

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Junio 2014 Nº 180

## Entrevista a Claudio Naranjo Especial de Verano

**Arunachala:**  
la montaña de Shiva  
Rafael Navarro

**¿La alimentación afecta  
al estado de ánimo?**

Angela Tello

**La salud del  
sistema circulatorio**

Montse Bradford

**El método Yuen**

Fina Godoy

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

A medida que pasan el tiempo y vamos cumpliendo años todos percibimos que el tiempo discurre a una velocidad vertiginosa y los días se nos aparecen precipitados uno detrás de otro; en **cambio** cuando éramos niños recordamos que todo avanzaba con una máxima lentitud y tanto las horas como los meses eran extrañamente lentos y parsimoniosos.

Este hecho siempre se me aproxima a la realidad de lo externo y lo interno; en la infancia uno no estaba en lo externo sino que la conciencia quedaba absorbida en su propia condición, en cambio en la madurez estamos entretenidos y a veces avasallados por todo lo exterior, y un cúmulo de actividades **se suceden unas a otras**, por tanto, tenemos muy poco tiempo para detenernos y meditar, contemplar las cosas en su sencillez y ver el presente como tal y como es.

La propuesta es poder llegar a **“lentificar”** el tiempo y volver a la conciencia en sí mismas, que es permanecer en nuestra propia raíz; esto nos permite vivir mas profundamente como lo hace un niño que **esta siempre en presente** y no como ahora que estamos volcados a un pasado y a un futuro constantemente y que no son otra cosa que las dos caras de una ficción.

Este mes, puerta ya del verano, te ofrecemos un ameno especial de actividades pues hemos querido, aunque sea tímidamente, dar cabida a esa otra expresión de **VerdeMente** que es el contacto con la naturaleza y alternativas al ocio.

Pero lo mas significativo de este mes es una entrevista que hemos realizado a **Claudio Naranjo**; para nosotros es una alegría que hace tiempo veníamos acariciando como es la de poder transmitir sus palabras.

Estamos realmente contentos que en estos últimos números de la revista entrevistar a **Ken Wilber, Stanislav Grof, y Claudio Naranjo** pensamos que son los grandes titanes de la psicología actual y esperamos que sus palabras te transmitan esa inspiración fruto de ese **“lentificar”** el tiempo del que antes hablábamos y fruto de la “consciencia de niño” que nunca hemos de perder.

Esperamos que todo el contenido de VerdeMente la podáis disfrutar y que este mes os sea grato en todos los sentidos.

Antonio Gallego García

- 6 ENTREVISTA A CLAUDIO NARANJO  
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 10 SECCIÓN VIAJES SAGRADOS  
RAMANA Y ARUNACHALA  
RAFAEL NAVARRO
- 14 BOLÉ. EL SONIDO DE LA VIBRACIÓN
- 16 SECCIÓN SUFISMO:  
LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIDA COTIDIANA.  
EL ORIGEN DE LA NEUROSIS. LA  
ENFERMEDAD INOCULADA  
CARLOS VELASCO
- 18 FESTIVAL UNO: EL CUERPO LO SABE TODO  
DAVID COBO
- 20 SECCIÓN COACH NUTRICIONAL.  
¿LA ALIMENTACIÓN AFECTA A LOS ESTADOS  
DE ÁNIMO?  
ANGELA TELLO



Vendedora vietnamita  
(Hanoi, Vietnam)  
Autor: John Bill

## 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”**

## ESPECIAL DE VERANO

- 36 TOMARSE UN RESPIRO  
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 40 BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DE LA  
MONTAÑA  
ALBERTO VILLAR
- 42 LA MAGIA DEL SONIDO DEL AGUA  
ANTONIA BARATA DE LA CRUZ

- 22 EN LA BUSQUEDA  
RAMIRO CALLE
- 24 SECCIÓN ALIMENTACIÓN  
NATURAL Y ENERGÉTICA  
LA SALUD DE NUESTRO SISTEMA  
CIRCULATORIO  
MONTSE BRADFORD
- 26 SECCIÓN BODISATVA ACTUAL  
SUNYATA  
PEDRO SAN JOSÉ
- 30 LA IMAGEN VOCAL  
MAKIKO KITAGO
- 32 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA.  
EL DESAPEGO NACE DE LA  
COMPRENSIÓN  
MONTSE SIMÓN
- 44 LA BIBLIOTECA DE....  
THIGH NHAT HANH  
EGOCENTRO
- 46 EL LADO OSCURO DE NUESTRA  
PSIQUE: LA SOMBRA EN JUNG.  
ESPERANZA VELA
- 48 MÉTODO YUEN.  
EL PODER DE LA CUÁNTICA  
CENTRO LUA

- 50 SECCIÓN PLANO SECUENCIA.  
¡HAY ALGO QUE QUIERAS QUE  
NO TENGAS!  
GRACIELA LARGE
- 54 SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY  
SEXO EN LA CITY  
MARTA PATO
- 56 LA ENERGÍA VITAL  
CLAUDIA GUGGIANA
- 58 SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL  
SOBRE PIRÁMIDES Y OTRAS  
EXTRAÑEZAS  
SEBASTIAN VÁZQUEZ
- 60 LAS ESTRUCTURAS DEL  
CARÁCTER II  
JAIME GUILLÉN
- 62 SECCIÓN MINDFULNESS  
COMER CON ATENCIÓN PLENA  
AGUSTIN PRIETA
- 67 ZEN, NATURALEZA Y VIDA  
INTERIOR  
DOKUSHÔ VILLALBA



## Contenido Vivo

- 6 ENTREVISTA A CLAUDIO NARANJO  
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 10 SECCIÓN VIAJES SAGRADOS  
RAMANA Y ARUNACHALA  
RAFAEL NAVARRO
- 22 EN LA BUSQUEDA  
RAMIRO CALLE
- 24 SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y  
ENERGÉTICA  
LA SALUD DE NUESTRO SISTEMA  
CIRCULATORIO  
MONTSE BRADFORD
- 32 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA.  
EL DESAPEGO NACE DE LA  
COMPRENSIÓN  
MONTSE SIMÓN
- 40 BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DE LA  
MONTAÑA  
ALBERTO VILLAR
- 42 LA MAGIA DEL SONIDO DEL AGUA  
ANTONIA BARATA DE LA CRUZ
- 50 SECCIÓN PLANO SECUENCIA.  
¡HAY ALGO QUE QUIERAS QUE NO  
TENGAS!  
GRACIELA LARGE
- 67 ZEN, NATURALEZA Y VIDA  
INTERIOR  
DOKUSHÔ VILLALBA



# VerdeMente



## eBook

VerdeMente en Ebook

- 1 Entra en la web [www.verdemente.com](http://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 !!

# Nuestros Colaboradores



## Zen



Dokuso Villalba  
Zen y Naturaleza



Pedro San José  
Bodhisattva Actual

## Yoga, Meditación



Ramiro Calle  
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera  
Meditación



Agustín Prieta  
Mindfulness



Montse Simón  
Yoga y Vedanta

## Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez  
Tradición Origina



Carlos Velasco  
Sufismo: la espiritualidad  
en la vida cotidiana

## Alimentación y Naturopatía



Montse Bradford  
Alimentación Energética



Angela Tello  
Coach Nutricional

## Psicología y Terapia



Marta Pato  
Psicología Humanista



Graciela Large  
Comunicación y Relaciones



Daniel Gabarró  
Reflexiones para el Despertar

## Viajes Sagrados



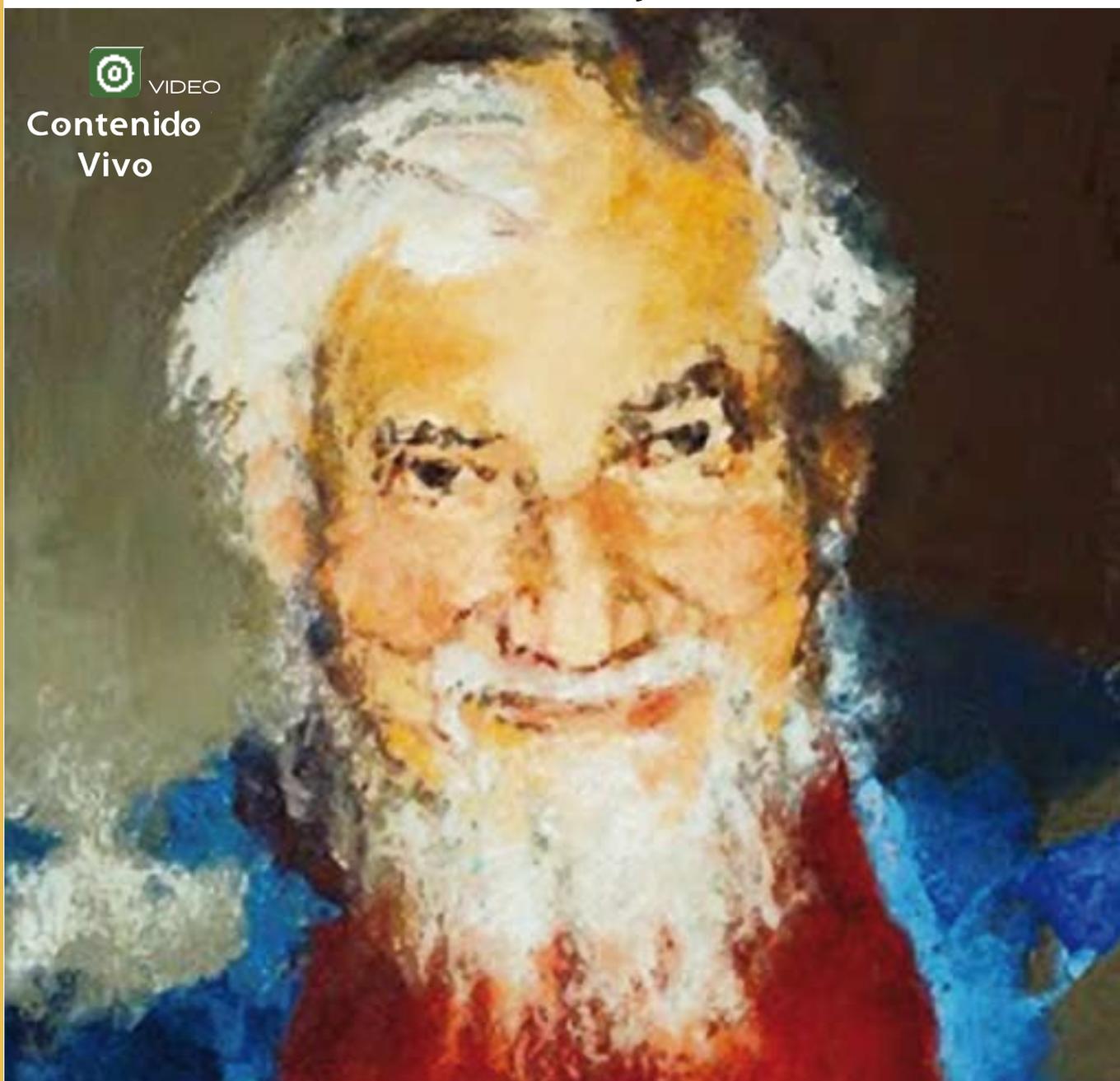
Rafael Navarro  
Viajes sagrados

# Entrevista con Claudio Naranjo

“La sociedad necesita cambiar y no sabe como hacerlo”



Contenido  
Vivo



**Se le considera un pionero de la psicología transpersonal y un integrador entre psicoterapia y espiritualidad. Además, se ha convertido en un referente mundial de la terapia Gestalt y de la psicología de los eneatis tipos humanos.**

**Pero a sus 82 años, la mente brillante de Claudio Naranjo tiene un solo asunto que le quita el sueño: conseguir que el mundo comprenda que sólo habrá cambios profundos en la sociedad si se produce un cambio de paradigma en la educación.**

**Claudio Naranjo** se me presenta como un personaje inabarcable, impredecible. Al momento de documentarme para hacer esta entrevista le encuentro abordando la mente y el espíritu humano desde tanta altura y al mismo tiempo con tanta profundidad y detalle, que se vuelve complejo decidir qué preguntarle sin caer en la obviedad, y sin dejar muchas preguntas afuera. De pronto le veo apaciblemente tocando Bach en el piano de su casa, o analizando la espiritualidad del mensaje de la música, desde Beethoven a los chamanes. Y entonces, este sabio de barba blanca, de palabra aguda y pausada, se vuelve simple, se vuelve luz. Y abre, sin quererlo, alguna grieta por donde mirar la complejidad de experiencias y emociones que guarda en su palabra.

**Mario: ¿Por qué los psicoanalistas nunca mencionan a Dios en su orientación terapéutica?**

**Claudio Naranjo:** Por su adherencia dogmática al cientificismo de hace 200 años.

**M: ¿Y entonces qué proceso ocurre en usted para abrirse a la espiritualidad, proviniendo de un mundo escéptico como es el científico?**

**CN:** Mi interés por la espiritualidad comenzó a los once años de edad, cuando alguien me regaló un libro de Vivekananda, y aunque pueda decirse que en aquel tiempo ya se vivía en una sociedad secular, no puedo decir que hubiese yo incorporado un ateísmo dogmático a mi manera de ver las cosas.

**M: ¿Cómo ilustraría su paso del psicoanálisis a la Gestalt?**

**CN:** Para mí el psicoanálisis resultó manifiestamente insuficiente, de modo que estaba abierto a una terapia alternativa. Cuando conocí a Fritz Perls, a mediados de los sesentas, no sólo me encontré con un ser extraordinario, sino con un genio terapéutico cuyo trabajo y resultados terapéuticos no tenían precedentes, y simplemente me sentí ayudado por primera vez.

**M: Sabemos que lo ha explicado usted varias veces, pero permítame preguntarlo para nuestra revista: ¿Por qué funciona la Gestalt?**

**CN:** Por una parte, funciona la Gestalt por su concentración en las experiencias del paciente y no en sus pensamientos; por otra parte, intensifica el proceso terapéutico el uso de la dramatización; principalmente sin embargo, depende la efectividad de la Gestalt de la capacidad intuitiva del terapeuta, que puede ser considerable o no, y en

**Ser responsable conlleva estar presente, estar aquí. Y estar verdaderamente presente, es estar consciente. A su vez, estar consciente es una condición incompatible con la ilusión de irresponsabilidad por medio de la cual evitamos vivir nuestras vidas.**

tal caso la Gestalt no es necesariamente más efectiva que el psicoanálisis.

**M: ¿Cuándo percibió que la meditación sería un elemento fundamental en su búsqueda de transformación personal?**

**CN:** Hacia fines de la década de los sesenta, cuando recibí instrucciones de Suzuki Roshi en California, pero más aún cuando comencé a recibir las enseñanzas del Lama tibetano Tarthang Turku en 1971.

**M: ¿Y de qué manera la incorpora a su trabajo terapéutico?**

**CN:** Comencé a hacerlo en mis talleres en el Instituto Esalen a fines de los 60's, tanto como un complemento a la terapia como en forma de un componente de ejercicios psicoespirituales en parejas y pequeños grupos.

**M: Haciendo referencia al Eneagrama, ha dicho usted que hay culturas que valoran un tipo especial de personalidad. ¿Cuál sería el eneatis tipo de la cultura española?**

**CN:** Diría hoy que mi observación acerca de los eneatis tipos modales en distintas sociedades se aplica más a regiones que a naciones enteras. Sin embargo, diría que entre las mujeres el eneatis tipo predominante en España sería la envidia o el carácter envidioso; entre los hombres tal vez la gula, con su tendencia indulgente y conversadora.

**M: Frente al dilema espiritual que nos plantea la sociedad patriarcal en que vivimos, ¿qué tipo –o combinación de tipos– cree usted que nos**

**podría conducir a una salida de esta crisis de valores?**

**CN:** En referencia a la superación de la sociedad patriarcal, tal vez puedan contribuir un poco más personas de ciertos eneatis tipos, como el orgullo o la lujuria por su carácter más instintivo que intelectual. Pero aún los eneatis tipos menos

patriarcales pueden ser reclutados al servicio de la sociedad patriarcal, por lo que principalmente me parece que la clave está en el proceso de transformación de la mente individual, en una mayor atención a la solidaridad y al cuidado, y al espíritu libertario, mayor transformación de la mente individual a través de una nueva forma de educación.

**M: Creo entender que la Gestalt, la música, la meditación, los eneatis, conforman la raíz del programa SAT. ¿Esto es así? En todo caso, ¿de qué manera funcionan estos y otros elementos en beneficio del programa?**

**CN:** Efectivamente, están presentes en el programa SAT la Gestalt, los eneatis, la música y la meditación, pero también son muy importantes en éste el teatro terapéutico, el cultivo de la entrega a través del movimiento espontáneo, el proceso de reparentalización y la regresión a estados prenatales, además de un taller de terapias mutuas en un contexto teórico novedoso y supervisado. Tales elementos son en realidad la expresión superficial de un programa más bien implícito que apunta hacia el desarrollo de “siete competencias existenciales”: el amor al prójimo, la descriminalización del placer, el amor devocional, el desapego, la consciencia del aquí y ahora, la comprensión de sí y la comprensión de la esencia de la propia mente. Pienso que tales competencias constituyen dimensiones intrínsecas al desarrollo humano y que es la originalidad del programa SAT buscar su desarrollo simultáneo.

**M: ¿Cuál es el aporte del programa SAT al proceso de revolución educativa del que usted tanto nos habla?**

**CN:** Si la educación se propusiese reincorporar a su propósito la formación del ser humano, tal agenda o tal intención haría necesaria una formación de los futuros docentes muy diferente a la actual, y no conozco medio más efectivo para ello que aquel de suplementar la actual formación de formadores con este programa tan breve, eficiente y económico.

**M: ¿Es posible una transformación del paradigma de la sociedad patriarcal sin una transformación en los sistemas educativos?**

**CN:** Difícilmente posible ya que los métodos terapéuticos y espirituales sólo pueden llegar a minorías y en todo caso no están específicamente orientados a la superación de la mente patriarcal.

**M: ¿Entonces, cuáles son los elementos de cambio que usted propone para que esta “revolución en la educación” no se quede en una utopía?**

**CN:** Será posible el cambio de la educación a través de una voluntad política de los gobiernos, de que lo pida la comunidad o de una iniciativa revolucionaria por parte de los educadores mismos. Por último, podría ser que los detentores del poder económico lleguen a comprender que de tal transformación dependerá un cambio de consciencia necesario a nuestra supervivencia colectiva. Tal vez está última sea la más promisoría, ya que una revolución educativa garantiza a las empresas contar con individuos con capacidades y competencias que los destacarían en innovación, creatividad y desarrollo.

**M: ¿Y podría ser la Fundación Claudio Naranjo un modelo a seguir para el resto de los países del mundo, siendo –como parece– que las instituciones oficiales no contemplan la idea de cambios profundos en la educación?**

**CN:** Es verdad que las grandes organizaciones (ONU, FMI,

BM, WEF, OCDE, etc.) no han dado prioridad al cambio de la educación. Pero puede ser que no por no contemplarlo sino que más bien por no saber cómo, es decir, por no tener una clara visión acerca de la naturaleza del cambio necesario. Por ello, es mi esperanza que la visión del cambio educacional que he expuesto a través de mis libros y conferencias -y que cristalizan de cierto modo la fundación- puedan finalmente inspirar a los ministerios de educación y otras instituciones, que tarde o temprano deberán solucionar la crisis universal de nuestro modelo educativo.



