todas estas prácticas.

Se considera actualmente como parte de las medicinas tradicionales complementarias definidas por la OMS como una medicina tradicional utilizada por otras poblaciones (distintas de su cultura de origen).

La MTC considera el organismo desde un punto de vista holístico con el objetivo de alcanzar el equilibrio físico y mental bajo el paradigma de las leyes del Yin y del Yang que fundamentan sus métodos de diagnóstico, prevención y tratamiento.

La MTC es la suma total de los conocimientos, habilidades y prácticas basadas en teorías, creencias y experiencias procedentes de la sociedad y de la cultura China, ya sea

explicable o no, utilizados en el mantenimiento de la salud, así como en la prevención, diagnóstico, mejora de las dolencias físicas y mentales en su actividad terapéutica basada en la aplicación de la acupuntura, la moxibustión (aplicación de calor en los puntos de acupuntura mediante la combustión de artemisa prensada), la fitoterapia tradicional, el masaje tuina, la dietoterapia energética, el *tai ji quan* y el *qi gong* y técnicas asociadas como la utilización de ventosas.

TÉCNICAS DE LA MEDICINA CHINA

La acupuntura se fundamenta en la existencia de un flujo energético universal existente desde el momento de la creación del universo, que se presenta entre todos sus elementos (planetas, estrellas, etc.), así como también entre los seres vivos que las habitan, siendo dicha relación multidireccional. Por

dicha razón, un solo individuo llega a formar parte del flujo energético universal, el cual se refleja en la existencia de un flujo interno que no es más que la interacción que existe entre los órganos, vísceras, tejidos y orificios existentes en el individuo. Mediante agujas de distintos materiales como oro y plata principalmente, se estimula en 365 puntos distintos de cuerpo humano el buen funcionamiento de nuestros órganos y vísceras, se desbloquea el flujo de energía. Esta gran visión holística, nos permite entender porque el acupuntor ve a

Un sistema de tratamiento distintos a la medicina occidental pero semejante en la finalidad última: estar al servicio de las personas para curarlas, mejorar su salud y prevenir enfermedades

la enfermedad como un desorden energético en el organismo, el cual puede ser causado por diferentes excesos climáticos que sufre el individuo debido a la gran interacción que existe entre éste y el exterior.

Cuando el estado del organismo es saludable, estas dos fuerzas “que tienen a su opuesta dentro de sí: Yang contiene a Yin y Yin contiene a Yang” permanecen en equilibrio. La salud, para la MTC, es signo de equilibrio energético. Porque Yin y Yang representan los aspectos relacionados y contrarios de los objetos; no son absolutos sino relativos. Este fenómeno de oposición e interconexión de las cosas es inagotable en la naturaleza. Una forma gráfica que representa este concepto es la figura Tai-Chi o Culminación Suprema, donde la oposición dialéctica Yin-Yang es mostrada a través de las 2 formas simétricas de distinto color (blanco y negro) limitadas por una línea ondulada y dispuestas dentro de un círculo que incluyen, cada una, un círculo pequeño del color opuesto.

Auriculoterapia (acupuntura de la oreja): es una forma de la reflexoterapia que consiste en el supuesto tratamiento de enfermedades estimulando donde se aduce que se encuentran los puntos de acupuntura o de tratamiento, en la oreja; reflejos; cada uno relacionado con una zona, área, víscera u órgano; específicos del cuerpo, y sus funciones, no solo físicas.

Shiatsu: es el arte de equilibrar las diferentes «energías» del organismo humano y aumentar su vitalidad, ello se supone que se logra a través de presiones moduladas de los dedos pulgares y las manos. Estas presiones se aplican sobre el cuerpo y muchas veces coinciden con los meridianos acupunturales. En realidad, puede funcionar como una efectiva técnica de masaje y terapia física.

Otras técnicas medicinales orientales tradicionales:

- La moxibustión.
- Las ventosas.
- La manopuntura.
- La rinofaciopuntura.
- La craneopuntura.
- El martillo de siete puntas o ‘flor de ciruelo’.
- La digitopuntura.
- La sangría.
- La reflexología
- Tuina

Se supone que todas estas técnicas ayudan a mover el flujo de las energías y la sangre dentro de los meridianos, reducir el dolor y solucionar disfunciones y bloqueos «energéticos» que producen la pérdida de la salud.

Las otras técnicas de la medicina china incluyen la herboterapiachina: formulas magistrales de la Medicina Herbal China, la dietética, el ejercicio (por ejemplo, el Qigong) y el masaje chino tuina sistema de masajes parecidos al Shiatsu japonés.

La Organización Mundial de la Salud desde 1979 reconoce la acupuntura como eficaz para el tratamiento de al menos 49 enfermedades y trastornos, lista que se ha ampliado gracias a la investigación en los años siguientes.

Juan Manuel Medina.



Doctor en MTC, por Universidad de Beijing y Yunnan.
 Profesor en centro Kabat y Kirosur, de acupuntura y reflexología.
 Coordinador de terapias complementarias en Sanisnatura.



Bibliografía

Fundamentals of Acupuncture and Moxibustion, Tianjin College of Traditional Chinese Medicine and Goto College of Medical Arts and Sciences. Tianjin Sciences and Technology Translation and Publishing Corp., 1994.

González G., R.; *Yan Jianhua, Medicina Tradicional China. Huang di Neijing. El primer canon del emperador Amarillo*. Editorial Grijalbo, México. 1996.

Ediciones de Ciencia y tecnología de Shangai (1983), traducido y adaptado al español por Juan Jaramillo y Min Ming. *Fundamentos de Medicina Tradicional China*. Tercer Mundo Editores, Colombia, 1989.

Versión castellana de Zhang Jun y ZhengJing, *Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China*. Ediciones en Lenguas Extranjeras, Beijing, China, 1984, P. 32. Organización Mundial de la Salud.

En Madrid

Budismo Zen



CONFERENCIA
 Miércoles 7 de mayo. 19.00h.
 En el Centro Mandala C/ de la Cabeza, 15,
 2ª Dcha. 28012 Madrid, Spain

TALLER de introducción
 Sábado 10 de mayo. 10.00h. Centro Mandala

Impartidos por el Maestro Zen
 Teshin Sanderson

MÁS INFORMACIÓN:
 E-mail: zenluz@zenluz.org
 Tel.: 91 386 71 76
 www.zenluz.org

ORGANIZA:  Comunidad Budista Zen
 Jardín de Luz

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPERA 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-ACCEPTAR-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**

MindFULNESS

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

(Jon Kabat Zinn)

Mejorar el SUEÑO

boicoteamos nuestro propio descanso y dejar de hacer lo que nos impide dormir.

Mindfulness y mente

Mindfulness es un camino de conciencia y autoconocimiento. Observamos lo que ocurre en la mente, y si perseveramos empezamos a darnos cuenta de ciertas inercias, como que los pensamientos no se detienen, que la mente piensa constantemente. A veces las personas se abruma al constatar su alboroto mental.

La percepción habitual del principiante es que la mente está en otra parte. Al practicar la conectamos al cuerpo. La atención en la respiración une el cuerpo y la mente. La mente se empieza a liberar de los pensamientos que la distraen. Paulatinamente se empieza a calmar con el ritmo regular de la respiración. A veces hay problemas que nos impiden concentrarnos; la práctica gradualmente va desvelando esos problemas y nos ayuda a resolverlos.

Otro descubrimiento es que muchos pensamientos se producen de forma automática y que pueden ser a veces una carga. Mindfulness pretende poner conciencia en todo lo que hacemos de forma automática (incluso actividades como caminar, comer, etc.). Cuando nos observamos realizando esas actividades de forma consciente nuestros pensamientos automáticos empiezan a salir a la luz.

Además nos percatamos que gran parte de esos pensamientos son negativos, como si el cerebro tuviese ese sesgo. Con la práctica nos podemos dar cuenta que cada uno repite ciertas tendencias: algunas personas se preocupan sobre el futuro y lo miran con ansiedad, otras tienden a mirarse a sí mismas con falta de confianza y autoestima; otras a dar vueltas sobre un pasado doloroso; otras a buscar defectos en lo que pasa alrededor, etc.

Mente y sueño

Durante el día existen muchas distracciones, pero a la hora de dormir mucha gente se topa de lleno con pensamientos automáticos y negativos, que suelen ir asociados a emociones como el miedo o la ira,



VIDEO



Contenido
Vivo

El sueño es una de las necesidades básicas más importantes. Cuando ocurre una situación de estrés, la alteración del sueño es uno de los primeros síntomas, la más frecuente es el insomnio. Las estadísticas indican que alrededor de un 25% de la población tiene dificultades con el sueño, provocadas generalmente por ansiedad, tristeza, ira, preocupación, etc. A veces no es un problema lo que provoca la alteración del sueño, sino un hábito mental estresante. Cuando uno se prepara para dormir, la mente en lugar de serenarse y desconectar está estresándose por sucesos pasados, o por lo que podría ocurrir mañana.