**Mario Martínez Bidart.**

Es periodista y terapeuta de Yoga Tailandés en el Centro Mandala de Madrid.  
Redactor Revista VerdeMente.

## ACERCA DEL ESALEN INSTITUT

El *Instituto Esalen* es un centro en California, Estados Unidos, destinado a la educación alternativa de corte humanista y una organización sin fines de lucro dedicada a estudios interdisciplinarios que son generalmente desatendidos o desfavorecidos por el establecimiento académico tradicional. Parte *thinktank* (usina de ideas) para una cultura global emergente, parte instituto universitario y laboratorio para prácticas de transformación, y parte retiro de restauración, *Esalen* está dedicada al trabajo exploratorio en humanidades y ciencias que promueve la plena realización de lo que Aldous Huxley llamó el “movimiento del potencial humano”.

Fundado por Michael Murphy y Dick Price en 1962, *Esalen* pronto fue conocido por su fusión de filosofías occidentales y orientales, sus talleres vivenciales y didácticos, su afluencia de filósofos, psicólogos, artistas y pensadores religiosos.

## EL GERMEN DE SUS PRIMEROS LIBROS

“En 1969 -comenta Naranjo en su autobiografía- tuve el privilegio de ser nombrado asesor para el Centro de Investigación de Política Educativa, creado por Willis Harman en SRI. Me asignaron la investigación alrededor de la esfera de técnicas psicológicas y espirituales, de moda en ese momento, aplicable a la educación, y mi informe fue publicado como una monografía del SRI titulada *The Unfoldment of Man*. Más tarde formaría parte de mi primer libro *The One Quest* (La única búsqueda). En este tiempo también puse por escrito algunas de mis experiencias en la terapia Psicodélica (más tarde publicado como *El Viaje que Cura*). A continuación acepté la invitación de Dr. Robert Ornstein como coautor de un libro de meditación, y otra de la Dra. Ravenna Helson cuyo objetivo era profundizar en un examen cualitativo de las diferencias expuestas en obras que hablan sobre factores “Matriarcales y Patriarcales”, descubiertos por ella al principio en sus investigaciones en autores matemáticos, y también con trabajos de autores que escribían ficción para niños. Todo lo cual cristalizó en mi libro *El Niño Divino* y el *Héroe* que sería publicado mucho más tarde”.

## FUNDACIÓN CLAUDIO NARANJO

Desde el año 2011 Claudio Naranjo dirige en Barcelona la fundación que lleva su nombre

([www.fundacionclaudionaranjo.com](http://www.fundacionclaudionaranjo.com)), y que tiene como principal objetivo el de colaborar en la transformación de la educación hacia un sistema que integre las dimensiones instintiva, emocional, cognitiva y espiritual del ser humano.

Para ello la Fundación Claudio Naranjo ha desarrollado múltiples módulos de áreas de trabajo, donde los participantes tienen la posibilidad de asistir a distintas actividades relacionadas tanto a su formación como educadores, como a su desarrollo psico-espiritual.

Aquí destacamos un resumen de las actividades que ofrece la Fundación:

- Proyecto Comités de Educación: actualmente en Barcelona, Madrid y Zaragoza, como forma de canalizar proyectos educativos desde la base.

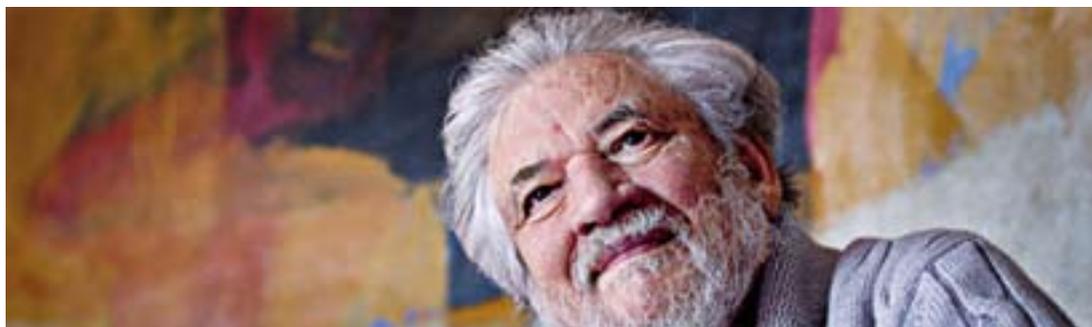
- Grupo de reflexión y supervisión de la práctica educativa: también es un espacio para desarrollar y pulir los propios recursos personales y para afinar las técnicas pedagógicas.

- Grupo de padres y madres: a través de las terapias mutuas y trabajo en gran grupo compartir la experiencia de cómo acompañar y dejarse acompañar, desde el respeto y la escucha.

- Grupos de meditación: actualmente en Barcelona, Girona, Madrid, Palma de Mallorca y Zaragoza.

- Otras actividades diarias como Cine-fórum (espacio de reflexión con temática social), Charlas y conferencias (de temáticas educativas, conciencia y transformación social), Talleres abiertos y específicos para educadores, charlas en colegios, universidades, etc.

## BIOGRAFIA DE CLAUDIO NARANJO



Claudio Naranjo Cohen nació en Valparaíso, Chile en 1932. Entre estudios de música y medicina, se graduó como médico y enseguida es contratado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile para formar parte de un centro pionero en estudios sobre Antropología Médica (CEAM) fundado por Franz Hoffman en 1960, en tanto ejerce la psiquiatría en la Universidad Clínica Psiquiátrica. Su primer desembarco en Estados Unidos lo llevó a realizar una investigación en el campo del aprendizaje perceptual, desplazándose más tarde a Harvard donde dividió su trabajo entre el Centro para Estudios de la Personalidad, y Emerson Hall, en el Departamento de Relaciones Sociales, como participante en el Seminario de Psicología Social de Gordon Allport.

Dos años más tarde se instala en Berkeley para proseguir sus estudios en valores, ocupando la mayor parte de su tiempo en el Instituto de Evaluación de la Personalidad e Investigación (IPAR). Pronto tuvo la oportunidad de hacerse amigo íntimo de Carlos Castaneda, aprendiz de Fritz Perls (creador de la terapia Gestalt) y de formar parte de la temprana comunidad de Esalen (ver recuadro). También asistió a talleres de conciencia sensorial con Charlotte Selver y formó parte de las reuniones cada dos meses del grupo de Leo Zeff, pionero en la terapia psicodélica.

La tragedia ocurrida en 1970 aparece como un punto de inflexión en la vida espiritual de Claudio Naranjo. Una peregrinación al desierto de Arica dirigida por Oscar Ichazo, seguida por un período de aislamiento, y el trabajo con un grupo relacionado a la Gestalt, cimentan su trabajo posterior en Berkeley originando una corporación no

lucrativa llamada Instituto SAT (Seekers After Truth), y formada por sus propios estudiantes y varios de profesores invitados. A partir de ahí comienza a ofrecer talleres en Europa, ajustando el programa SAT con la terapia Gestalt, las aplicaciones del Eneagrama a la personalidad, la meditación interpersonal, y la música como un recurso terapéutico y como una extensión de la meditación.

Desde finales de los años noventa Naranjo comienza a orientar profundamente su trabajo en torno a la Educación, procurando “*influir en la transformación del sistema educativo en varios países con la convicción de que nada es más esperanzador en términos de evolución social que el fomento colectivo de la sabiduría individual, la compasión y la libertad*”, como él mismo afirma. Su libro *Cambiar la educación para cambiar el mundo* (2004), va dirigido a estimular los esfuerzos de profesores formados en el Programa SAT, que en su origen fue concebido como una manera para que la gente aprenda a trabajar sobre sí misma, a través de una tarea psico-espiritual, y en un contexto de ayuda mutua.

En el año 2011 crea y lidera en Barcelona la Fundación Claudio Naranjo ([www.fundacionclaudionaranjo.com](http://www.fundacionclaudionaranjo.com)), con el fin de colaborar en la transformación de la educación hacia un sistema que integre las dimensiones instintiva, emocional, cognitiva y espiritual del ser humano.

### Bibliografía de Claudio Naranjo

*Autoconocimiento transformador*, (Ed. La Llave, 1997)

*Cambiar la educación para cambiar el mundo*, (Ed. La Llave, 2004)

*Cantos del despertar*, (Ed. La Llave, 2002)

*Carácter y Neurosis*, (Ed. La Llave, 1996)

*El Eneagrama de la sociedad*, (Temas de hoy, 1995)

# Ramana



Contenido  
Vivo

Templo de Shiva

## La montaña de Shiva

Quería hacer un artículo sobre Arunachala, y acabé escribiendo, casi involuntariamente, también sobre Ramana Maharshi: la montaña sagrada de Shiva y el último sabio iluminado que vivió y enseñó en ella.

Por los avatares de la vida, conocí hace muchos años sobre Ramana y Arunachala, quedando grabados ambos en mi imaginario personal, envueltos en cierto halo de misterio. El misterio se reabrió en una inesperada visita a Chennai con los monjes Tibetanos de Gaden Shartse; y aquí descubrí la conexión entre el antiguo Madrás, la sociedad teosófica de Blavatsky, Krishnamurti, Vivekananda y la cercana montaña de Shiva; ya eran muchas las sincronicidades, y la decisión de conocer Arunachala tomó forma.

Y sin proponerle, llegamos al año siguiente en la gran festividad anual de Shiva, un 27 de Noviembre. Millones de peregrinos, familias, abuelos, niños, viajeros peregrinos, viviendo el milagro de Shiva y Arunachala.

## Arunachala

*Arunachala es la más sagrada de los lugares, el corazón del mundo, el mismo Shiva, un lugar secreto de poder y peregrinación... con sólo pensar en Arunachala, se obtiene la liberación.*

## Arunachala Mahatmyam

Preguntado Ramana Maharshi, explicó que Benarés es sagrado porque Shiva mora allí, mientras que Arunachala, es lugar, la montaña, es el mismo Dios.

Arunachala es mágica, mística, misteriosa, poderosa, única, es

el cuerpo de Shiva, y curiosamente no es fotogénica, como si su misterio no se pudiera captar por la cámara; Arunachala es para vivirla, acercarse a ella con ojos de peregrino, para rodear sus 14 kilómetros y rezar y maravillarse dando una vuelta infinita, en la que toda India sale al encuentro: perros, vacas, policías sonrientes, tuc tucs, incontables capillas, templos, peregrinos, sadhus, de nuevo la infinita y mágica India en cada paso. Y la pérdida obligada de sensación individual, por la acumulación de olores, roces, sudores, sabores, sonrisas, ojos, miradas y vivencias.

## Giri Pradakshina o la vuelta alrededor de Arunachala

El peregrino circunvala descalzo los catorce kilómetros. Dar una vuelta alrededor de la base, orando o en meditación, otorga una gran purificación y muchas bendiciones.

## Las cuevas de meditación

La colina casi pide caminarla siguiendo el sendero que hacía diariamente Ramana Maharshi, y disfrutar cada paso, cada piedra, cada árbol y cada lagartija que encuentras en el camino. Y sobre todo, sentarse tranquilamente sobre una de las rocas de la montaña y dejar todo atrás, y experimentar la poderosísima energía que lo envuelve todo, que emana de cada piedra, de cada planta, que puedes respirar y casi tocar. Es real la energía espiritual que hay en las cuevas de meditación de la montaña, y que hacen de la experiencia meditativa inolvidable e indescriptible.

## Ardhanareeswarar, el templo de Shiva

Es el mayor templo de India dedicado a Shiva y Parvati, dedicado al fuego, toda una experiencia vivarlo y disfrutar de

# Arunachala

cada uno de sus espacios y capillas. Está considerado uno de los cinco grandes templos hindúes asociados a los elementos, en este caso, el fuego.

## **EL FESTIVAL DE SHIVA, KARTIKAI DEEPAM**

Es la festividad anual en Noviembre, cuando la luna llena hace una conjunción especial con las Pléyades, pues según la tradición, Shiva se mostró ese día como una columna de luz en la cima de Arunachala, y se encienden las lámparas en su adoración. Millones de devotos se reúnen en este día tan sagrado.

## **Ramana Maharshi y Arunachala, un Idilio Místico**

*Tu autorrealización es el mayor servicio que puedes darle al mundo.*

### **Sri Ramana Maharshi**

Ramana Maharshi está unido inseparablemente con Arunachala. Desde su despertar, vivió, enseñó y murió en la montaña sagrada de Shiva. La vida de Ramana es arquetípica, y su despertar espiritual, me vuelve a poner los pelos de punta cada vez que lo leo. Ramana nació en 1879, sin ninguna inquietud espiritual, era un joven Tamil, pero...

Con diecisiete años, un día, un repentino temor de morir se apoderó de él. Se dijo a sí mismo: ahora, ha llegado la muerte, ¿qué es lo que está muriendo? el cuerpo muere, se tumbó estirando los miembros y dejándolos rígidos detuvo la respiración. Ahora, ¿qué ocurriría? “Este cuerpo está ahora muerto. Lo quemarán y reducirán a cenizas. ¿muero yo también? ¿Soy yo el cuerpo? Este cuerpo es silencioso e inerte, pero siento toda la fuerza de mi personalidad e incluso la voz del ‘Yo’ dentro de mí, separado de él. De modo que Soy el espíritu que trasciende el cuerpo. El cuerpo muere, pero el Espíritu que lo trasciende no puede ser tocado por la muerte, de lo cual se deduce

que soy el Espíritu inmortal.

Esta comprensión le llegó como un destello, percibió la verdad directamente. Fue algo muy real; lo único real. El temor de la muerte se había desvanecido para siempre. A partir de entonces, el ‘Yo’ continuó como la nota básica fundamental, y así se encontró en la cima de la espiritualidad sin necesidad de práctica espiritual. El ego se perdió en la marea de la conciencia del Ser. De repente, el muchacho al que se llamaba Venkataraman, había florecido como un sabio y santo.

Se notó un cambio completo en la vida del joven. Todo aquello que había valorado antes, había perdido su valor. Los valores espirituales que había ignorado hasta entonces, se convirtieron en el único objeto de su atención.. La humildad, mansedumbre, no-resistencia y demás virtudes se convirtieron en su adorno. Prefería sentarse en soledad, totalmente absorto en la concentración del Ser. Iba al templo, y experimentaba un gran éxtasis, las lágrimas manaban de sus ojos profusamente. La nueva visión siempre estaba con él. Su vida se transformó.

Y se fue a morar, meditar y enseñar a la sagrada montaña de Shiva, Arunachala, en Thiruvannamalai; sin dinero, sin posesiones, sin ego, sin deseos, en la dicha de la presencia absoluta.

Recuerdo especialmente dos anécdotas de su vida, que por alguna razón se me quedaron grabadas, la primera la de una alumna occidental, que no lograba meditar y estabilizar su mente, que una sesión de meditación grupal con Ramana, escuchó su voz dentro de su mente, diciendo, “ahora aquí, soy el que mando”. Lo cual, obviamente, fue tanto una prueba de la maestría de Ramana, como la gran ayuda que esperaba. La segunda anécdota es la de la vaca



Ashram Ramanasraman



Festival Kartikai Deepam



Subida a Arunachala

Laskhmi, que regularmente asistía a las meditaciones diarias que daba Ramana, muestra tanto de la sensibilidad de los animales, como del nivel espiritual del maestro, en comunión con la naturaleza, como el San Francisco cristiano, hablando con los animales del bosque.

Es un gusto visitar, pasear, meditar, o vivir un tiempo en el ashram de Ramana Maharshi, abierto a todos, sencillo y acogedor. Escuchar los grupos informales de canto devocional en los jardines de entrada te emociona y ayuda abrir aún más el corazón.

*No hay nunca un momento en el que el Ser, no esté;  
El Ser, está siempre presente, aquí y ahora  
Sri Ramana Maharshi*

Los maestros realizados, como Ramana, se hacen fotos sobre pieles de tigre, indicando que han obtenido la completa muerte del ego, y que han vencido las pasiones animales. Que ya no hay deseos, personalidad, o yo, y que lo único presente es la expresión de la divinidad que mora en todas las células de su cuerpo. En hinduismo se usa Shakti para nombrar la energía espiritual que emana de los maestros, y que recibirla es una bendición, que ayuda grandemente en el despertar y camino espiritual.

Desde una perspectiva chamánica, se podría decir, que han integrado completamente a su animal de poder, el tigre, expresando su Ser completamente. Shiva en su iconografía, se le presenta meditando sobre una piel de tigre. Hay un libro precioso de un maravilloso maestro tibetano Akong Rinpoche, el arte de domar al tigre, recomendado, una guía práctica del trabajo espiritual en la vida cotidiana.

#### Cerca y obligado

**Chennai**, antes Madrás, capital del estado de Tamil Nadu, dónde se llega con vuelos internacionales a buen precio. Pasear por las playas de Chennai, descubrir la sede de la sociedad Teosófica, la casa de Vivekananda, hacer algún tratamiento de Ayurveda.

**Mammallapuram**, declarado patrimonio cultural de la humanidad por la Unesco, un lugar muy especial, turístico, pero real que no te deja indiferente.

Puedes también visitar **Auroville**, fundado por Sri Aurobindo y Pondicherry, mostrada idílicamente en la película la vida de Pi. **Chidambaram** es otro lugar sagrado, de visita obligada y **Ramanathaswamy**

**Temple**, en la punta casi tocando Sri Lanka.

El recorrido desde Chennai a Arunachala es muy bello, entre campos verdes y palmeras, con hindúes tranquilos y sonrientes, y colinas de piedra muy especiales, como gigantescos bolos graníticos en medio de un mar verde.

#### Más información

##### Asrham de Ramana Maharshi:

[www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org), con

muchas fotos, libros e información de Ramana Maharshi y del ashram.

**Sobre Ramana Mahashi:** [es.wikipedia.org/wiki/Ramana\\_Maharshi](http://es.wikipedia.org/wiki/Ramana_Maharshi)

**Libros de Ramana Maharshi:** *Quien Soy Yo, Instrucción Espiritual*; disponibles en pdf en Internet.

**Deva Premal** le dedica su canción *Ilumina a Sri Ramana Maharshi*.



#### Rafael Navarro

Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y con Juan Ruiz Responsable de Inkari desde 2005, y en relación directa con el Monasterio Tibetano de Gaden Shartse, ha realizado viajes iniciáticos por medio mundo. Estudió una ingeniería y realizó un master en Estados Unidos, trabajando como consultor y formador en desarrollo de organizaciones y personas.

Tiene un marcado interés por la comunicación, la sanación natural, el autoconocimiento y los viajes, tanto interiores como a culturas ancestrales. Realiza entrenamientos sobre sueños, muerte y renacimiento, chamanismo esencial, con acceso a estados ampliados de consciencia usando música y respiración. Realiza viajes anuales a India

[rafaelnavarro33@gmail.com](mailto:rafaelnavarro33@gmail.com) // [www.facebook.com/viaheros](http://www.facebook.com/viaheros).



**Medicina Tibetana, Lama Jampa Chojor**  
Madrid, Junio 13 al 16



**Formación en Espagiria, Eloy Sanz**  
Nuevo grupo en Septiembre



**Nepal Sagrado: Kathmandú, Lumbini**  
Diciembre 25 a Enero 6

[info@hermesan.es](mailto:info@hermesan.es), 670431064  
[www.hermesan.es](http://www.hermesan.es), [facebook.com/viaheros](http://facebook.com/viaheros)

# 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](http://www.sanisnatura.es)**

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



# BOLÉ

## EL SONIDO DE LA VIBRACIÓN

Bolé es un grupo que se forma en México en el 2009, y es ahí donde comienza la magia. Reúne a integrantes de diferentes nacionalidades, con influencias balcánicas, mexicanas, indias, españolas y de todo lo que cada uno de sus músicos ha podido aprender a través de sus viajes y aventuras en la vida.