El tratamiento habitual ante un problema de sueño suelen ser medicación (los fármacos para dormir son un negocio muy lucrativo). También se suele aconsejar dejar de tomar café o alcohol o cuidar el ambiente del dormitorio, pero muchas veces el problema sigue ahí: está en la actitud mental. No necesitamos ningún aprendizaje de esta capacidad natural, solo tenemos que ser conscientes de cómo

La percepción habitual del principiante es que la mente está en otra parte. Al practicar la conectamos al cuerpo. La atención en la respiración une el cuerpo y la mente. La mente se empieza a liberar de los pensamientos que la distraen.

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



SPÁ & CASA RURAL
RÍO DULCE

En Aragosa se escucha el Silencio!

SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE

949 305 306
629 228 919

Aragosa (Guadalajara)
a una hora de Madrid

casariodulce@hotmail.com
www.casariodulce.com



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

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

COACHING HOLÍSTICO

Sesiones desde la toma de conciencia

Con yogaterapia, meditación,
trabajo corporal y emocional

daltit@gmail.com

daltitcoaching.wordpress.com

Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

Centro Lua, c/ Goya nº 83
un fin de semana cada mes

www.solyunamasajes.com

Cita previa, Teléf **669 199 142**

CONSTELACIONES FAMILIARES

Registros Akásmicos – Terapia Sacro Craneal
- Kinesiología Holística

Virginia Alburquerque

www.avalonbienestar.com

Tel: 639 134 253 / 911 25 85 99

Herbolario Bambu

San roque nº 45 S.S. de los Reyes



ESCUELA DE REIKI

- Reiki I: 24 de Mayo
- Reiki II: 18 de Mayo
- Puertas Abiertas: 8 de Mayo
- Taller Técnicas Protección Energética

CURSOS PROFESIONALES

- Flores de Bach - Kinesiología
- Ciencia Energética
- Tarot - Par Biomagnético
- Pilates / Yoga Embarazadas / Chi Kung
- Gimnasia Abdominal Hipopresiva

Plazas Limitadas - Apúntate ya!

- Reflexología Podal: 5 de mayo (5 lunes)
- Masaje Metamórfico: 13 mayo (5 martes) Intensivo el viernes 25 de mayo
- Registros Akásmicos 1 y 2: 10 y 11 mayo
- Almas Valientes con Robert Schwartz 10 y 11 de mayo en Barcelona
- Mamaroterapia: 15 al 18 mayo Anand Nirguni
- Mindfulness: 22 mayo (8 jueves)
- Kinesiología para la Vida Diaria: 14 y 15 Jun
- Curso de Felicidad: 21 y 22 de Junio

www.centroluz.es

CentroLuz

C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

que pueden inducir alteraciones del sueño. Una categoría de pensamientos negativos son las preocupaciones acerca del sueño, lo cual complica el problema. Algunas personas se ponen ansiosas e intenten controlar el sueño. Lo cual produce el efecto contrario al deseado.

Con mindfulness aprendemos a diferenciar una molestia en sí de nuestras actitudes con respecto a esa misma molestia. Por ejemplo, la persona que continua durmiendo a pesar de ciertos ruidos, puede ser consciente de ellos pero no permite que la alteren.

Aprendemos también a observar una incomodidad o impulso sin reaccionar automáticamente, con lo que ganamos en libertad. Con la práctica constante es posible aprender a estar tranquilos pase lo que pase.

Estrategias mentales para dormir (*)

No te conviertas en un campo de batalla Thich Nhat Hanh.

Las pastillas para dormir provocan la ilusión de que podemos controlar el sueño, pero su uso no es recomendable dado que no proporcionan descanso de calidad y los efectos secundarios son dañinos y potencialmente peligrosos. También se recurre a los estimulantes para poder llevar un ritmo exigente cuando estamos cansados. Lo cual no arregla el problema. Necesitamos observar nuestras necesidades y dificultades, y buscar con calma soluciones adecuadas.