La intención de su interpretación es transmitirla a través de esas vibraciones, y es desde la sanación que los integrantes que BOLÉ entonan, conectan los corazones de cada uno de los participantes en sus conciertos. Ondas de sonidos que desplazan el aire, sacudiendo nuestros tímpanos, hacienda vibrar nuestros cuerpos. Eso es la música.

Siempre recordaré la primera vez que escuché a Bolé. Nunca antes había experimentado esa armonía entre la excelencia musical y la sensibilidad extrema, que te lleva a un estado de meditación y presencia absoluto. Esa es la característica que más destaca de Bolé, esa perfecta fusión de sonidos y ritmos del mundo que penetran como ondas por todos los poros de tu piel.

Bolé cuenta con tres miembros: Chucho, Leo y Bogdan. Cada uno con su personal estilo e influencias.

Jesús Mejía, Chucho, nativo de México, aprendió guitarra a los 17 años de manera autodidacta y no se ha separado de ella desde entonces. Sus principales influencias provienen de la música tradicional mexicana y cubana incursionando después en el flamenco, el jazz, la rumba y otros estilos. Ha tocado en distintos escenarios por el mundo y ha colaborado con músicos de géneros muy variados. Debido a esto, y a su especial sensibilidad se ha impregnado de diferentes vertientes, consiguiendo un sonido personal que pone los pelos de punta a cualquiera.

Leonardo Nieto, también nacido en México, aprendió guitarra desde muy pequeño. A los 14 años se mudó a India donde descubrió el instrumento que le caracterizaría; el sitar. Desde entonces ha actuado en escenarios de México, Estados Unidos, Canadá, Rusia, Francia, Alemania e India. En su forma de tocar el sitar se pueden ver sus influencias rockeras a la vez que orientales, creando así un sonido totalmente personal y único.

Bogdan Djukic nació en Yugoslavia. Se formó en el conservatorio y al ganar varios concursos de música clásica recibió una beca para estudiar Violín en Canada. Desde entonces su camino se expande a una extensa experiencia en distintas ramas musicales y está siempre muy solicitado con todo tipo de proyectos musicales alrededor del mundo. Su total fusión con el violín y su sensibilidad musical crean su propio y personal estilo.

Desde el principio crearon una fusión única y personal que se centra en conectar al oyente con su corazón, con sus sentidos, con su ser. Desde entonces su música se ha expandido por México, Estados Unidos y Europa, sorprendiendo y deleitando a todo el que los escucha. Con influencias balcánicas, mexicanas, indias, españolas, celtas, de rumba y Jazz, Bolé expresa su original y único estilo a través de una fusión exquisita y sorprendente.

Tenemos la inmensa suerte de poder verles en directo en Madrid, el sábado 28 de Junio. En este concierto les acompañará Miguel Hiroshi a la percusión. Este joven músico vive dedicado a la música desde su más temprana edad. Profesor de percusión del conservatorio de Rotterdam, Miguel aprovecha cualquier ocasión para viajar por el mundo y aprender diferentes tipos de percusión y ritmos del mundo.

La combinación de estos cuatro músicos dará lugar a una excepcional experiencia musical que deleitará hasta a los oyentes más exigentes. Una sorprendente fusión musical, que nos llevará por un viaje a lo más profundo de nuestro ser.



bolé



sala CLAMORES  presenta:

# bole

con Miguel Hiroshi a la percusión

*sábado* **28** junio  
19:30h



"Una exquisita y sensible fusión de sonidos y ritmos del mundo interpretados con un altísimo nivel instrumental y excepcional belleza"

Sala CLAMORES. Alburquerque 14, Madrid - (metro bilbao)

entradas: 8€ anticipada / 10€ en puerta

patrocina:

**VerdeMente**



Ecocentro



venta de entradas:

Sala CLAMORES y

**ticketea.com**

# El Origen De La Neurosis

## La Enfermedad Inoculada



**E**n nuestro corazón se alberga el espíritu el cual trae el “recuerdo” de lo que era antes de ser encarnado. Después del nacimiento, con el condicionamiento del aprendizaje, la educación, etc., el espíritu se va velando, acorazando, y cubriéndose de “chapapote” sus facetas luminosas, perdiendo su resplandor.

El aprendizaje y la educación son necesarios para el desarrollo como seres humanos aquí en la tierra, sin embargo, no siempre es saludable, puesto que hay muchos elementos tóxicos. La neurosis emerge en los primeros años de edad, a los cuatro años la personalidad base ya está constituida. ¿Cómo lograr formar un carácter *ajlaq* noble?

### La necesidad de una guía

Es por esto que es necesidad de tener un recetario verdadero que nos permita hacer transacciones saludables en nuestra vida cotidiana, desvelar el espíritu y contemplar al Creador a través de las maravillas de Su creación. Es así como nuestro espíritu-diamante alumbrará con sus múltiples facetas o cualidades en lo cotidiano, para ello, necesitamos éste recetario de uso de leyes que nos faciliten el estar en el mundo y alcanzar la felicidad en el día a día.

Aunque todos tenemos un librito particular, un *vademecum* personal que nos permite, en cierta medida, seguir el camino para conocernos a nosotros mismo, éste no siempre está ausente de virus o no tiene suficiente coherencia interna y puede fallar en su aplicación. Necesitamos algo auténtico, verdadero y realmente útil que permita conocernos, conocer la creación y al Creador de los Mundos.

### Se llama *kunía*

(de aquí la palabra española alcurnia) a la cadena de transmisión que enlaza ese conocimiento original del Profeta Muhammad (saws) con los maestros sufíes shayis hasta nuestros días. En esta transmisión del conocimiento, podemos encontrar diversas órdenes sufíes por todo el

mundo. En la Península Ibérica, en tiempos del al-Andalus, la orden *tariqa* sufí que más influencia tuvo en los místicos españoles y europeos fue la shadilia. Durante siglos se fraguó en este territorio un elevado conocimiento en muchas ciencias y, entre ellas, la ciencia de los estados espirituales. A veces buscamos un conocimiento espiritual lejos de nuestro hogar, sin embargo, recordando la realidad de nuestra historia de España podríamos decir: “Deja de buscar afuera, pues cerca de ti tienes el conocimiento de las ciencias espirituales”.

El sufismo tiene un nexo claro con el Profeta (saws), era una realidad sin nombre –el sufismo estaba ya presente en el Profeta Muhammad (saws) y en sus compañeros, aunque hay quien dice que el sufismo ahora es un nombre sin realidad-. El sufismo es desmantelar el ego para poder alcanzar la

excelencia en la vida cotidiana y el modo de lograrlo está en el Corán y en la Sunna (los dichos del Profeta, saws.). Ibn ‘Ayiba dijo: “El fundador del sufismo fue el Profeta (saws.); fue Allah quien le enseñó a través de la inspiración. El

sufismo es islam en sus raíces, es la renovación constante del primer momento del islam”

### Kitab y sunna.

Kitab es el Sagrado Corán, libro revelado por Allah a través del ángel Gabriel al último mensajero, Muhammad (saws). Permanece intacto según fue revelado. Consta de 6236 aleyas o signos que nos indican el modo de estar en el mundo, interaccionando con él. Nos dice que el hombre es un ser espiritual, social, familiar, psicológico, económico, político, etc. El *Furkan*, como también se le llama al Corán, significa discernimiento, es un conjunto de indicaciones para traer el Paraíso a la tierra, poder morir en paz y alcanzar el mundo de las luces después de muerto.

### La Sunna

es una recopilación muy extensa donde están recogidos los dichos del profeta Muhammad (saws), el modo en que él se comportaba. Es un modelo a seguir, actualizado.

**El aprendizaje y la educación son necesarios para el desarrollo como seres humanos aquí en la tierra, sin embargo, no siempre es saludable, puesto que hay muchos elementos tóxicos.**

## 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](mailto:psitranspersonal@wanadoo.es)

[www.psicoterapia-transpersonal.es/psicologo.htm](http://www.psicoterapia-transpersonal.es/psicologo.htm)

### Sharia y haqiqa.

*Sharia*, ley o forma. Es el recipiente que contiene normas correctas y apropiadas para vivir y convivir en este mundo y prepararse para la otra vida después de la muerte. Es como un libro de tráfico en donde hay señales e indicaciones que nos facilitan el modo de conducir por las vías de tráfico rodado; si las respeto, llegaré al punto deseado sano y salvo; si me salgo de la vía, si no respeto las señales, me pierdo. La estructura del edificio de una casa es necesaria, pero es su vacío interior el que habito. Son necesarias reglas que permitan hacer un buen juego para vivir mejor. En la *sharia* está la *haqiqa*, en el recipiente está el mosto del amor; y en la *haqiqa* está la *sharia*. La *sharia* sin *haqiqa* es una cáscara, tan sólo una copa sin mosto. La *haqiqa* sin *sharia* sólo es una experiencia del sabor del mosto y no hay donde contener esa experiencia, es decir, no se puede articular ese saboreo y aplicarlo en las transacciones de la vida cotidiana para alcanzar un deleite continuo. Un conocimiento sin práctica es locura y una práctica sin conocimiento es ignorancia. Es por esto que necesitamos

Necesitamos un cuerpo en donde albergar el espíritu, una casa en donde habitar este cuerpo, una carta de navegación actualizada para llegar sanos y salvos al puerto de destino y no perdernos en el Mar de los Sargazos. Unas hojas que nos hagan de soporte en donde tintarlas componiendo escritos. Un soporte como la *sharia* con misericordia, es absolutamente necesario y lo soportado, es decir, su contenido, tiene que ser fruto nutriente y saludable.

La *haqiqa* es la excelencia. En la *sharia* está la *haqiqa*, en la copa del corazón de la *sharia* habita el espíritu. Son las realidades experimentadas, las iluminaciones del conocimiento interno que emergen del corazón del buscador. El buscador se encamina por la senda de la *sharia* cumpliendo con sus indicaciones. En todo acto el ego tiene que estar sometido al corazón. "Muere antes de morir" expresa un dicho del Profeta (saws). No seas esclavo de la tiranía del ego, se libre y vuelve a reconectar con la esencia que eras antes de ser encarnado. Despierta del sueño ilusorio y entra en el jardín de la realidad. Vive acorde a los principios universales pues ellos te acercaran a tu forma natural de ser, es decir, aquella en donde no hay contradicciones y en la que emerge un modo natural en donde la conciencia se alía con el espíritu, entonces, empezará a contemplar los misterios de la creación desvelándose en cada instante.

Carlos Velasco

## PSICOTERAPIA INTEGRATIVA Y TRANSPERSONAL (Sesiones Individuales) MADRID

**PSICOTERAPIA RESPIRATORIA.** Talleres en Aranda de Duero  
6, 7, 8 y 27, 28, 29 de Junio

**VIAJE DE CONOCIMIENTO AL DESIERTO DE MERZUGA**

Desde el sufismo y la psicoterapia integrativa y transpersonal  
Del 27 de Noviembre al 7 de Diciembre.

**Carlos Velasco Montes.** Psicólogo.

Sesiones Individuales. **627865058** [psitranspersonal7@orange.es](mailto:psitranspersonal7@orange.es)

[www.psicoterapia-transpersonal.es](http://www.psicoterapia-transpersonal.es)

## CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO



ESTIRAMIENTOS<sup>®</sup>  
DE CADENAS  
MUSCULARES



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

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.ª - TEL. 964 256 263

12002 CASTELLÓN

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

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

estiMa.

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668

CALIGRAFÍA  
y PINTURA  
JAPONESA

El círculo y caligrafías del vacío

19 y 20 julio

686533048

[contacta@shodocreativo.com](mailto:contacta@shodocreativo.com)

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

# El cuerpo lo sabe todo

Sangre, pelo, saliva, huesos, carne, impulsos electromagnéticos, reacciones químicas, sonidos internos y externos, cinco o más sentidos, percepciones directas e inmediatas, el cuerpo es “un sabio de pocas palabras”, el cuerpo lo sabe Todo.

Sin dogma ni ritual, sin moral ni ética, sin apego a ideales ni fantasías de un futuro mejor, esta evidencia que llamamos cuerpo, reacciona solo al evento y espacio que acontece. No interpreta, y su honestidad la expresa erizando vello, dilatando rápidamente las pupilas o estremeciéndose por completo. Y si su amiga/mente, como acostumbra a hacer, recupera recuerdos cargados de emociones o descubre un proyecto repleto de intenciones, este sabio permanece atento reaccionando a ese teatro mental, y sin crítica ni juicio, reacciona de mil maneras; saliva, se excita, relaja lengua, ruge estomago, etc.

El cuerpo vive en puro presente, pura vida.

Todas las tradiciones espirituales y las corrientes terapéuticas tienen su especial relación con este maestro que resulta ser viscoso por dentro y suave por fuera.

Podríamos establecer una clasificación de estos “caminos” de autoconocimiento en base a la siguiente pregunta: “¿Que es el cuerpo?” Así encontramos los que responderían que es una cárcel, una ilusión, un vehículo, un templo o es todo.

Para los primeros, los que lo consideran como una cárcel, otros planos más sutiles son considerados como superiores o verdaderos, y esta densidad sensitiva es un estorbo para llegar a “lo espiritual”. Aquí entre otros, encontraríamos algunos cultos católico/cristianos.

Cuando el cuerpo es una ilusión, este es tratado secundariamente pero sin rencor ya que “es irreal”. Quizás el Vedanta se sitúe en este apartado.

Con más “cariño” es utilizado por quienes consideran que es una perfecta herramienta y vehículo para llegar/de conectar con el todo como lo hace el Cuarto Camino de Gurdjieff.

Otras escuelas la consideran “morada de Dios” y es venerado como tal. Así nos lo enseñan algunas escuelas tantrikas. Recordemos, por ejemplo, como llaman al sexo femenino Yoni y al masculino Lingam. Traduciéndose como Templo/Fuente de Vida y Vara de Luz respectivamente.

La quinta forma de entender el cuerpo quizás es la que más me interesa. Personalmente me gusta pensarlo como “cuerpíritu” palabra inventada hoy para expresar una evidencia indescriptible, un conjunto de experiencias de todos los niveles del Ser a la vez en el mismo lugar y en ningún sitio. Un Todo.

Mientras tanto papel se escribe sobre él, el cuerpo, en total silencio como hacen los nativos de norteamérica, se deja danzar al sol durante días. En cualquier parte del mundo acepta humildemente un ayuno purificador de carácter indefinido, se contorsiona si “parece necesario” por que así lo dice el



yoga. Goza sin límite si se le permite y se mueve sin parar o permanece completamente inmóvil esperando a que, por fin, ese “Yo despistado” le preste atención sin esperar a que su amiga/mente se calle.

En esta actualidad, donde el mundo es tan pequeño y los conocimientos viajan con mayor menor acierto a tremenda velocidad, podemos encontrar en un parque de una ciudad como Madrid a un niño jugando a la pelota mientras sus padres retozan con desconocidos en una actividad llamada Contact Impro. Caminando un poco más allá, tras la fuente, nos deslumbra una gran falda blanca que dibuja infinitos en el aire, es parte del traje Derviche de un hombre que se convirtió al islam y práctica Giro Sufí para encontrar “lo Absoluto” en el centro de su pecho.

Hace décadas que el Yoga ha dejado de ser una práctica exclusiva de oriente para convertirse en universal y compartir espacio en gimnasios con judo para niños, pilates y Danza Afro.

A su vez, en la sala de pesas, otros cuerpos son llevados al límite por tantos motivos como músculos a desarrollar. El cuerpo suda sin preguntarte por qué levantas cien kilos en press de banca, por qué haces la postura del mono de Capoeira o por qué cantas en un Temazcal.

El cuerpo cede, incluso, ante el abandono sedentario, gana espacio y guarda grasas si es menester, está dispuesto a todo y responde con la misma sinceridad a un masaje que a un golpe de Kung Fu. Es capaz de abandonar toda historia y memoria ante una respiración profunda, continua y relajada. Aunque parezca lo contrario no es nada perezoso y agradece cualquier gesto de ternura en el momento que se presente. Por eso si con 90 años decides apuntarte a “bailes de salón” o Taichí, brincará de alegría en medida de sus posibilidades y pronto revelará agradables resultados.

A veces, ocasional y excepcionalmente, en un momento dado colmado de respeto por un presente que para el cuerpo es totalmente evidente, disfrutable y único, sucede algo maravilloso e inenarrable. De cualquier manera ya sea bailando Tandava bajo la lluvia, escalando una montaña, meditando en la propia respiración, sentado frente al televisor, imaginando como saltas sobre una cascada de cien metros o con un buen golpe en la cabeza, este maestro experto en servir, se nos revela como Infinito, por lo tanto eterno por lo tanto Uno.

¿Bailas?

**David Cobo**  
Uno Festival



# FESTIVAL DE MOVIMIENTO Y DANZA CONSCIENTE

## 4ª Edición - Sábado 28 de Junio

TODA LA INFO EN:  
**www.unofestival.com**



**DANZA ONÍRICA** Sergio Villoldo - **HOMOSTESIA** Blanca Atwell - **TAICHI** Ignacio Cáliz  
**MEDITACIÓN EN EL SER** Juan Manzanera - **CONTACT IMPRO** Cristiane Bollousa  
**PCI** Antonio del Olmo - **DANZA AFRO** Vanesa Peña - **VINYASA YOGA** Dharma Sé  
**KUNG FU** Bruno Tombolato - **GIRO SUFI** Agustín Marín - **MINDFULNESS** Gustavo Diex  
**DESCUBRE TU VOZ** Miguel Á. Corpas - **ECSTATIC DANCE** David Cobo  
**VIAJE DE SONIDO** José J. López - **CAPOEIRA** Bruno Gonzáles  
**ESTIRAMIENTOS** Partavi Sain - **MASAJE TAILANDÉS** Gadea San Román  
**CONCIERTO VIBRA**

**LUGAR:** Real Conservatorio  
Profesional de Danza Mariemma.  
C/Soria 2, Madrid  Embajadores

**HORARIO:** 10:00h - 22:30h.  
Apertura de puertas 09.30h.

- + RESTAURANTE VEGETARIANO ECOCENTRO
- + MERCADILLO
- + SALA DE TERAPIAS

**PATROCINAN**



**SIGUENOS**



**ENTRADAS**

**ANTICIPADA 1x25€ - PROMO 2x45€**  
**EN FUERTA 1x35€**

**PUNTOS DE VENTA**

EL ALMAZEN NATURAL C/Alcalá, 78  
CENTRO MANDALA C/Cabeza, 15, 2º D  
ECOCENTRO C/Esquilache, 2  
LA RUTA DE LA SEDA C/Toledo, 13  
NEOMISTIC C/Justiniano, 4  
SARASVATI C/Eugenio Salazar, 42  
YOGAES C/Buen Suceso, 15  
ON LINE: WWW.UNOFESTIVAL.COM

# ¿La ALIMENTACIÓN afecta a los ESTADOS de ÁNIMO?

**M**uchas veces nos sucede que a primera hora de la mañana vamos al trabajo y siempre hay alguien de mal humor, gente que se levanta enfadada y a los que es mejor no decirles nada antes de las once de la mañana. En realidad mucho de esto tiene que ver con la falta de alimento; nuestros instintos más animales se despiertan cuando privamos a nuestro organismo del sustrato que tanto necesita a primera hora del día. La idea de salir de casa sin desayunar es una práctica bastante estresante para nuestro organismo; por desgracia, tu cuerpo no puede obligarte a comer si tu no quieres, pero debes saber que él lo necesita. Si observas detenidamente tus manos ¿quién crees que es la parte más importante de tu YO en la tierra? ¿quién crees que te brinda la experiencia de la vida en este planeta? ¿Tu cuerpo! y ¿quién es tu cuerpo?, tu cuerpo es la parte tangible de ti y tiene su propia autonomía interna. Tus células respiran sin que tu se lo exijas, tu corazón late sin que tu se lo digas, tus células absorben nutrientes y eliminan desechos sin que tu se lo ordenes. En realidad, tu sistema nervioso central es quien controla todo el asunto.