La capacidad de dormir es realizada de forma inconsciente. El adulto que pretende controlar el sueño de forma consciente falla, pues lo que necesita es abandonarse. Tomar conciencia del estrés que supone querer controlar las cosas, nos ayuda a soltar el control. La mente consciente solo puede hacer preparativos para el sueño. Se pueden preparar las condiciones físicas como el aseo nocturno, silencio, apagar la luz... Con la meditación mindfulness se crean las condiciones mentales para el sueño: nos centramos en las sensaciones, dejamos de esforzarnos, aceptamos...

Adoptamos un ritmo más lento al practicar. Apaciguar la mente y saborear cada momento significa superar el hábito mental de la impaciencia, de irse al futuro y sus expectativas, para poder disfrutar más del momento.

El mantra Aquí y ahora es tan adecuado por la noche como por el día. Son nuestros pensamientos los que nos mantienen despiertos (que nos llevan al pasado o al futuro); en el presente estamos en nuestros sentidos. Por la noche es más fácil que

Con mindfulness aprendemos a diferenciar una molestia en sí de nuestras actitudes con respecto a esa misma molestia.

la fantasía se apodere de nosotros: se puede exagerar un problema de salud, o un incidente laboral...

Es importante tomar conciencia de las emociones, a veces sutiles e invisibles. Muchas veces se crea un círculo vicioso de pensamientos que alimentan a las emociones de fondo. Podemos salir de ese círculo al identificar la emoción, sentirla, aceptarla y dejar de echar leña al fuego.

La práctica ayuda a relacionarnos con los pensamientos con perspectiva, darnos cuenta que son solo productos mentales sin real consistencia y que podemos elegir si seguirlos o no. A veces la mente dramatiza (Es terrible no dormir...) y necesitamos permitir que las cosas sean como son, dejar que la naturaleza siga su curso. Poder distancia es una buena manera de no fomentar el drama en nuestra cabeza.

Cuando tenemos actitudes mentales muy arraigadas como preocupación, culpa o resentimiento necesitamos un tiempo

para crear hábitos mentales opuestos. La mente es como un jardín, donde podemos cultivar las flores de la gratitud y de la alegría, en lugar de las malas hierbas emocionales.

Ser amable con uno mismo es una sabia actitud sobre todo a la hora de dormir. Si te enfadas contigo y te maltratas te sentirás infeliz y eso no facilita el sueño. Si hay dolor interior, lo escuchamos, lo reconocemos y lo abrazamos como una madre a su bebé.

(*Si quieres profundizar: Mindfulness para dormir mejor, de Joseph Emet. Editorial Oniro)

Metafóricamente podría decirse que estamos dormidos ante el hecho de que nuestro estilo de vida está dañando el planeta o que ciertas acciones nos dañan la salud. Dormido aquí significa inconsciente o ignorante.

Mindfulness para despertar

Los budistas hablar de despertar, que significa desplegar nuestra conciencia. Metafóricamente podría decirse que estamos dormidos ante el hecho de que nuestro estilo de vida está dañando el planeta o que ciertas acciones nos dañan la salud. Dormido aquí significa inconsciente o ignorante.

Necesitamos descansar y dormir bien para regenerar nuestro organismo y repararlo. La práctica mindfulness es tiempo de curación, de mirar hacia dentro, en silencio, que induce calma mental. Sin una mente sosegada los pensamientos se puede convertir en lamentos y preocupaciones que nos mantienen despiertos por la noche. Pero meditamos para despertar, para ser más conscientes, aunque uno de los efectos saludables de la práctica sea mejorar el sueño.

Meditar es despertar a una vida más plena. La práctica constante va aportando transformación, tras tomar conciencia de nuestras actitudes vitales y del malestar que produce actuar reactivamente desde las emociones. Podemos encontrar la acción correcta cuando actuamos desde una mente atenta y sosegada.

Agustín Prieta

Agustín Prieta.



Psicólogo clínico, instructor de Yoga y Mindfulness
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

Síguenos en Facebook

Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA

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

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:
www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es

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



CENTRO NATURISTA AILIM

**ACUNAR AL NIÑO HERIDO,
RENACER AL NIÑO MARAVILLOSO**

Taller de desarrollo personal
con renacimiento, juego consciente,
musicoterapia, trabajo sistémico
y regresivo, metamórfico, PNL y otros.
30 de mayo al 1 junio.
Residencial en albergue.

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

Psicología para Todos

Reequilibrio emocional

629654780

www.psicologiaparatodos.es

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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 20as (de lun a viej)
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia Alt

Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia Alternativ

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.

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.

SE VENDE — Refugio seguro en tiempos de crisis.