A menudo no nos damos cuenta de que la falta de una alimentación correcta puede afectar a los estados de ánimo de las personas y en la mayoría de los casos tiene que ver con las carencias, porque con frecuencia el conjunto de la población no sabe alimentarte adecuadamente.

Para empezar con un día maravilloso, de buen humor y con un equilibrio interno perfecto es importante desayunar adecuadamente y a ser posible sin rechistar. Levantarse quince minutos antes no significa estar más cansado a lo largo del día, todo lo contrario, salir corriendo sin un buen desayuno es motivo de cansancio, agotamiento mental y físico, decaimiento y alteraciones emocionales tanto de tristeza como de enfado y lo peor de todo es el enorme estrés que implica para tu organismo tener que trabajar tras seis o siete horas de ayuno. Por otro lado, empeoras aún más las cosas si tienes por costumbre levantarte y tomarte un café sin más. Esta práctica es una auténtica bomba para tu organismo.

El café es un estimulante del sistema nervioso, ¿por qué has de estimular algo que funciona de forma tan perfecta? ¿por qué has de romper la armonía de tu interior desde tan temprano?

No lo necesitas, tu cuerpo es inteligente y no necesita de sustancias excitantes para “despertar”. El café en su esencia es negativo desde todos los puntos de vista; su color oscuro se debe a que durante su procesado se sometieron a los granos de café a altas temperaturas y tomaron ese color casi negro. Lo negativo de este tratamiento es que se forman algunas sustancias que han sido calificadas como *cancerígenas* en varios estudios.

---

**En este aspecto consumir una alimentación repetitiva y desequilibrada suele ser la causa de los estados de ánimo bajos; existen casos de personas que ni aún haciendo actividades agradables logran animarse, parecen apáticos y siempre están cansados y decaídos, esto, muy probablemente tenga que ver con una alimentación inadecuada.**

---



Concretamente estamos hablando del 2-MEI, 4-MEI y 5-HMF, que si bien es verdad que no matan al instante, quizás puede ser uno de los motivos por los que fallece tanta gente de cáncer sin saber porqué; por desgracia, los venenos alimentarios intoxican al organismo lentamente. Con respecto al café me permito afirmar que en absoluto se trata de una sustancia beneficiosa para el organismo, ya que como cualquier otra droga genera dependencia mental y física. Vale aclarar que en esta aseveración no están incluidas personas que necesiten tomar cafeína y medicamentos que la contengan para aliviar síntomas de patologías muy concretas.

Retomando nuestro tema de interés, todos más o menos sabemos que en nuestro cuerpo existen ciertas sustancias que pueden hacer que nos sintamos felices o decaídos. Concretamente me estoy refiriendo a las Endorfinas, la Serotonina, la Dopamina y las Catecolaminas. Se trata de neurotransmisores y hormonas que tienen mucha influencia sobre los estados de ánimo. Una forma rápida de generar dichas sustancias es a través de la práctica de actividades placenteras dentro de las cuales está incluida la comida, también hacer deporte, recibir un masaje, sentir caricias o acariciar, tomar el sol, etc. Hasta aquí casi nada es novedoso, pero algo que resulta fundamental conocer es que esas sustancias no se sintetizan tan fácilmente si

nuestra alimentación carece de los aminoácidos, minerales y ácidos grasos esenciales necesarios para su fabricación. En este aspecto consumir una alimentación repetitiva y desequilibrada suele ser la causa de los estados de ánimo bajos;

A menudo no nos damos cuenta de que la falta de una alimentación correcta puede afectar a los estados de ánimo de las personas y en la mayoría de los casos tiene que ver con las carencias

existen casos de personas que ni aún haciendo actividades agradables logran animarse, parecen apáticos y siempre están cansados y decaídos, esto, muy probablemente tenga que ver con una alimentación inadecuada. Para la síntesis de estas sustancias es importante el consumo de alimentos con alto valor biológico ya que en estos se encuentran todos los aminoácidos necesarios para la formación de dichas sustancias. En especial es importante el consumo de alimentos que contengan Triptófano, Omega 3, Magnesio y Zinc. Los huevos, el pescado azul (si es pequeño mejor), las proteínas de la soja, los plátanos, la piña, el brócoli, los pimientos rojos y verdes, las legumbres y frutos secos son la mejor fuente de dichos nutrientes. Con frecuencia se dice que comer chocolate estimula la segregación de estas sustancias, pero también se generan comiendo pizza, hamburguesas, alimentos grasientos y alimentos llenos de carbohidratos y azúcares refinados. No hay que confundir el placer con el consumo de alimentos que verdaderamente contienen la materia prima para generar dichas hormonas y neurotransmisores. Muy probablemente en más de una ocasión habrás tenido el antojo de comerse una rica hamburguesa, pizza o donut. Este impulso normalmente tiene que ver con que el cuerpo necesita una dosis de las famosas hormonas de la felicidad. Sabiendo esto, lo ideal es comer algo sano y emprender una actividad placentera, porque si te dejas arrastrar y consumes a menudo alimentos que te gustan y te hacen sentir mejor (suelen ser los más calóricos), lo más probable es que termines con sobrepeso.

Ten siempre presente que eres tú quién decide qué alimentos son los que vas a introducir en tu organismo. El futuro de tu salud depende mucho de ti, haz todo lo que esté en tus manos para cuidar de tu cuerpo ya que cuando estés enfermo posiblemente sea demasiado tarde.

Angela Tello



Angela Tello

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

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



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

## Hispaniadas 2014 Barcelona



### CONGRESO DE TÉCNICAS MANUALES Y NATURALES APLICADAS A LA ESPALDA

#### ■ Ponencias y talleres

MÉTODO FOSSE\* (ESPIRITOCORPORALIDAD HOLÍSTICA). BIORRECONSTRUCCIÓN ESPINAL

Prof. Tanna Robles

Osteópata y masajista. Doctor en Acupuntura por la R. P. CHINA. Grado en fisioterapia.

Prof. Juan José Seguin

Osteópata y masajista. Doctor en Acupuntura por la R. P. CHINA.

LA NITRIGENÓMICA EN LAS AFECIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Prof. Dr. Antonio Marces

Catedrático de Universidad. Presidente Instituto Português de Nutriología. Consultor para Europa del Laboratorio Ecogenetics II.

ESCUELA DE LA ESPALDA

Dr. Jesús Vázquez Gallego

Médico especialista en Rehabilitación, traumatología y medicina del deporte.

ACEITES ESENCIALES COMO AYUDA Y PREVENCIÓN EN LAS DISTINTAS AFECIONES DE LA ESPALDA

Prof. Jorge Daniel Ortiz Rodríguez

Naturopata. Diplomado en Medicina Ortomolecular, Aromaterapia y Cosmética.

RELACIONES OSTEOPÁTICAS DE ÓRGANOS TORÁCICOS EN LA DISFUNCIÓN CERVICOCODICIAL Y BRADIAL

Prof. Laura Jaeger

Diplomada en Osteopatía. Graduada en Medicina Tradicional China y Naturopatía. Oficialmente reconocida por el ministerio de sanidad alemán como Heilpraktiker.

EL MASAJE GESTÁLTICO Y SU REFLEJO CHIARIAL EN LA ESPALDA

Prof. José Luis Álvarez Alonso

Acupuntor, naturopata y masajista.

SALES DE SCHÖSSLER EN LAS AFECIONES DE LA COLUMNA

Prof. Fernando Nuerga Cuenca

Experto en Naturopatía. Doctor en Acupuntura por la R. P. China. Diplomado en Kinesioterapia, Quiromasaje y Quiropraxia.

HOMESPATÍA Y BIORREGULACIÓN EN ALTERACIONES AUTÓNOMAS SOBRE ARTICULACIONES DE LA COLUMNA: Espandilartropatías

Prof. Anna Armengol

Homeopata especializada en medicina anti-horofóbica y biorreguladora.

HIPOPRESIVOS Y BIENESTAR DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Dra. Tamara Rial

Doctora por la Universidad de Vigo con mención internacional. Licenciada CCAs Actividad física y del Deporte. Colegiada: 13.756.

Prof. Pili Pissach

D.E.A. Morfología Médica.

Ldo. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Colegiado 7467. Director de Educación, Investigación y Desarrollo de Hipopresivos.



Lugar de celebración:  
World Trade Center Barcelona  
Barcelona

Fecha:  
4 de Octubre del 2014

Precio: 60 €

Las 100 primeras inscripciones: 40 €

Información e inscripciones:

ACADEMIA DE CIENCIAS DE LA SALUD DE BARCELONA ESTP  
C/ Valencia 151, local comercial • Barcelona

93 454 75 82 • [barcelona@escuela-estp.es](mailto:barcelona@escuela-estp.es)



21

# EN LA BUSQUEDA

AUDIO



Contenido  
Vivo



**T**odas las personas, salvo rarísimas excepciones, tenemos carencias emocionales, agujeros psíquicos, discapacidades afectivas, torturadores internos e inestabilidad mental. Pero con respecto a todo ello hay tres categorías de personas: las que nunca reparan en ello, aunque lo sufran, por supuesto; las que se percatan de ello pero se resignan fatalmente, por aquello, tan evasivo de “uno

es como es”; y la de las que nos damos plenamente cuenta de todo ello y de cómo nos encontramos en un estado de consciencia semidesarrollada o crepuscular, pero que no nos resignamos al mismo y queremos, a toda costa, poner las condiciones para acelerar la evolución consciente, y obtener un tipo especial de conocimiento y de percepción más allá del pensamiento ordinario y todas sus limitaciones.

Cuando en una persona se manifiesta en todo su vigor el sentimiento de su propia mecanicidad, quedando espantada por su grado de robotismo y ceguera espiritual, o lo asume, sintiéndose derrotada de antemano, o empieza a poner todos los medios para encontrar respuestas existenciales más allá del intelecto común y emprender un riguroso trabajo interior para poder actualizar potenciales y energías internas hasta entonces insospechadas y por supuesto aletargadas; energías mucho más inteligentes y finas con las que podemos conectar y que nos ayudarán en nuestra larga marcha de la autorrealización. Todos buscamos sentirnos mejor, ser un poco más dichosos y no experimentar tanta insatisfacción, darle algún sentido a la vida y encontrar ciertas respuestas que se nos escapan; pero podemos decir que es un buscador espiritual o un artífice de la propia evolución de su consciencia, aquel que, desde su descontento interior y su cruda consciencia de mediocridad espiritual, se pone en marcha para poder conocerse, hallar sosiego, afinar el discernimiento y poder ver más allá de las apariencias. Es la búsqueda del Ser o del No-ser, como queramos llamarla, pero es la búsqueda, sin duda, de un espacio más elevado de consciencia que intuimos que existe pero que se nos escabulle una y otra vez, aunque en alguna ocasión, por confortadora fortuna, uno tiene un atisbo o vislumbre del mismo y se da cuenta de que ese estado reporta una dicha superior a cualquier estímulo puramente sensorial.

Si un día al despertar, de súbito, uno se encontrase en un campo de concentración, toda su motivación y esfuerzo estarían encaminados a poder fugarse. Cuando uno se da cuenta desde lo más profundo y no solo intelectualmente, de cómo es prisionero de su propio campo de concentración, trata de salir del mismo y poder empezar a deleitarse con el sabor de la libertad. La Búsqueda nunca es fácil, y a muchos aterra,

porque a veces es un camino de “sangre psicológica”, donde se producen toda clase de autoencuentros y autodesencuentros, momentos de exaltación pero no pocas noches oscuras del alma, momentos de prometedora certidumbre, pero también de desolación y escepticismo. Peor cuando uno está “tocado” por la Búsqueda, ésta no cesa, y uno se convierte en una especie de insaciable sabueso rastreando realidades suprasensibles, tratando de hallar respuestas a los grandes interrogantes de la vida y en el anhelo porque la existencia no se convierta tan solo en “dos o tres momentos de confusión y se acabó”.

En su afán por encontrar un modo más elevado de comprensión y una manera más apropiada de ser y serse, el buscador tantea por uno y otro lado, prueba enseñanzas y métodos, vive momentos de gran soledad y realiza esfuerzos que muchas veces no están bien dirigidos y resultan estériles. Todo ello forma también parte de la Búsqueda. Hay que servirse, como mapas espirituales, de las enseñanzas de las mentes más realizadas a lo largo de la historia de la

humanidad, aunque luego cada uno deba seguir su propia senda, porque es la senda sin senda la verdadera Senda. No se trata de convertirse en un imitador, o en un lacayo de un líder espiritual, o en hacer uso de la obediencia ciega y abyecta, sino todo lo contrario, en convertirse en uno mismo, sin modelos fijos y petrificados, sin dogmas secos y que embotan más la consciencia, sin los adoctrinamientos de otros, que nos los imponen debido al papel que desempeñan de oprimentes y egocéntricos “salvadores del alma”, revistiéndose de una fea y mezquina solemnidad. Cada buscador es como una orquídea única. Al final seguirá su propia ley. Puede o no puede observar una religión o un culto, pero entiende que la verdadera espiritualidad está más allá de las “jaulas” de las religiones, de las creencias preestablecidas y de los líderes espirituales; que la mística solo tiene un color: el de la unidad. La Búsqueda misma le confiere un gran sentido a la vida, un propósito y un significado. Y la Búsqueda misma ya es logro y meta.

**Cuando uno se da cuenta desde lo más profundo y no solo intelectualmente, de cómo es prisionero de su propio campo de concentración, trata de salir del mismo y poder empezar a deleitarse con el sabor de la libertad.**

**Todos buscamos sentirnos mejor, ser un poco más dichosos y no experimentar tanta insatisfacción, darle algún sentido a la vida y encontrar ciertas respuestas que se nos escapan**

*Ramiro Calle*



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.  
[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)  
Telf: 91 435 23 28

# La SALUD de nuestro

**N**uestra sangre es una réplica del mar, en donde biológicamente la vida empezó. Para que nuestra sangre esté en sus mejores condiciones, tiene que tener un pH ligeramente alcalino, entre 7.3 y 7.45. Si el pH está por debajo de este nivel, entonces habrá acidez en la sangre, con tendencia de condición más Yin (debilidad, frío, falta de energía). Si el opuesto ocurre, y está por arriba de este nivel, se creará una condición con tendencia más Yang (emociones fuertes, rigidez, inflexibilidad, presión alta, obesidad...).

También es importante equilibrar el nivel de azúcar en la sangre. Sin un suministro constante y equilibrado de glucosa y oxígeno, no podríamos vivir mucho tiempo. La cantidad precisa de glucosa en el riego sanguíneo es fundamental. Para mantener una buena salud, necesitamos comer azúcares y carbohidratos polisacáridos (en forma de cereales integrales- semillas de vida) los cuales, por medio de la digestión se convierten en la calidad adecuada de glucosa que el cuerpo necesita.

Si nuestra forma de comer es caótica, nuestra capacidad de usar y absorber carbohidratos no se desarrollará como debiera y tendremos la necesidad de ingerir azúcares refinados, produciendo energía y efectos muy extremos y con ello, altibajos emocionales y físicos.

La cantidad de proteína y carbohidratos (glucosa) se equilibra entre sí. Cuando la cantidad de proteína ingerida aumenta, también aumenta la necesidad de consumir más azúcar, especialmente los refinados. Cuando estos desequilibrios ocurren, se produce estrés, debido a los altos niveles de proteína y azúcar que debilitarán a su vez a los riñones.

Si comemos exceso de alimentos extremos YANG (grasas animales saturadas) desarrollaremos un estado de hipoglucemia (desequilibrio de glucosa, exceso de insulina – hormona Yang). Si comemos demasiados alimentos extremos YIN desarrollaremos una tendencia hacia la diabetes (falta de insulina). O a veces se producen los dos casos al mismo tiempo.

## ESTE APARATO SE BLOQUEA CON EXTREMO ALIMENTOS YANG

- Grasas saturadas (carne roja, embutidos, huevos, quesos salados y secos y lácteos en general). Producirán una consistencia pegajosa, formación de mucosidades, colesterol, pH ácido en la sangre. Crearán un exceso de peso (obesidad), debilidad en el corazón, endurecimiento de las paredes internas de las arterias debido a un exceso de grasa o elevado número en calorías, presión alta de la sangre (hipertensión).

- Productos horneados a base de harina producen acumulación y endurecimiento energético en las arterias y venas.
- Azúcares refinados un exceso de calorías producirá colesterol y grasas.
- Exceso de marisco.

## SE DEBILITA CON EL USO DE ALIMENTOS EXTREMOS YIN:

- Alcohol, estimulantes, vinagres de energía y efecto expansivo extremo, producirán acidez en la sangre, y pérdida de minerales, produciendo deficiencia de glóbulos rojos y debilidad general en los glóbulos blancos o leucocitos, encargados de defender ante infecciones.
- Verduras solanáceas crean un efecto totalmente desmineralizante y ácido.
- Exceso de líquido y exceso de frutas en general.
- Consistencias pegajosas: harinas, copos/hojuelas, mantequillas de frutos secos o semillas, exceso de fritos...
- El uso de especias fuertes o el uso de muchas especias

Si comemos exceso de alimentos extremos YANG (grasas animales saturadas) desarrollaremos un estado de hipoglucemia (desequilibrio de glucosa, exceso de insulina – hormona Yang). Si comemos demasiados alimentos extremos YIN desarrollaremos una tendencia hacia la diabetes (falta de insulina)

regularmente.

- Carencia de alimentos con minerales.
- El uso de alimentos, condimentos y snacks con sal cruda, combinados con grasas saturadas y horneados.
- Forma caótica de comer: comidas y horarios irregulares.
- Falta de ejercicio y de respiración apropiada.
- Drogas, tabaco, anticonceptivos.
- Estrés

Tenemos que entender que el proceso de comer es para generar una buena calidad de sangre, por ello es fundamental que cuidemos nuestra alimentación y que ella esté orientada a alimentos naturales, ecológicos de origen vegetal, que son los que nos proporcionan los minerales adecuados, y un pH de la sangre.

Aunque para mantener una buena calidad de sangre, también hay que tener en cuenta nuestra

parte energética, nuestro mundo interior de las emociones, pensamientos y creencias que también producirán un impacto en nuestra salud general y estado de ánimo.

Nuestro corazón es el centro de **amor incondicional**, por lo que la sangre es la expresión de nuestro Amor, circulando a través de nuestro mundo interior. Es el líquido que da vida y fluye a través de todo nuestro ser, llevando nuestras emociones y sentimientos.

Cualquier condición de nuestra sangre y de los vasos capilares, tiene que ver con nuestras emociones y conflictos de índole amorosos o nuestra habilidad para expresar estos sentimientos, nuestros deseos de expresarlos o interiorizarlos.

Hay que conectar con nuestra Luz, con nuestro Interior e intentar de estar presentes en nuestra vida, conscientes de cómo estamos, de nuestras necesidades, y darnos mucho amor.

# SISTEMA CIRCULATORIO

## Montse Bradford



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

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

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



VIDEO



## Contenido Vivo

### RESPECTO Y AMOR HACIA UNO MISMO

Y la razón primordial hacia la armonía interna es el **respeto y amor hacia uno mismo**.

Hay que conectar con nuestra Luz, con nuestro Interior e intentar de estar presentes en nuestra vida, conscientes de cómo estamos, de nuestras necesidades, y darnos mucho amor. Si hay conexión y respeto, queremos cuidarnos, mimarnos porque somos las personas más importantes en nuestra vida, buscaremos alimentos naturales que nos generen salud y vitalidad.

Empecemos pronto este camino, no lo deleguemos a "un mañana que nunca llega", ni nos demos más excusas, es una forma de auto-engaño muy infantil e inmadura. Sabemos que tarde o temprano tendremos que pagar todos nuestros excesos y a veces de forma muy cara!

Empecemos ya "ahora" a buscar la forma que nos lleve directos al equilibrio de todos nuestros cuerpos: **físico, emocional y mental** ya que solamente entonces, cuando estos tres amigos estén más o menos en equilibrio, se conozcan y trabajen en armonía, podremos empezar el verdadero camino: **encontrar este ser de luz y de energía que todos llevamos dentro!**

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

# SUNYATA

Experiencia de Vacío en el Zen -  
soltando la identidad -  
mostrando "Sunyata"

¿De donde vino mi vida?  
¿a dónde irá?

Junto a las ventanas de mi tosca choza  
busco en mi corazón en silencio profundo.

Aunque busco y busco,  
no encuentro donde empezó todo,

¿cómo voy a encontrar su final?

NI el momento presente se puede captar;  
todo cambia, todo es vacío:

este yo solo existe por un momento en esta vacuidad.

¿Cómo decir si algo es o no es?

Es mejor quedarse con esos pensamientos pequeños,  
dejar que las cosas sigan su curso sencillamente  
y así, ser natural y tranquilo

**Daigu Riokan**

*En el centro de cada uno de nosotros,  
no importa nuestra insuficiencia e imperfecciones,  
existe un pulso silencioso de ritmo perfecto,  
un complejo de ondas y resonancias,  
que es absolutamente individual y único,  
y que a pesar de ello nos conecta con todo lo que existe en el universo.  
Entrar en contacto con este pulso  
puede transformar por completo nuestra experiencia personal  
y de alguna manera cambiar el mundo en torno a nosotros*

**G. Leonard : The Silent Pulse**

La experiencia del zen es experiencia de vacío, de **Sunyata**. Cuando expreso esto en alguna charla inmediatamente veo fruncir el entrecejo en algunos, ya que desde la mente esta expresión es difícil para un occidental para cualquier persona sin experiencia espiritual. Habitualmente identificamos vacío con inexistencia, como anulación de lo "que esta lleno" y nos surge la pregunta ¿Es que la experiencia central del zen es una experiencia de nihilismo? Nos es necesario comprender profundamente qué queda incluido en esta palabra (*shunyata* en sanscrito, *suññatā* en pali), y sobre todo haber tenido alguna experiencia de práctica para atisbar su profundo significado, ya que si la experiencia central del

zen (y de la mística por extensión) es de vacío, habremos de decir que esta experiencia es la experiencia central del ser.

Partiré en la comprensión del vacío tal y como la define el

budismo, para luego acercarme a la definición de la tradición cristiana, y terminar realizando una síntesis de acuerdo a como lo percibo desde mi corazón, desde mi experiencia.

La experiencia del vacío en el budismo, y también y particularmente en el zen, es la experiencia vital de que no hay existencia inherente, independiente (la existencia separada e inherente es vacío, no existe); de que todo esta interconectado, y por tanto, de que existe solo una única y completa realidad. Insisto: es la experiencia de que todo, "yo", "tu", "esto", todo lo que existe es una misma realidad, una única existencia manifestada en las mil formas que aparentemente, pero solo aparentemente, tienen vida independiente. Y es "una

experiencia" porque esto no es un nuevo concepto novedoso o una nueva filosofía o una nueva expresión religiosa o areligiosa: es la experiencia profundizada en el silencio, es la

*Pedro San José* es médico y maestro



zen de "Nube Vacía", línea de zen fundada por Willigis Jäger, y presidente de la "Fundación Caminos de Sabiduría Oriente-

Occidente". Esta dedicado a la guía espiritual y el acompañamiento en la práctica del zen de personas y grupos. Es autor de varios libros de crecimiento personal (Los dos últimos, "Los koans de Jesús de Nazaret" y "Caminando el zen") marcan su forma de guiar).

Dirige la web [www.espirituyzen.org](http://www.espirituyzen.org).



# Bodisatva Actual

expresión del Buda en su despertar, es el canto del no-dos del *Sing Jin Mei*, es, como veremos, la profunda comprensión de los espirituales de todas las tradiciones en la *Unión Mística*.

Esta comprensión tiene radicales consecuencias para la vida humana. Experiencia del Vacío no es la experiencia de una realidad diferente, de un ser esencial diferente a las formas y a los fenómenos; por tanto no se trata de una “nueva creencia del vacío” (Nagarjuna), que sería una nueva confusión al diferenciar los seres limitados e independientes y el vacío como la red continente pero con existencia también independiente. Esto es una gran confusión. Experiencia del *Sunyata* es la experiencia de cómo es la única y plena realidad, en la que somos y a la que pertenecemos. Esta experiencia es la eliminación de las partes y las barreras, de los límites y de los antes y después, la aceptación plena de que todo está condicionado entre sí, y de que no existen realidades separadas.

Esta experiencia lleva a los otras dos grandes comprensiones de esta tradición: a *Annata* (no-ego) y *Anytia* (impermanencia, contingencia “todo lo que aparece, desaparece”). La desaparición de barreras pone en cuestión la existencia de un yo separado e independiente, pone en cuestión la individualidad. La falta de límites en el espacio, pero también en el tiempo, hace percibir la realidad en una continua transformación, una única realidad en que adquiere las mil formas, “que aparecen y desaparecen”, también nosotros.

Esta experiencia es una experiencia de no-dos; no es una experiencia de la creencia de una realidad pura diferente de los fenómenos, sino de que no existen dos realidades, ni múltiples realidades que se desarrollan en independencia, por tanto no tiene sentido la propiedad, la necesidad separada, el egoísmo, la envidia, los celos, el rechazo, el miedo o la angustia. Todo aquello que lleva al sufrimiento humano. La experiencia de *Sunyata* es la experiencia de comunión, es la experiencia de pertenecer desde siempre, de participación y de amor incondicional. En el plano social es la experiencia de una ética natural que lleva a la unidad de intereses y a la participación. Esta es la consecuencia de esta visión mística, que no es otra cosa que visión normal, a partir de la cual se expresa “soy uno con todo” o “Todo es uno”. Esta es la experiencia

cumbre de Jesús de Nazaret cuando dijo: “El Padre y yo somos uno”, y la del Buda Gautama cuando expresó: “Todos los seres son perfectos”. Esta experiencia significa el siguiente salto evolutivo de nuestra conciencia, que no deja de ser la conciencia una, en continua interrelación, en continua interexistencia en permanente evolución.

Esta experiencia también elimina de nuestra comprensión la existencia de un ser separado, puro e infinito creador

de todo lo que existe, y determina que somos, junto con toda la realidad ese ser eterno e infinito, que adquiere las mil formas y fenómenos, que continuamente se transforma y es la misma evolución, que ahí adquiere la forma de roca, o montaña o árbol, y aquí la de conciencia inteligente, actualmente nublada e insuficiente, que sueña un mundo individual en el que sus necesidades

están sin satisfacerse, y que anda buscando algo ajeno para completarse, pero que seguro despertará para comprender que todo está completo desde el origen, y le permitirá decir con el maestro Eckhart, el príncipe de los místicos:

“... Cuando estaba en mi primera causa no tenía ningún Dios y yo era causa de mí mismo; allí nada quise y nada deseé, ya que era un ser vacío y me conocía a mí mismo gozando de la verdad. Me quería a mí mismo y no quería otra cosa; lo que yo quise es lo que fui y lo que fui es lo que quise, quedando aquí vacío de Dios y de todas las cosas. Pero cuando por libre decisión de mi voluntad salí y recibí mi ser creado...”

(Pobres de Espíritu)

Thomas G. Hand (“Walking the Zen Christian Path”) habla de una perspectiva diversa que enriquece esta experiencia. Él, desde la comprensión y práctica del Zen, une esta experiencia a la comprensión de la visión mística de la tradición cristiana. Parte de la introspección del Sutra del Corazón, en el que, de nuevo aparentemente, se contraponen forma y vacío (*Rûpa* y *Sunyata*) siguiendo los términos pali. Habla de *Sunyata* como “lo que es vivo, dinámico, vacío de materia, no fijado, mas allá de la expresión individual o personal y la matriz de todos los fenómenos” y de *Rûpa* como las “mil y una manifestaciones / formas/fenómenos que tienen a *Sunyata* como su constituyente”. Esto es, toda forma surge de la misma realidad, de la misma fuente, que es sin forma, eterna, sin límites ni separaciones.

---

Desde la tradición judeocristiana puede hacerse una introspección iluminadora cuando entendemos que la fuente sin forma, eterna e infinita, completa y perfecta, que aquí habíamos llamado *sunyata* es identificada con el Padre Viviente del que habla Jesús, con el Dios creador, el padre, la madre, el generador, fuente origen de todo lo que existe

---



Citando el texto sanscrito del Sutra del Corazón, Hand parte de cinco expresiones que centran la experiencia: “*Forma no es sino vacío, vacío no es sino forma, forma es vacío, vacío es forma, y lo que es forma es igual a vacío, lo que es vacío es igual a forma*” desde ahí se comprende que todo lo que existe es bipolar, no en el sentido de que tenga dos formas de existencia (*rûpa* y *sunyata*) sino de que ambos son coincidentes, a la vez de contrarios en la existencia. En la realidad se da la coincidencia de los opuestos.

Desde la tradición judeocristiana puede hacerse una introspección iluminadora cuando entendemos que la fuente sin forma, eterna e infinita, completa y perfecta, que aquí habíamos llamado **sunyata** es identificada con el Padre Viviente del que habla Jesús, con el Dios creador, el padre, la madre, el generador, fuente origen de todo lo que existe, y a *rûpa*, como la forma/manifestación/fenómeno limitado y que empieza y termina, que se expresa continuamente en transformación, como el hijo, la hija, lo nacido, el patrón y el logos que evoluciona y que se expresa en cada momento, en cada fenómeno.

Desde aquí Hand comprende y expresa la Trinidad, siendo el Espíritu Santo la expresión de la transformación, la propia evolución en sí. Pero lo más importante si se unen ambas tradiciones es que el Vacío no existe sin la forma, ni la forma sin el vacío, y que no hay nada fuera de esto, y que vacío y forma son la misma cosa. Así esta existencia que soy yo es la existencia de *sunyata* y de *rûpa* al tiempo, es la existencia del Padre y del Hijo, pues el padre y el hijo no existen separados, y por ello yo soy el Padre Viviente y soy el Hijo engendrado, así que “*quien me ve a mí, ve al padre*” como diría Jesús. Somos la expresión “*del que es*”, somos Yahwe en la expresión hebrea. Así la experiencia de vacío es experiencia personal del Padre Viviente, y con él experiencia del Hijo, y del Espíritu Santo.

Y en esta expresión soy eterno y no nacido, no tengo diferencia ni rango, no soy un alguien separado con una identidad propia, y soy al tiempo esta y esa expresión, y no tengo límites, ni principio ni fin. Esta experiencia de *sunyata* me trae al origen de todas las cosas y a la identidad que realmente soy, que es una no identidad. La experiencia de vacío es el camino de pérdida de la identidad, aceptando ser la forma que ahora es y ahora no es para así comprender la realidad expresada en las mil formas.

Esta comprensión rompe también la diferenciación de un tiempo lineal, en el que los acontecimientos se suceden como en un orden temporal de diferentes realidades. Venimos a ser un eterno y continuo AHORA, que nace y muere continuamente “[...] *por obra y gracia del Espíritu Santo* [...]”, de la transformación de muerte y nacimiento, de la continua evolución que somos también.

Desde esta comprensión rompemos con la visión dicotómica de diversas tradiciones espirituales. Esta visión dicotómica definiría la realidad como originada de una fuente primera, que es infinita, eterna, no material y sin forma, y lo creado vendría a definirse como las criaturas existentes de forma individual y separada, con límites y por sí mismas insuficientes e imperfectas. Por su propia naturaleza las criaturas no podrían unir su imperfección e insuficiencia en la fuente original, pues

romperían su identidad en esta unión y vendrían a no ser otra cosa que la fuente original y esto no sería posible si no se es desde el origen. Esta percepción condena a la forma, a la criatura, a tener un fin separado “eternamente” de su fuente. Ni tan siquiera el mito de la salvación puede romper este destino. La Salvación, la Redención puede acercar la criatura al creador pero no identificarlos.

Por el contrario, desde la experiencia del vacío, la causa y el efecto son la misma cosa, y por tanto la separación es solo aparente, y la identidad de las criaturas con su supuesta insuficiencia y necesidad es también una falacia, fruto de la ceguera de nuestro actual estado de conciencia. Aunque lo veamos ciegamente, la realidad, nosotros, somos no-dos.

Por ello, esta comprensión de la inexistencia de separaciones, de límites en la existencia, viene a ser la misma expresión en su punto final del salto que dan los místicos, que si bien partieron de la falacia dualista en su comprensión unieron los polos contrarios en una única realidad, por lo que también pudieron venir a decir que no existe nada con vida independiente, separada, y así tuvieron la visión del vacío, de *sunyata*.

Esta visión es de profunda significación, de profunda trascendencia para nuestro futuro como seres y para nuestro futuro como sociedad, como Universo. Todo evoluciona, se transforma, nace y muere, aparece y desaparece, en una pulsión continua, que procede de la tensión de la Fuente-sin-forma en venir a manifestarse como forma, y de ahí evolucionar hasta mostrar su manifestación completa, en la que todo es perfecto y completo. Este es el futuro de la existencia,

indicando que este futuro es *ahora*, y por tanto los egoísmos, las violencias sin sentido, los rechazos y las diferencias desaparecerán al tiempo que se expresa la diversidad de las mil formas y fenómenos, como un canto continuo de riqueza y de amor, de comunión sin límites, como una danza continua de conversión de los fenómenos entre sí, y la experiencia única expresada es la de pertenecer, la de ser “*el que soy*”

Una última comprensión, siguiendo de nuevo a Thomas Hand: la realidad última, la comprensión del no-dos no es una evolución sin conciencia, “*objetual*”, de la existencia, donde todo esta marcado de forma impersonal. Si la realidad da lugar a las expresiones que nosotros somos, conciencia personal, que siente y sufre, que adquiere como expresión la forma de “*persona*”, “*alguien que sabe que es*”, es porque *sunyata* y *rûpa* es también conciencia, es en el fondo el ser amante que somos, la conciencia inteligente y unificadora que trasciende y comprende todo lo que existe, en sus expresiones bellas y variadas, y que expresa esta común-unió de forma personal, como el amante eterno, que constituye nuestra estructura, nuestro punto de origen y nuestro punto final, el alfa y el omega danzantes de la evolución eterna.

Pedro San José



## CURSOS

## MASAJE

Duración: 1 año

Masaje global, tui-na o masaje chino, masaje deportivo, masajes articulares, masaje de tendones y ligamentos, tratamiento del músculo, masaje en tejido óseo y cartilaginoso, estiramientos, anatomía para masaje, balneario, spa, centros de agua y masaje, taller de cremas y bálsamos para masaje, técnicas complementarias de la Medicina Tradicional China aplicadas al masaje (ventosas, moxa, martillo de estrella y rodillo demasactivo, gua sha, ...), reflexología podal, masaje ayurvédico y masaje tailandés.



ESTP ESCUELA SUPERIOR DE TÉCNICAS PARASINTÉTICAS

## OSTEOPATÍA

Duración: 3 módulos de 1 año

El arte de la manipulación y reestructuración bioenergética del cuerpo. Osteopatía estructural, periférica, visceral y sacrocraneal.



ACADEMIA DE CIENCIAS DE LA SALUD DE MADRID ESTP

## MASAJE TAILANDÉS

Duración: 10 meses

Lanna that, wat pho, thai yoga, masaje Tailandés con aceite, tok sen, pindas (thai herbal compress), piedras calientes, técnicas pre y postparto (ju fai), balneario, spa, centros de agua y masaje, laboratorio cosmético, reflexología podal Tailandesa.



ACADEMIA DE CIENCIAS DE LA SALUD DE BARCELONA ESTP

## FISIOCOSMÉTICA

Duración: 1 año

Laboratorio de cosmética natural, técnicas manuales aplicadas a la belleza, técnicas de medicina tradicional china aplicada a la belleza, técnicas hidrotermales, reflexología podal, masaje chino (tui na), masaje ayurvédico, masaje tailandés.

## NATUROPATÍA

Duración: 3 módulos de 1 año

Alimentación, Herbolaria, Biomagnetismo y Pares Bio Magnéticos, test HLBO, Indología, Flores de Bach, ...etc



INSTITUTO PORTUGUÉS DE NATURLOGÍA

## BIOREESTRUCTURACIÓN ESPINAL

Duración: 18 meses

Anatomía de la espalda, estructuración biomecánica del raquí con martillo neurológica, movilización vertebral, técnicas de tejido blando, técnicas de detoxificación y metabolización, técnica de balance pélvico, vendaje neurológico, puntura seca, ...



APSANA ASOCIACIÓN EUROPEA DE PROFESIONALES DE LA SALUD NATURAL

## MEDICINA TRADICIONAL

## CHINA

Duración: 3 módulos de 1 año

Historia, Teoría Básica, Anatomía Energética, Equilibrio Yin-yang, Técnicas de puntura, síndromes y Tratamientos, ...

## ACUPUNTURA

Duración: 2 años



WORD FEDERATION OF CHINESE MEDICINE SOCIETIES



INTERNATIONAL SCHOOL BEIJING UNIVERSITY OF CHINESE MEDICINE



Madrid  
C/ Antonio Toledano, 7  
Local Comercial  
91 356 96 04

Barcelona  
C/ Valencia, 151  
Local Comercial  
93 454 75 82

León y Ponferrada  
C/ Santa Ana, 29  
Local Comercial  
987 232 347

Salamanca  
C/ Arco, 2-8  
Entrepalata of. 3  
923 214 756

Valladolid  
C/ San Blas, 14  
Entrepalata D  
983 298 428

La Coruña  
C/ San Andrés,  
16-1  
981 203 173

Vigo (Pontevedra)  
Av. Las Camelias,  
7B-oficina E  
986 290 369

Oviedo y Gijón  
C/ Fray Colferio,  
18. 1º Izq.  
985 229 829

# La Imagen Vocal

## De la percepción a la imagen vocal

Al tener su aparato fonador en el interior de nuestro cuerpo, nosotros siempre oiremos a la propia voz distorsionada. Lo que oímos dentro es una percepción aproximada que solo tienes tu y la voz que suena por fuera es la voz que escuchan todos menos tu. Es una pena pero es así. Al cambio, nuestra mente crear una idea de cómo es nuestra voz basándose en esta percepción interna, lo que se llama la imagen vocal.

Como digo, la voz que suena por dentro está distorsionada, encima nuestra mente es muy subjetiva, es evidente que la imagen vocal puede llegar a ser muy poco fiel a la sonoridad real.