Finca Marisofia, cerca Parque Natural de Aracena y Picos
de Arache, 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



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

Vendo preciosa finca autosostenible
a pie de río a 1h y 15 de Madrid, con
casa-chalet totalmente reformada, luz,
agua corriente, 3.000 m2 de parcela,
huerta ecológica, árboles frutales,
pesca, enclave único, senderismo, golf.

Oportunidad 112.000 €
Tel 658 24 57 67

**Sala 65 m
y despacho 12 m**
Se alquila por
horas, días.

**Espacio muy
luminoso y tranquilo**

Junto a <M> Delicias
www.alquilereslamadrid.com

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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

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.

o 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

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT
 * * Estoy para ayudarte * *
 Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

**Terapeuta
 Energética y Tarotista**
*Nunca es tarde para preguntarse
 ¿Estoy dispuesto a cambiar mi vida?*
 Sesiones de Reiki
 Consultas y Cursos de Tarot
 Limpiezas de Energía Trabajando
 y protegiendo el Aura
 Flores de Bach
 Técnicas Gestálticas
 Tratamiento para Animales
Precios Anticrisis - Juntos Podemos
AZARIA - 637 44 43 61

TAROT de los ALQUIMISTAS
 Consultas Particulares
 Cursos Tarot Activatorio, Evolutivo, Meditativo
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)
 Masaje Metamérico
 Rosemary Tl. 91 553 67 90 - 651 329 193

MÉDIUM VIDENCIA TAROT
 Consulta una hora 35€
 y media hora y 20€
 Zona centro
Pilar 691 015 567

SANACIÓN ENERGÉTICA
PREVIA CITA
622 64 33 67

HEISABEL
 TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
TAROT Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico,
 Oráculo de los Ángeles.
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

Luciana de Orishás
 Tanotista Beasleña
 672 87 87 57

Fátima Molina
 Tarotista y vidente
Amor - Dinero - Trabajo - Salud
806.535.742
918.340.602
 OFERTA VISA: 30 min por 20€
 Línea 800 ofrecida por Cell Enterprise, S.L. - Apartado Correos 15 - 08031 - Matón
 Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 80€ (impuestos incluidos)
 Red Fija 1,21 € Red Móvil 1,57 € Mayores de 18 años.

Consultas
 Especiales
Tarot Evolutivo
 Tarot Terapia
 KARMA - CAUSA Y EFECTO
Adivinación
932 44 03 06
806 401 300

VerdeMente
 La Guía Alternativa
Contenido Vivo



Sabes algo que yo no sé,
por eso te pregunto con la mirada
y tú respondes mostrando
tal cual eres
la belleza radiante de tu silencio.



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

Sanis Natura



Un nuevo concepto de centro integral para tu salud y bienestar en Madrid

Tienda ecológica.

Alimentación ecológica, alimentación para veganos y celíacos, herbodietética, medicina ayurvédica, flores de Bach, librería especializada, regalos, etc...

Terapias manuales.

Acupuntura (tratamientos anti tabaco, estrés, ansiedad, obesidad, dolores articulares, infertilidad...)

Osteopatía

Masaje deportivo

Masaje descontracturante y terapéutico

Masaje Shiatsu

Drenaje linfático

Reiki...

Terapia Indiba. Tecnología no invasiva e indolora con aplicaciones estéticas y patológicas.

Celulitis, estrías, ojeras, doble mentón, flacidez, arrugas, cicatrices, reafirmación de senos...

Patologías musculoesqueléticas, lesiones deportivas, artritis, osteoporosis, alergias, sinusitis, úlceras...

Hatha yoga y pilates.

Grupos reducidos y personalizados, clases de 9 a 21:00 horas. Primera clase de prueba gratuita

Clases especiales: gestantes, posparto, infantil, padres e hijos, mantenimiento para mayores.

Taller de relajación creativa y meditación esencial gratuito.

De la mano de Federico de Sánchez, todos los viernes de 20:00 a 21:00 horas.

Coaching emocional.

Terapias personalizadas de crecimiento y bienestar personal.

Consulta de dietética y nutrición.

*Abrimos de lunes a viernes de 9 a 22 horas ininterrumpidamente.
Sábados de 10 a 15 horas.*

C/ Doctor Esquerdo 150. 28007 Madrid Tel. 91 292 95 50

www.sanisnatura.es

<M> Pacífico. Línea 1 – 6 Conde de Casal. Línea 6 E.M.T. 10 - 56 - 156