### De la imagen vocal a la voz real

Sin embargo, como alguien dijo “*creer es crear*”, uno cree en una imagen vocal y crea su voz. La voz real intenta acercarse a la imagen vocal y se modifica dentro de sus posibilidades. Pongo un ejemplo sencillo. Una mujer imagina que tiene voz de hombre, entonces su sonoridad real se va aproximando a una voz de hombre. Seguramente empezaría hablar muy grave y con el tiempo su voz quedará agravada perdiendo su tesitura normal de mujer, pero nunca llegaría a tener voz de hombre del todo porque ella no es un hombre fisiológicamente es imposible.

### El cambio de la imagen vocal

El cambio de la imagen vocal puede suceder a lo largo de la vida. Dra. Carme Tulón, una logopeda *amb coratge*, en uno de sus libros comenta que, cuando “*la imagen vocal que tiene de sí mismo no nos gusta y se busca otra que se improvisa o bien se imita*” (*La voz*, 2000) hasta puede provocar una disfonía, nada bueno.

En mi juventud, como estaba estudiando canto lírico, cada vez que me enamoraba de una cantante mi imagen vocal perseguía a su voz y mi sonoridad había afectado a veces positivamente y a veces a lo contrario. La diferencia está en que, si la cantante que me gusta tiene una voz parecida a la mía, la imagen vocal que creo está hacía mi naturaleza, me ayudaba a evolucionar acercándose hacia esa “*verdad mía*” siempre sabiendo que es algo temporal y que tarde o temprano mi voz tiene que ser mía y no una imitación. Al cambio, si la cantante que me gusta no tiene nada que ver con mi voz, sin querer la imito y notaba que mi voz la rechazaba porque la imagen está fuera de mi naturaleza.

Ya ven que la imagen vocal, siempre es mejor que parta de su voz real, y también querer cambiarla es algo humano. La imitación tiene su parte positiva y que es el camino por el que hay que pasar para construir la voz auténtica. El aprendizaje

es para encontrar tu propia voz y poder expresar con ella y no con la voz de otra. En fin, el problema serio no es cambiar la imagen vocal, sino viene cuando una persona lo hace rechazando su propia voz. En el fondo lo que está en juego es la identidad.

### Identidad vocal

La imagen modifica la voz real y cuando desde dentro creemos que hemos conseguido una sonoridad que nos gusta nos la identificamos como la nuestra. “*mi voz es así*”. Cuando esa imagen procedente ha sido por el rechazo a uno mismo y ha creado otra imagen a seguir muy lejos de su naturaleza, se acabará creyendo en esa

identidad falsa como auténtica.

Conocí a una mujer que hablaba muy grave, pero ella no tenía consciencia de tener voz grave, para ella, “*su voz era así*”. Pero estaba totalmente fuera de la tesitura de mujer, más bien parecía a voz de hombre. En una clase conseguí que su voz asomase a su registro vocal que creí que le correspondía. Entonces apareció una voz como un nuevo viento de la primavera, fresca, sensual, pacífica, aunque débil porque estaba en sin uso ni se sabe cuánto tiempo. Yo al oírla tenía certeza de que ahora su voz estaba en su carril, me puse muy contenta como si presenciara un nuevo nacimiento. Pues esa alumna casi se enfadó, se puso una cara como si algo oliese mal. Mi emoción y felicitación parecía resultarle como un insulto. Y dijo, “*Qué voz de pito, no me gusta nada*.” El rechazo era total. No se identificaba como su voz. Le parecía ridículo, como si fuera de una niña, muy ñoña, pequeña... la lista infame siguió, todo despreciativo. Era muy doloroso escuchar cómo califica ella a su nueva voz más cercana a su naturaleza. Pero para ella es muy alarmante que de su boca saliese una cosa tan extraña. Y en su caso, ella ha creado una imagen muy diferente a su esencia, eso es un síntoma del rechazo y no aceptación de su imagen. Escuchar la voz que ha huido siempre, toca la fibra.

Pero hay más cosas. Esa “no aceptación” no es sólo cuestión de gusto de sonoridad. Repercute en una capa más profunda.

### Si no me oye, no existo

La voz es un reflejo sonoro del ser. La conexión es infalible.

Si no me creen pueden preguntar a sus amigos ¿cómo cree que es su voz? Y le sorprenderá como refleja de lo que piensa de sí mismo. La persona que trabaja la voz está trabajando a nivel profundo con su ser. Buscar su voz “verdadera” significa buscar la autenticidad de su ser. No aceptar su imagen vocal significa no aceptar a la imagen de sí mismo (de cómo cree que

**La imitación tiene su parte positiva y que es el camino por el que hay que pasar para construir la voz auténtica. El aprendizaje es para encontrar tu propia voz y poder expresar con ella y no con la voz de otra.**

**La voz es un reflejo sonoro del ser. La conexión es infalible. Si no me creen pueden preguntar a sus amigos ¿cómo cree que es su voz? Y le sorprenderá como refleja de lo que piensa de sí mismo. La persona que trabaja la voz está trabajando a nivel profundo con su ser.**

# 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: Ines Gargia  
zarzaleja@gmail.com  
893 34 99 09

Centro Mandala  
c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. Metro - Tiro de Molina  
info@centromandal.es - 91.539.98.60



es). Rechazar a su identidad vocal significa rechazar su identidad personal. No se quiere.

En cuanto a esa alumna, un día dijo que al sacar la voz nueva se sentía insegura, que así no se le oíría nadie. Ella por su supervivencia ideó una sonoridad que creía que se le va a oír. Buscó contundencia, poder, como voz de un hombre. Porque voz de mujer (o de niña) no va a ser escuchada. Ser escuchada era su necesidad vital. Porque si no le escucha nadie, es como si no existiera. Sin existencia ni hay identidad, por tanto era mejor tener una identidad que no tenerla, aunque esta resulte ser falsa. Era una identidad de supervivencia. Ahora creo que pueden entender cómo se enfadaba cuando le salía esa voz tan preciosa.

### El proceso

Cada alumno trae una voz y una imagen. Como podrán imaginar que la evolución de la voz no puede hacerse en dos días. Es un proceso de deshacer y hacer esa imagen e ir construyendo una identidad más auténtica. Es un trabajo fascinante. Y seguramente querrán saber la receta mágica. Puedo darles: tiempo y juego. A la voz le gusta jugar, es la mejor manera para la voz. Tenga tiempo para jugar, juegue con ella, como si jugara con un bebé.

Solo daros las gracias por leer todo La cosa de la voz es muy sutil y me ha costado ponerla en palabras. Espero que haya sido entendible y que les haya servido de algo. Si tienen alguna pregunta, por supuesto estaré encantada de responderles. Suerte en su camino.

Makiko Kitago

**Campamento Gorgorito**

A veces...  
**cantamos rodando**  
Porque nos da la gana.

26 julio - 2 agosto  
Playa de América, Galicia

Web: [www.desarrollovocales.blogspot.com](http://www.desarrollovocales.blogspot.com)  
Teléfono: 619817637  
Email: [makikant@hotmail.com](mailto:makikant@hotmail.com)

Imparte **Makiko Kitago**

8 días de goce, de delicadeza, de cuidados, de compañía y de aprendizajes profundos en forma de jugar. Soy especialista en "cero patateros". Si tienes alguna duda, puedes pedir una entrevista. Pensaremos juntos si es adecuado para ti o no.

Desarrollo vocal y crecimiento personal  
**Todos tenemos derecho a cantar**

Pídeme el folleto en PDF

¿Eres propietario de un espacio y quieres alquilarlo?  
¿Buscas una sala para hacer un taller o un curso?  
¿Quieres anunciar tus actividades?

Visítanos en [www.sala-mandra.es](http://www.sala-mandra.es)

**SALA MANDRA**  
espacios disponibles

El primer portal web de alquiler de salas y eventos

**DS HUMANO** EL OLIVO ZEN  
Escuela de Integración de la Conciencia

**CONSTELACIONES SISTÉMICAS**  
(Familiares, Organizacionales,.....)

**Abierta inscripción CURSOS 2014-15**

"LA VISIÓN SISTÉMICA" Nuevo enfoque PERSONAL FORMACIONES (avaladas por la AEBH)  
Introdutorio - Básico - Avanzado - Supervisión  
**¡¡ INSCRIBETE YA !!**  
y...beneficiate de los descuentos

**CONFERENCIAS-GRATUITAS**  
**10 y 24 de JUNIO**  
Previa reserva de plaza  
Un lugar para mejorar, aprender, crecer  
**¡VEN a CONOCERNOS!**

Información : 625 386 393  
647 451 494

Dirige:  
**Ángel de Lope Alemán**  
Didacta de la AEBH

91 574 46 98 [www.dshumano.com](http://www.dshumano.com)  
[contacta@dshumano.com](mailto:contacta@dshumano.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](http://www.seflor.org)**

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

**T**odas las personas buscamos ser felices. Con mayor acierto o desacierto actuamos del modo que nos parece que nos va a proporcionar mayor satisfacción. Pero aquello que nos produce mayor satisfacción, ¿es siempre lo mejor? En ocasiones, necesitamos priorizar lo que

es mejor por encima de lo que nos es más agradable o querido. Por ejemplo, cuando estamos enfermos hay veces que necesitamos tomar medicamentos que nos disgustan y, sin embargo, sabemos que esa es la mejor opción porque es la que nos curará. El niño que todavía no comprende, no querrá tomar el medicamento y la mamá insistirá en que lo haga e incluso le obligará porque ella sabe, aunque el niño no lo puede todavía comprender, que eso es lo mejor para él.

El desapego de Nachiketas hacia las riquezas, la fama, la gloria, la larga vida y todas esas suculentas suferencias que Yama le ofrece, nace de su capacidad de distinguir entre lo que es perecedero y lo que puede no serlo. Esta capacidad de distinguir entre lo perecedero y lo imperecedero, se llama en sánscrito *viveka*.

de la muerte. Él quería saber lo que ocurre al morir y si hay vida o no después de la muerte, ya que como mínimo existía la posibilidad de que ese conocimiento fuera una puerta a la inmortalidad.

El hecho de darse cuenta de que todos los beneficios mundanos y celestiales que le ofrece la Muerte (*Yama*) son efímeros, es lo que permite a *Nachiketas* optar por el conocimiento. El desapego de *Nachiketas* hacia las riquezas, la fama, la gloria, la larga vida y todas esas suculentas sugerencias que *Yama* le ofrece, nace de su capacidad de distinguir entre lo que es perecedero y lo que puede no serlo. Esta capacidad de distinguir entre lo perecedero y lo imperecedero, se llama en sánscrito *viveka*. Ese discernimiento le permite renunciar a algo que puede ser deseable en aras de lo que es mejor para él en última instancia.

# El desapego nace de la comprensión

AUDIO



Contenido  
Vivo



En uno de los textos de sabiduría de la India, a saber, la *Katha Upanishad*, el joven *Nachiketas* pregunta a *Yama*, el dios de la muerte, acerca de lo que ocurre con la persona cuando abandona el cuerpo. *Yama* intenta persuadir a *Nachiketas* para que le pregunte algo distinto y no tenerle que revelar ese secreto difícil de explicar. Para ello le ofrece un montón de riquezas, la posibilidad de vivir una larga vida, tener hijos que vivan más de cien años, elegir vastas extensiones de tierra, gozar de todo tipo de placeres sensoriales, cuantos deseos quisiera que no fueran el de saber acerca de la muerte le serían concedidos. Pero *Nachiketas*, sabiendo que todo lo que le ofrecía *Yama* era perecedero, insistió en que todas las riquezas del mundo no le servían de nada al lado del conocimiento sobre el secreto

El desapego, sólo puede nacer de la comprensión de que en última instancia nada finito te podrá dar una plenitud infinita, más que el conocimiento de tu propia naturaleza, infinita de por sí, que se expresa bajo múltiples formas que parecen finitas

En el camino del crecimiento espiritual, ocurre que tan pronto nos lo hacemos venir bien para regatear e intentar quedarnos con todo, lo deseable y lo mejor, como nos forzamos a renunciar a cosas por las que todavía sentimos un ferviente deseo, sólo porque hemos leído o nos han dicho que para ser feliz hay que tener desapego.

**El verdadero desapego sólo puede nacer de la verdadera comprensión de lo que es mejor para nosotros.** De otro modo, lo único que vamos a conseguir es generar conflicto ya que estaremos castrando una parte de nosotros que sigue con sed, con deseo y que está ahí, formando parte de nuestro presente. Habrá momentos en que lo deseable y lo mejor coincidan y otros momentos en los que no. Lo que deseamos surge

de la creencia de que aquello nos hará felices. El deseo necesita ser satisfecho y acompañado a su vez de la indagación en uno mismo, de una revisión de las emociones que nos mueve, de un estar atentos a cómo surge el deseo... Sólo cuando podemos atender las emociones que mueven el deseo, podemos llegar a comprender que en realidad no existe nada "allá fuera" que nos pueda hacer felices más que ser lo que ya somos.

No es que el deseo sea algo malo, lo malo es cuando nos convertimos en esclavos de ese deseo o en esclavos de querer liberarnos de él, sin querer aceptarlo y acoger que en ese momento se encuentra ahí. Nos empeñamos en que algo debería ser distinto a como es y entramos en conflicto con el presente. Y no hablo aquí de resignación, sino de acogimiento, aceptación y poder distinguir entre lo que está en constante cambio, lo que muere y no puede perdurar y lo que permanece ahí inmutable y eterno, como testigo último de todos esos cambios.

El problema es que seguimos creyendo que la felicidad está un paso más allá, que es algo que necesita ser alcanzado. Hay un mantra védico (escuchar audio) que dice:

*O pūr amada pūr amida pūr āt pūr amudacyate. Pūr asya pūr amādāya pūr amevāvaśi yate. O śānti śānti śānti*

*O. Aquello es plenitud, esto es plenitud, de la plenitud emerge la plenitud. Quita plenitud a la plenitud y permanece la plenitud.*

*O paz, paz paz.*

Este mantra védico, nos transmite pues, el mensaje de que lo infinito, lo pleno, lo eterno no puede ser aumentado o menguado, sino que siempre ES pleno. De modo que si nuestra esencia más sutil es esa plenitud cuya dicha reside en sí misma y es inagotable, entonces, no hay nada que conseguir, nada que añadir, nada que quitar, porque como dice la gran enseñanza del vedanta, TÚ ERES ESO.

El desapego, sólo puede nacer de la comprensión de que en última instancia nada finito te podrá dar una plenitud infinita, más que el conocimiento de tu propia naturaleza, infinita de por sí, que se expresa bajo múltiples formas que parecen finitas y que nos hacen sentir alegría, tristeza, angustia, dolor, gratitud, compasión, amor...

Te propongo como práctica que pares, al menos tres veces al día, a escuchar lo que sientes en ese momento. Sobre todo, cuando sientas deseo de algo, por pequeño o habitual que pueda parecer el deseo. Por ejemplo, te apetece comer un helado. Párate medio minuto a escuchar esa sensación de "me apetece...", observa dónde lo sientes, cómo se manifiesta en tu cuerpo. Sin ningún tipo de juicio, sin intentar modificar nada, sólo párate medio minuto a SENTIR y ACOGER ese deseo o cualquier otra emoción que surja y entonces cómete el helado o haz lo que tengas que hacer conscientemente, desde la comprensión de ti mismo.

Montse Simón

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.



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

Bija Yoga. Escuela de Yoga, Filosofía y Sánscrito

Para más información:

Montse Simón

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

Trabajo en grupos reducidos (zona de Embajadores y Lavapiés)

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



**CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA**  
**TAE MO**

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
  - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfologías 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 endonasales 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:

MATRÍCULA ABIERTA  
 PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)  
 INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS  
[www.acupuntura-taemo.es](http://www.acupuntura-taemo.es)  
 ☎ 620 906 728

**5 JULIO CURSO ARCÁNGELES**  
[www.arcangelesalhabla.com](http://www.arcangelesalhabla.com)  
 Centro Lúa - c/ Goya 83 izd  
 10 a 14 ★ 15:30 a 19:30  
 50€ (reserva incluida 20€)  
[info@arcangelesalhabla.com](mailto:info@arcangelesalhabla.com)

**Estiramiento**  
 por Biomecánica

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

**2 Intensivos de 10 días en Julio**  
 Martes 1 a Lunes 14, 20-21h  
 Martes 14 a Lunes 28, 20-21h  
 10 días 110€, 5 días 60€

C/Luna 19, 1ª A. Noviciado, Madrid  
[estiramiento@gmail.com](mailto:estiramiento@gmail.com), 652 489472  
[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)

**VerdeMente**  
 La Guía Alternativa  
 Contenido Vivo





# Especial Verano

Propuestas alternativas-Talleres-R



etiros-Viajes-Cursos-Escapadas-Ocio

# Tomarse un RESPIRO

*Hace un tiempo, alguien colgó en internet un dibujo con las “50 maneras de tomarse un respiro”, algunas de las cuales eran leer un libro, aprender algo nuevo, comprar flores, caminar, perdonar, leer poesía, poner música y bailar, dar gracias, tomar un baño, mirar las nubes, respirar profundamente, meditar... Tomarse un respiro es todo eso y mucho más. Cuando entramos en contacto con la fuente de nuestro Ser, que es la naturaleza, podemos sentir que un tiempo de descanso puede ser también un tiempo de crecimiento interior.*



**A**lgo curioso me pasa cuando observo la naturaleza. Encuentro respuestas que vienen desde alguna parte de mi interior y que, como metáforas, me aclaran dudas acerca de lo que me puede estar pasando en ese momento. Ese tipo de pensamientos, al que me gusta llamar “pensamientos del Ser” son los que me confirman que una parte de Dios existe en mí y tiene todas las respuestas. En esos momentos en los que me da por querer controlar todo lo que ocurre en mi vida, en que siento temor por no saber lo que será de mí en el futuro, he podido presentir los procesos naturales que llevan el orden de las cosas.

Muchas veces me quedo observando los árboles que hay frente a mi casa, por la ventana. Suelo disfrutar de esa vista por la tarde, con la puesta de sol, cuando el verde de las hojas es mucho más verde y la vista se mezcla con la madera de mi salón. Esos árboles están ahí desde hace quién sabe

cuántos años, y quién sabe cuántos más años vivirán. Cada invierno, el verde desaparece, ofreciéndome una pintura lánguida, gris, de ramas largas y peladas. Cualquiera diría que están muertos, o tristes, o en pleno proceso de decadencia. ¡Que vá! Lo que a mí puede parecerme así, para el árbol es un proceso natural. La vida está en él y, sin proponérselo, él sabe que nada ha cambiado, que lo que le ocurre no depende de su voluntad, y que no tiene ningún motivo “para estresarse” porque la naturaleza actúa en él, no es él quien debe forzar a la naturaleza. Cada primavera, sin falta, aquellos árboles flacos del invierno vuelven a mostrarse maravillosamente verdes y llenos de pájaros.

## **Tomarse un respiro**

Una de las primeras reflexiones que aprendí en yoga con los ejercicios de respiración, fue que lo primero que hace una persona al nacer es dar una bocanada de aire, y respirar. Y lo último que hace, un instante antes de morir es... exhalar. La expresión máxima de la vida es respirar. Respirar mejor nos lleva a vivir mejor. Por eso me gusta la expresión “tomarse un

# AHORA

Casa Rural y Salud Natural



952 15 30 46 -

Ven a disfrutar y sanate

Baños y paseos en barca en el río, senderismo por la última selva mediterránea -PN de los Alcornocales- y al monumento natural Cañon de las Buiteras.

**TE APOYAMOS**

Con comidas sanas y ricas, spa, y surtido de masajes y terapias naturales, en una casa rural de estilo rustico y creativo.

Llena de rincones por descubrir!

Consulta nuestras ofertas de verano!!



696 720 889 - [www.casaruralahora.com](http://www.casaruralahora.com)



16 a 31 Agosto 2014

## Viaje a INDIA

Una Ruta a través de los Sentidos  
16 días

Un viaje cultural, espiritual, consciente y con aventura

Vuelo interno

Seguro de Viaje

3 Noches en Ashram

Guía Local en español

2 Guías Acompañantes

Mini-bus privado

Boletines de tren

Entradas a los monumentos

Claves de Yoga y Meditación

620 916 039

675 096 530

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

RESERVA TU PLAZA ANTES DEL 30 DE JUNIO

Visítanos en: [www.boomshankarviajes.com](http://www.boomshankarviajes.com)

Un espacio para renovar la Energía Vital, a través del reencuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de reducción de estrés, autoconocimiento y desarrollo personal.

Dieta vegetariana, crudos y ayunos. Excursiones, piscina.

Todo para recuperar la armonía y la salud, personal y social.

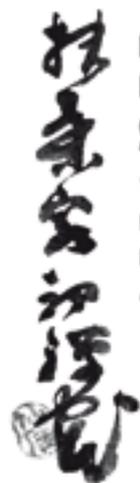
964 76 01 51 • 694 76 06 58 • 646 308 307

Fundación *Los Madroños*

CASA DE REPOSO/ESCUELA DE SALUD



12594 OROPESA DEL MAR, CASTELLÓN / [casadereposo.com](http://casadereposo.com) / [casadereposo@casadereposo.com](mailto:casadereposo@casadereposo.com)



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

TRES SESIONES  
DE NUEVE  
DÍAS EN  
AGOSTO



Tel.: 686 656 169 • [www.zenkan.com](http://www.zenkan.com)





**el Círculo Ágora**

El Círculo Ágora 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 Calle Humana  
Tai Chi  
Cuerpo y Energía

**ENCUENTROS**

Ateneo  
Carga de Movimiento  
Espectáculos

**TALLERES**

Tantra  
Cura Sonja  
Poesía

**FESTIVALES**

Bata Humana  
Meditación  
Cuerpo Viva

**VIASES**



[www.elcirculoagora.com](http://www.elcirculoagora.com)  
[info@circuloagora.com](mailto:info@circuloagora.com)  
 Tlf. 606 525 426

respiro” cuando se trata de darnos la oportunidad de parar con la rutina en la que vivimos a diario, de hacer una pausa, de permitirnos un cambio de aire, de respirar profundo y cambiar la energía, de serenar la mente y darnos un espacio para disfrutar, darnos permiso para relajarnos y divertirnos sin asumir el compromiso de tener que cumplir con los asuntos de la vida y con los demás.

Muchos de nosotros solemos buscar en la naturaleza ese lugar donde tomarnos un respiro. Tal vez porque en esos momentos de encuentro con nosotros mismos, una voz en nuestro interior nos guía hacia

nuestra pura naturaleza, que es La Naturaleza. Allí es donde podemos buscar un encuentro, no con nuestra mente que ya está agotada de pensar y manipular nuestro día a día, sino con nuestro Ser, la parte divina que está allí a la espera de que dejemos de pensar, nos hagamos a un lado y le permitamos que tome las riendas. Soltarnos, confiar, relajarnos, acercarnos a los bosques, los ríos, la montaña, el mar, los árboles, el aroma de las plantas, el aire fresco, la calma de la noche, el sonido de los pájaros y del viento entre las ramas, la voz tranquila de un amigo, la canción serena que se comparte...

La naturaleza, como el árbol de mi casa, no tiene ego. No piensa en lo que pasó, ni en lo que va a pasar. La naturaleza Es. Recuerdo ahora una escena de la película “Sueños” de Kurosawa. Un hombre joven llega a un pequeño pueblo de una campiña japonesa donde no conocía a nadie. Al salir de la habitación en que se alojaba se da cuenta de que la noche era tan cerrada que apenas conseguía ver donde pisaba. Confundido, percibe una luz a lo lejos que se viene acercando, lentamente. Un minuto después un anciano pasa frente a él. Estaba sonriente y traía un farol de aceite en la mano. – “Pero aquí no se ve nada”, reclama el joven. “¡Claro, así es la noche!” responde el hombre, mientras se aleja...

Sería una obviedad mencionartodos los beneficios que nos aporta la naturaleza a la hora de elegirla para salir de la urbe y tomarnos un respiro. Cuerpo, mente, espíritu, emociones, todos son beneficiados cuando nos acercamos al río, el valle o la montaña. Pero cuando ya han pasado unos días y hemos conseguido entrar en sintonía con la naturaleza, ella nos habla. Sutilmente, amorosamente, desapegadamente, ella nos habla. Y en ese sitio donde estemos, junto a un lago, o meditando, o en una rueda de amigos junto al fuego, es muy posible que nuestro ego se duerma y nuestro Ser escuche.

### Algunas ideas para desconectar y conectar

Si ya hemos decidido que llegó la hora de tomarnos un respiro y nos vamos a encaminar hacia la naturaleza (y está bien aclararlo, porque hay quienes para tomarse un respiro eligen Euro Disney, otros un crucero con todo incluido y otros una escapada a El Cairo), tal vez lo primero que nos venga a la mente sea la playa, o una caminata montañera por La Pedriza. Otras opciones naturales –sobre todo si hay poco presupuesto–

podrían ser los parques o el bosque. Los campamentos pueden ser una buena alternativa para compartir en pareja o en grupo ya que existen campings muy bonitos y a precios muy accesibles. Los encuentros vivenciales son una opción muy interesante si queremos conocer a otras personas y participar, además, de actividades relacionadas con el desarrollo personal. Algunas inclusive se organizan en las llamadas “eco aldeas” donde se comparte habitación, comida casera y caminatas.

El abanico de alternativas es realmente muy amplio. Los monasterios se han puesto de moda hace un tiempo y algunos permiten inclusive las actividades en los pueblos cercanos, preparar la propia comida, hacer celebraciones musicales (cuidando los decibelios, por supuesto!) y profundizar en la práctica de la meditación.

¿Qué más? Las casas rurales (España tiene unos parajes que son realmente de película) pueden ser una buena idea para alquilar en grupo, permitiendo que el coste por persona se reduzca muchísimo. Y ahí sí, desplegamos todo nuestro potencial creativo para que el grupo se la pase genial y se compartan actividades, momentos de serenidad personal e inclusive unos podamos aprender de los otros. En esos grupos de amigos, y amigos que vienen con amigos, seguramente cada cual tiene sus destrezas para compartir, desde algo tan simple como guiar una caminata por el bosque hasta enseñarnos a preparar platos vegetarianos. En un grupo de personas que elige la naturaleza como opción de vida, no faltará quien pueda dar un masaje, una sesión de tai chi, reiki, yoga o chi kung, guiarnos en ejercicios de respiración matutina o meditación, enseñarnos a trabajar la tierra, hacer simples artesanías con tela o madera, caminatas para reconocer hierbas aromáticas

o medicinales, enseñarnos cómo iniciar un pequeño huerto orgánico, o a cuidar mejor de las plantas. Y si se animan un poco más, seguro que habrá en el grupo alguien que nos enseñe a cantar, a escribir versos, o a bailar una danza nueva y vigorizante.

Tomarse un respiro puede ser mucho más que tomarse vacaciones. La naturaleza está allí, desde hace siglos, esperando que volvamos a contactar con ella. El momento de hacerlo es ahora, y solo hace falta soltar, confiar y compartir.

**Mario Martínez Bidart**

**Respirar mejor nos lleva a vivir mejor. Por eso me gusta la expresión “tomarse un respiro” cuando se trata de darnos la oportunidad de parar con la rutina en la que vivimos a diario, de hacer una pausa, de permitirnos un cambio de aire, de respirar profundo y cambiar la energía**

**Sería una obviedad mencionar todos los beneficios que nos aporta la naturaleza a la hora de elegirla para salir de la urbe y tomarnos un respiro. Cuerpo, mente, espíritu, emociones, todos son beneficiados cuando nos acercamos al río, el valle o la montaña.**



**Mario Martínez Bidart.**

Es periodista y terapeuta de Yoga Tailandés en el Centro Mandala de Madrid. Redactor Revista VerdeMente.

# Macro-Aula de verano 20 al 28 de Agosto



## ALIMENTACIÓN NATURAL, ENERGÉTICA Y MACROBIÓTICA



Vacaciones alternativas en plena naturaleza

Disfruta de unas vacaciones diferentes, que podrían cambiar tu vida, entre las montañas del interior de Denia, en SOLTERRENO



## ALIMENTACIÓN SANA - FILOSOFÍA - MEDICINA - DIVERSIÓN

Talleres de Cocina Energética y Macrobiótica:  
Cereales Integrales, Proteínas, Verduras, Algas, Fermentos y Dulces Naturales.  
Y además... Meditación, Yoga, Pilates, Expresión corporal, Canto, Senderismo, Piscina, Coloquios. Descanso y Tiempo Libre. **Pension Completa.**



Imparte  
**Mavi Moll Martínez**  
Herbodietista, Naturopata  
y Consultora Macrobiótica

Información y Reservas - Plazas Limitadas  
[www.solterreno.com](http://www.solterreno.com) - [www.naturalmente.com](http://www.naturalmente.com)  
687 727 070 Mavi - 652 811 025 Adelina



**Merkhaba Yoga**  
Asociación de profesores

Formación intensiva de  
Profesores de yoga

- Cazorla, Agosto
- India, Octubre



Viajes

- Avalon (Inglaterra), Julio
- India (Tiruvannamalai y Auroville), Sept.

Vacaciones de Yoga en Cazorla, Agosto 2014

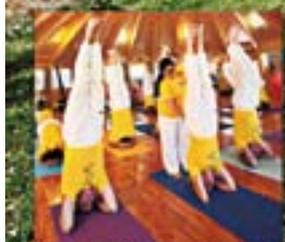
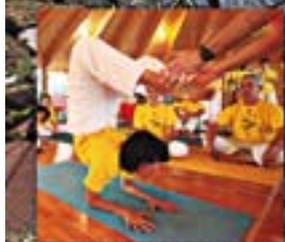
[www.merkhaba.com](http://www.merkhaba.com) - [info@merkhaba.com](mailto:info@merkhaba.com) - 693714201 - 606506540

## FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

Primera formación de profesores de Yoga en Occidente.  
50 años de experiencia. 32000 graduados.

Aluenda, Zaragoza: lacasatoya

16 de agosto al  
14 de septiembre de 2014



[www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid) • [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu) tlf 91 361 51 50

# Beneficios terapéuticos de la MONTAÑA



VIDEO

Contenido  
Vivo

La naturaleza: el monte, los bosques, el agua, el trino de los pájaros... siempre han sido sinónimo de descanso y relajación. Cada vez hay más evidencias científicas que apoyan el conocimiento ancestral sobre **el poder curativo que tiene la naturaleza en nuestra salud mental, física y emocional**. Estar en el bosque, las montañas, un lago o ríos mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y las preocupaciones, calma la agresividad, reduce el enojo y provoca un profundo sentimiento de conexión y alegría. Además, el estar en contacto con la naturaleza fortalece el sistema inmunológico.

**Pasar unos días de vacaciones en una zona montañosa, sobre todo si es un lugar con mucho arbolado y una vegetación frondosa y variada, en donde se pueda sentir la energía de la tierra, darse baños de barro, andar descalzo por la hierba, bañarse en ríos con aguas cristalinas y cascadas, tomar el sol sobre una piedra calentita que alivia las tensiones musculares, donde el silencio al amanecer sólo lo rompe el canto de los pajaritos... es la forma más rápida y eficaz de conectar con uno mismo.**

La conexión y silencio mental que se puede conseguir en plena naturaleza es mucho más profunda e intensa que la lograda en un entorno urbano.

## **El contacto con la naturaleza mejora la salud**

La naturaleza es un componente esencial para una buena salud y un factor influyente en el comportamiento humano. En zonas donde hay espacios verdes, la gente es más generosa y sociable y existen fuertes lazos de vecindad social y un mayor sentido de comunidad, más confianza mutua y una mayor

voluntad de ayudar a los demás. En cambio, en entornos con menos zonas verdes, el índice de violencia, crimen y delitos contra la propiedad es mayor.

Frecuentar zonas verdes hace más saludable, potencia la generosidad, ayuda a confiar en los demás, y potencia la voluntad de ayudar al prójimo.

**Las personas que han estado en contacto con la naturaleza en sus vacaciones, vuelven al trabajo con más energía,** mejores ánimos y menos agresividad al dirigirse a sus compañeros.

Hay estudios que demuestran que tras haber estado sometidos a tareas exigentes y estresantes, las personas se recuperan mucho mejor cuando están rodeadas de la naturaleza que en las ciudades. La tensión muscular, presión arterial y el nivel de hormonas estresantes disminuye más rápidamente en ambientes naturales. Y, como cuerpo y mente van unidos, cuando el estado físico es mejor y más armónico, el estado emocional y mental también mejora.

## **Terapia verde**

Hay cada vez más estudios que demuestran que volver a conectarse con la naturaleza puede ayudar en la depresión tanto severa como leve, mejorar la energía, aumentar el bienestar general y la salud mental.

Según esos estudios, el contacto con la naturaleza puede ayudar en el tratamiento de los trastornos mentales, tanto en prevención como en el tratamiento, junto con la actividad física y el contacto social. Los estudios demuestran cómo el contacto, activo y en grupo con la naturaleza, combinado con la realización de actividades de crecimiento personal, puede

**Pasar unos días de vacaciones en una zona montañosa, sobre todo si es un lugar con mucho arbolado y una vegetación frondosa y variada, en donde se pueda sentir la energía de la tierra, darse baños de barro, andar descalzo por la hierba, bañarse en ríos con aguas cristalinas y cascadas,**

proteger y mejorar la salud general de las personas con problemas mentales, emocionales y/o físico crónicos.

En años recientes, numerosos estudios psicológicos han establecido **una relación entre pasar tiempo en la naturaleza con el incremento de la vitalidad y una mayor sensación de bienestar.** Las personas que participan en excursiones a entornos naturales declaran sentirse más vivas, y que el mero recuerdo de sus experiencias al aire libre en tales lugares las hace sentirse más felices y vivificadas.

#### **Cómo sacar más partido a tus vacaciones**

Hasta ahora, mucha gente utilizaba las vacaciones para evadirse de los problemas cotidianos: uno se encontraba mal con el trabajo, estaba cansado, necesitaba cambiar de ambiente. Entonces se iba unos días vacaciones: cambiaba de aire, se evadía, dejaba de pensar en el día a día, realizaba nuevas actividades y salía un poco de la vida cotidiana. Pero al volver de esas vacaciones, de esa evasión, se encontraba con que los problemas seguían ahí y la historia volvía a repetirse.

Pero ahora, cada vez hay más personas que quieren otro tipo de vacaciones, en las que puedan crecer y desarrollarse interiormente. Personas que quieren **aprovechar los días de descanso para volver renovados, para volver al día a día plenos, con más presencia y sensibilidad.**



Si tu eres una de esas personas, ir unos días a la montaña de forma consciente te resultará profundamente beneficioso, pero hay ciertas actividades que puedes realizar para multiplicar de forma exponencial los beneficios de tus días de descanso en el campo:

**Haz ejercicios de respiración y relajación específicos,** para llenarte de aire puro y oxigenarte al máximo.

**Haz excursiones y paseos rodeado de árboles.** Siéntate bajo un árbol o abrázalo poniendo la intención en sentir

su energía. Aprovecha para **relacionarte con gente afín a ti,** de una manera diferente a la que sueles hacerlo en la ciudad: con sinceridad, claridad y sin máscaras.

**Los estudios demuestran cómo el contacto, activo y en grupo con la naturaleza, combinado con la realización de actividades de crecimiento personal, puede proteger y mejorar la salud general de las personas con problemas mentales, emocionales y/o físico crónicos.**

Anda descalzo por la tierra o la hierba, toma el sol, siente el aire en la piel... **exponte a los elementos naturales lo máximo posible** y deja que su energía sanadora te llene, te sane y te relaje.

Escucha el sonido del agua: el paso de un río entre las piedras, el ruido de las cascadas naturales... es algo que relaja y aleja de la rutina diaria.

Saca ratos para **meditar y soltar los pensamientos:** un entorno natural hace la meditación sea mucho más fácil, ya que de forma natural la mente se aquieta cuando contactamos con la naturaleza.

**Mueve el cuerpo:** actividades como el yoga, la biodanza... te ayudan a alinear

el cuerpo, moverlo, sacudirle la rigidez y tensiones acumuladas. Con el cuerpo relajado y lleno de vida es más fácil meditar, estás más presente en cada momento y disfrutas más de todo lo que te rodea.

**Recuerda y comparte las experiencias vividas** cuando vuelvas a la rutina cotidiana. Esta reconexión te ayudará a volver a sentir la felicidad experimentada y te vivificará.

**Alberto Villar**

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

**17 años de experiencia**



## **Vacaciones de Verano**

### **¡Disfrútalas en Gredos!**

En nuestro centro tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas

En Vacaciones en Gredos siempre puedes elegir tu actividad:

#### **Naturaleza**

Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante, poco turismo. Rodeados de bosques, gargantas y ríos donde bañarte.

#### **Ocio y Amistad**

Excursiones, baños, tertulias, juegos, bailes, fiestas, etc.

#### **Desarrollo Personal y Salud**

Relajación, meditación, control del estrés, expresión corporal, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas...



El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

- Elige tus semanas
- Plazas limitadas
- Descuentos pronta reserva

Sierra Sur de Gredos - La Vera  
A 1 h 45 minutos de Madrid

**677 04 40 39 / 927 57 07 25**  
[www.vacacionesengredos.com](http://www.vacacionesengredos.com)

# La **MAGIA** del sonido del **AGUA**



Hay días en que uno quisiera olvidarse de todo, abandonarse, permitirse ser uno mismo, salir a dar un paseo y volver renovado. Eso, tan sencillo, como dar un paseo, nos parece hoy día, muy difícil. Con todas las ocupaciones que tenemos no encontramos ni el momento, ni el tiempo, ni el lugar. Pero si nos lo proponemos seguro que encontramos todo eso y más. Por circunstancias de la vida ó cosa del destino, he vivido en ciudades grandes y medianas, y ahora vivo en un pueblo pequeño donde hay río, cascadas, senderos, montañas, valles y remansos de paz.

Un sencillo paseo por el sendero del río me aporta muchas cosas. Hay días que empiezo a caminar y me dejo llevar por el camino hasta que llego al río. Sin darme cuenta respiro profundo, y escucho la caída del agua de la cascada. Me quedo un rato ensimismada, observando, quieta, relajada, escuchando la voz del agua milenaria. En esos momentos el tiempo deja de existir, me fundo con el sonido del agua y me dejo llevar por una paz infinita. Es un momento mágico.

La cadencia suave del agua del río que fluye y tropieza con las piedras en su camino llega a ser hipnotizador, relajante, un bálsamo para el espíritu. El sonido del agua tiene capacidad de generar y regenerar vida. La música creada por el agua en una poderosa corriente espiritual. Desde tiempos remotos nuestros ancestros se han beneficiado de las

propiedades curativas del agua y del sonido del agua, y la han utilizado tanto para la sanación como para la meditación. En la antigua China se creía que sentándose al lado de la orilla del gran río Amarillo y entrando en estado meditativo, se podría llegar a escuchar una interminable canción de una sola nota. Esa nota, equivalente al “Si” en la escala musical, la cual, aportaría una infinita paz a quien la llegará a percibir.

Otra visión espiritual del río la aporta el libro de Hermann

Hesse, *Siddhartha*, en el que muestra nuevamente la grandiosidad del sonido del agua.

**“El río me lo enseñó a mí y también a tí te lo enseñará. El río lo sabe todo y todo se puede aprender de él. Del río ya has aprendido que es necesario lanzarse hacia abajo, descender, buscar los bajos fondos. El rico y distinguido Siddhartha se convierte en remero; el sabio brahmán se convierte en barquero. El río te ha enseñado esto. También lo demás lo aprenderás del río”.[...] ¿No es verdad, amigo, que el río tiene muchas voces, muchísimas voces? [...]**

Sentarse bajo la sombra de un árbol junto a la orilla del río y escuchar las infinitas melodías del agua en su fluir puede cambiar nuestra manera de ver la vida, de sentirnos más agradecidos, más generosos, más abiertos y despertar nuestras ganas de vivir con alegría. Los sonidos nos apaciguan y sosiegan, el sonido el agua y la energía que transmite es sinónimo de vida, y por ello, ese sonido es sagrado.

Otros días me dejo llevar por el sendero de los corzos y llego hasta el pico más alto del pueblo. Los corzos bajan al río a beber el agua cristalina al amanecer y al anochecer. A veces me sorprenden ellos a mí y otras veces les sorprendo yo. Me miran, se quedan quietos, luego dan un salto y se van. Casi siempre van en parejas pero cuando pastan la hierba fresca de primavera se les puede ver en grupos de

cuatro ó cinco. En ocasiones he visto a la madre con sus crías. Es un momento muy tierno. Cuando llego a la cima la vista se pierde en un horizonte dorado. Y delante mí, contemplo el vuelo de aves protegidas que dan sus últimos giros antes de retirarse a sus nidos. Ahí, contemplando, mucho y nada, se me escapa de nuevo la noción del tiempo y es cuando me doy cuenta de lo grande y lo pequeño que un ser humano puede llegar a ser. Grande por poder sentir sensaciones y emociones

---

Los seres humanos somos seres de la naturaleza y necesitamos estar en contacto con ella. Por eso cuando contemplamos un paisaje natural, sin saber porque, sentimos una sensación placentera de calma.

---

**ITACA**  
Albergue de Salud

**Cursos de Crecimiento Personal**

casaruralmeditacion.wordpress.com  
contacto@saluditaca.es  
649 629 077 & 639 154 030

# GURDJIEFF

## TRABAJO Y MOVIMIENTOS

### SEMINARIO DIRIGIDO POR JOSÉ REYES

Del 4 al 11  
de julio

en Torronteras  
(Guadalajara)  
a 1.30h de Madrid

#### SEMINARIO

Dedicado al estudio y práctica de las ideas transmitidas por **G. I. Gurdjieff** y **J. G. Bennett**, así como las Danzas Sagradas y ejercicios de atención y relajación.

#### EL LUGAR

Torronteras es un hermoso pueblo que quedó abandonado hasta que en 1977 lo repobló una pareja que lo ha ido reconstruyendo y adaptando para retiros en verano.

#### JOSÉ REYES

Maestro del "Cuarto Camino" desde 1977, fundador del grupo dominicano, así como de otros grupos en EEUU, Europa y América Latina. José comenzó siendo por muchos años discípulo de Pierre Elliot quien, a su vez, fuera discípulo directo de Gurdjieff y Bennett. Su búsqueda lo llevó a entrar en contacto con Reshad Field, Sheik Mussafer (Helvetis), Sheik Sulliman Dede (Mevlevi), Natalie de Salzmann, Jim Nott, Dushka Howard y Sheik Jelaluddin Loras (Mevlevi). Continuamente, viaja a través del mundo impartiendo seminarios y reuniéndose con maestros de diferentes tradiciones.

#### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

email: info@cuartocamino.es  
tfn: 639208736

No es necesaria experiencia previa en meditación o Danzas de Gurdjieff

www.cuartocamino.es - www.gurdjieffdominican.com

**Curso de Cantoterapia**

Luz - Voz - Mar  
en la Costa Tropical  
Granada  
Desde 300€

18 - 22 de Junio

www.angeles-sanz.es  
cantoterapia.es@gmail.com  
Ángeles Sanz - 648 64 60 26

**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

que conmueven y estremecen, por poder envolverme en la belleza de un atardecer, por sentir humildad ante la grandeza de un paisaje universal. Es un momento único.

De regreso al pueblo me acompañan el silencio del camino, algún grillo en la lejanía, la llamada de un búho a su pareja, las estrellas, la luz de la luna, la silueta de las montañas y el rumor de las hojas de los árboles movidas por la brisa y de nuevo, a la entrada del pueblo, el murmullo del agua del río y la cascada. Aquí, mi mente se encuentra serena y mi corazón expandido.

Los seres humanos somos seres de la naturaleza y necesitamos estar en contacto con ella. Por eso cuando contemplamos un paisaje natural, sin saber porque, sentimos una sensación placentera de calma. Y cuando nos acercamos a una cascada, a un río, a un arroyo nos apetece cerrar los ojos

y unirnos al sonido del agua, a sentir sus distintas frecuencias, a envolvernos en ellas, es un masaje interior que nos aporta equilibrio y estabilidad. La naturaleza, en sí misma, estimula nuestros sentidos y nos cambia el estado de ánimo.

Recibimos tanto de la naturaleza!

Todos, nos merecemos esto y más. Sólo nos queda encontrar el momento, dedicarnos un poquito de tiempo y buscar un lugar rodeado de Naturaleza con un río, un arroyo, un lago cercano, porque el contacto con la naturaleza es la mejor fuente de salud, bienestar y felicidad! Pasar unos días en medio de la naturaleza nos puede aportar muchos beneficios.

**Antonia Barata de la Cruz**

SPA Y CASA RURAL RIO DULCE

www.casariodulce.com



SPA & CASA RURAL  
**RÍO DULCE**

## VACACIONES DE VERANO 2014 CON TU PAREJA O EN FAMILIA

En el Parque Natural del Río Dulce en Aragón, Guadalajara, a 1 hora desde Madrid  
Río, cascadas, senderos, bosque, piscinas naturales...

**Alojamientos Rurales independientes**  
Capacidad desde 2 a 12 personas  
**DESDE 250€/ 5 DÍAS.**

**En plena naturaleza para hacer senderismo  
de día y de noche a la luz de la luna  
y escuchar el murmullo del río  
y ver las estrellas.**



SPA Y CASA RURAL RIO DULCE - www.casariodulce.com - tel. 949 305 306 / 629 228 919

# EN LA

# BIBLIOTECA DE ...

# THICH NHAT HANH

Los grandes autores de todos los tiempos han dejado tras de sí numerosas obras que son un regalo para el lector actual, pues contienen algunos de los secretos y verdades que hoy en día nos conciernen. Unas perlas de sabiduría que aquí te presentamos, con el fin de poner al alcance de todos, un completo universo de conocimiento.

**THICH NHAT HANH** es uno de los maestros Zen más conocidos y admirados en todo el mundo, gracias a sus escritos, su poesía y su lucha a favor de los derechos humanos y la paz. Con dieciséis años se convirtió en monje budista en su país natal, Vietnam, y desde entonces ha dedicado su vida a trabajar por la transformación interna, para beneficio de cada individuo y de la sociedad.

En su país, fundó universidades y asociaciones de servicios sociales, con el fin de dar ayuda y apoyo a todas aquellas poblaciones que habían quedado destruidas por la guerra de Vietnam. Su defensa de la paz le valdría la nominación para el premio Nobel de la paz, pero también el exilio, lo que le llevó finalmente a instalarse en Francia, donde fundó una importante comunidad budista, y que todavía hoy dirige, y a la que acuden cientos de personas en busca de sus enseñanzas.



## ALGUNAS DE SUS OBRAS SON:



### LA ESENCIA DEL AMOR

Ed. Oniro

En este libro el autor, basándose en su propia experiencia vital, ayuda al lector a comprender el amor universal, que nos une con los demás y con el mundo en su conjunto. Escrito en un lenguaje sencillo y esclarecedor, la obra nos ofrece una serie de claves prácticas muy precisas, encaminadas a la superación

de las contrariedades de la vida gracias a los pensamientos positivos, que nos llevarán a un nuevo nivel de la realidad, hecho de alegría y esperanza.

vida cotidiana, pues su energía, unida a la de la meditación, nos llevan a conectar con nuestro yo más elevado. Se tratan los tipos de oración existentes y sus diferentes funciones y características, constituyendo una guía básica para profundizar en la práctica espiritual a través de la plegaria.

### UN GUIJARRO EN EL BOLSILLO

Ed. Oniro

En esta obra, Thich Nhat Hanh acerca las enseñanzas de Buda a los niños, proponiendo diversas prácticas encaminadas a la comprensión del budismo y al control de la ira y la insatisfacción. Es un libro para que lean solos o acompañados, que les enseñará a gozar del momento presente.



### LA MENTE Y EL CUERPO DE BUDA

Ed. Oniro

Mezclando relatos de la vida de Buda con anécdotas del propio autor, este libro nos guía hacia la felicidad a través de la meditación, la creatividad y la autoconsciencia. Inculcar el hábito de la felicidad a nuestra consciencia es sencillo con sentido del humor y compasión. Contiene ejercicios concretos para aumentar la claridad mental y para restablecer la armonía mente-cuerpo.



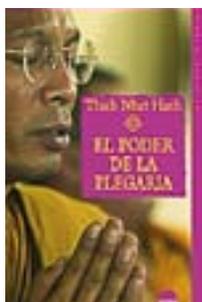
Otras obras destacadas de Thich Nhat Hanh son:

- *Lograr el milagro de estar atento.* Ed. Ela.
- *Saborear.* Ed. Oniro.
- *Enseñanzas sobre el amor.* Ed. Oniro.
- *El verdadero amor.* Ed. Oniro.
- *A la sombra del manzano rosado.* Ed. Oniro.
- *El sol, mi corazón.* Ed. Dharma.
- *Camino viejo, nubes blancas.* Ed. Dharma.
- *Vivir el budismo.* Ed. Kairós.
- *Buda viviente, cristo viviente.* Ed. Kairós.
- *Llamadme por mis verdaderos nombres.* Ed. La llave.
- *Claves del zen.* Ed. Neo person.

### EL PODER DE LA PLEGARIA

Ed. Oniro

Con este libro, Thich Nhat Hanh demuestra la gran importancia que debe tener la oración en nuestra



Librería Nueva Conciencia Ecocentro

[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

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

**HERBOLARIO  
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Frutas y verduras bio  
Aromaterapia



Herbolario y dietista  
Herbolario y dietista  
Neuroanálisis

www.eldruida.es

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



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...

**Pizzeria Della Cabeza**

Reparto a domicilio de 20:30 a 00:30

**SÚPER HAMBURGUESA Vegetariana DELLA CABEZA**

**6€**

C/ Lavapiés 6  
(Etc. C/ De la Cabeza)  
Al lado Teatro Nuevo Apolo

Tel: 91 528 99 78

**COCINA CASERA INGREDIENTES FRESCOS**

Pizzas, Empanadas, Pasta, Especialidades Internacionales, Platos Vegetarianos



**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

**ORGANIC FOOD MARKET**



100% eco  
Slow Food & Good Wine

Kiki Market te acerca el campo a tu mesa. Pequeños productores de la zona nos traen cada día las mejores frutas, verduras, semillas, el pan recién hecho... El compromiso ecológico no está reñido con el buen gusto. ¡Ven a comprobarlo los fines de semana en nuestras sorprendentes degustaciones!



ABRIMOS TODOS LOS DÍAS

Cava Alta 21, MADRID • Tfno: 91 805 86 05 • www.kiki-market.com

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo

Anunciate aquí.  
Si llamas antes del 15  
de Junio

al 91 528 44 32  
Te presentaremos la  
mejor Oferta



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

91 459 92 80 / 686 320 489



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

felixarca1@gmail.com

**¡Descubre el poder medicinal de tu voz!**  
con InnerVoicing

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

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



La casa del Self-Medicación

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

## Reconocer y aceptar esa sombra hace parte de la autorrealización más profunda del ser humano que es La individuación, ya que permite ampliar la consciencia, aprovechar su poderosa energía y avanzar en la recuperación de la anhelada totalidad.

Una de las ideas más interesantes de Carl Gustav Jung fue el concepto de **La Sombra** que denominó como uno de los arquetipos principales de lo inconsciente según la Psicología Analítica que éste postulo; **a todos los aspectos ocultos o inconscientes del individuo, tanto positivos como negativos, que éste conscientemente ha reprimido o nunca ha reconocido para sí.**

Todos nacemos “completos” pero la cultura exige que el individuo manifieste sólo parte de su naturaleza y rechace otras características. La sombra comienza a desarrollarse en la infancia a través de la socialización en la cual nos vamos identificando con ideales de comportamiento, reprimiendo en nuestra psique lo no aceptado. Es una personificación de todos los rasgos que nos hemos negado a nosotros mismos, ya sea porque los hemos visto y no nos han gustado o porque nunca los hemos desarrollado. La sombra permanece al acecho y emerge con fuerza en cualquier momento de nuestras vidas.

Si se permite la integración de la sombra en la personalidad del individuo podría lograrse que la misma enriquezca y complemente a las demás facetas del sujeto.

Al integrarse a la cultura, el ser humano es civilizado; esto implica moderar y refrenar los impulsos animales. En este proceso de civilización, que guarda mucha relación con el desarrollo del arquetipo del personaje, el individuo se desliga de su sabiduría instintiva. Estos contenidos censurados, al deber su energía a profundas raíces evolutivas, no se doblan fácilmente; se guarecen en el inconsciente donde

permanecen en estado latente.

Lo que Jung denominó al término **La sombra** es la representación de nuestros impulsos más primitivos, los instintos animales, provenientes de los antecesores pre-humanos del hombre. Decía, que “*la sombra representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego tanto individuales incluso conscientes como colectivos. Cuando queremos ver nuestra propia sombra nos damos cuenta (muchas veces con vergüenza) de cualidades e impulsos que negamos en nosotros mismos, pero que podemos ver claramente en otras personas.*” Se establece así una interrelación entre inconsciente colectivo, arquetipo, yo consciente e inconsciente personal.

**“La gente es capaz de hacer cualquier cosa por absurda que parezca, para evitar enfrentarse a su propia alma. Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz si no haciendo consciente su oscuridad”**

En un primer punto se definiría como la totalidad del inconsciente, y en una segunda instancia, la Sombra designa al aspecto inconsciente de la personalidad, caracterizado por rasgos y actitudes que el Yo consciente no reconoce como propios. Si hasta el presente se era de la opinión de que la sombra humana es la fuente de todo mal, ahora se puede descubrir en una investigación más precisa que en el hombre inconsciente justamente la sombra no sólo consiste en tendencias moralmente desechables, sino que muestra también una serie de cualidades buenas, a saber, instintos normales, reacciones adecuadas, percepciones fieles a la realidad, impulsos creadores, etc. La sombra personifica al

# El lado oscuro de nuestra psique

## La sombra en JUNG



inconsciente personal pero también es una componente arquetípica ya que todos los seres humanos portan consigo una sombra, un “aspecto sombrío” que actúa mediante la proyección de contenidos del inconsciente personal. Estas proyecciones conforman un comportamiento arquetípico que configura a la sombra como un fenómeno colectivo. Además la sombra, como arquetipo, se encuentra vinculada al mal; por ello, el aspecto colectivo de la sombra ha sido personificado en las figuras de los demonios, brujas y brujos, Satán, Mefistófeles, cábiros, faunos, etc.

### **La sombra impulsa al ser humano al “contagio colectivo”, a la psicología de masas y a las actuaciones del hombre-masa.**

El ser humano proyecta, en un mal anónimo que existe en el mundo exterior, todas las manifestaciones que salen de su sombra, porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda desgracia. Todo lo que el ser humano rechaza pasa a su sombra que es la suma de todo lo que él no quiere, pero debe ocuparse en forma muy especial de estos aspectos, pues al rechazar en su interior un principio determinado, cada vez que lo encuentre en el mundo exterior desencadenará en él una reacción de repudio. Sumado a esto, la sombra está expuesta a contagios colectivos, debido a que el individuo es seducido por el anonimato del grupo y se deja llevar por la masa desenfrenada, en esta masa anónima, la personalidad puede expresar lo reprimido o sus aspectos no reconocidos bajo el amparo y aprobación del grupo. En su mayor parte, la sombra se compone de deseos reprimidos e impulsos incivilizados que hemos excluido de nuestra auto imagen, es decir, de cómo nos vemos a nosotros mismos. Estas motivaciones son percibidas como moralmente inferiores para el “ideal” de lo que creemos que somos, por lo que también depositamos en la sombra fantasías y resentimientos. De esta manera, la sombra abarca en general todas aquellas cosas de las cuales uno no se siente para nada orgulloso. Es algo así como la cochambre que barremos debajo de nuestra alfombra consciente. Estas características no reconocidas en uno, a menudo se perciben en los demás a través del mecanismo de proyección, el cual consiste en observar las propias tendencias inconscientes en otras personas. Debido a la dificultad de reconocer y aceptar nuestra propia sombra, este mecanismo de proyección es una de las formas más recurrentes y negativas de no trabajar los propios defectos y adjudicar éstos sólo a los demás.

Pero la sombra es algo consustancial al individuo, ya que la propia naturaleza del mundo implica que exista luz y exista oscuridad. La fuerza de la sombra no sólo actúa negativamente sino también positivamente.

Es en nosotros mismos, precisamente, donde con mayor frecuencia y con mayor realidad percibimos las cualidades de la sombra, siempre que estemos dispuestos a reconocer que nos pertenecen; así, por ejemplo, cuando nos sobreviene una explosión de rabia; cuando bruscamente comenzamos a maldecir o a conducirnos groseramente; cuando, del todo en

contra de nuestra voluntad, actuamos de un modo antisocial; cuando nos comportamos ruinmente con mezquindad, o aparecemos coléricos, cobardes, frívolos o hipócritas: entonces desplegamos cualidades que en circunstancias ordinarias ocultamos o reprimimos cuidadosamente y cuya existencia nosotros mismos ignoramos”.

La sombra se comporta respecto a la consciencia como compensadora, su influencia, pues, puede ser tanto negativa como positiva. La omisión y la supresión de la sombra, así como la identificación del Yo con ella, puede llevar

a desdoblamientos peligrosos. Puesto que la sombra está próxima al mundo de los instintos es indispensable tenerla en cuenta constantemente.

Las personas tienden a proyectar los empujes de su sombra en otras del mismo sexo generando hostilidad y rechazo entre personas del mismo género. Cuando una persona manifiesta una exagerada aversión hacia otra persona del propio sexo, Jung sospecha que la persona ve en el otro a su propia sombra expulsada de sí.

La impugnación de la sombra empobrece la personalidad. La naturaleza animal del hombre no es necesariamente algo malo. En ciertas ocasiones, por ejemplo, cuando debemos decidir y actuar velozmente ante una situación de peligro, el ego suele quedar apabullado ante la conmoción repentina y dependemos de nuestras predisposiciones animales.

Se trata de “la sombra”, uno de los arquetipos Junguianos que más aceptación ha tenido en otras escuelas psicológicas.

Enfrentarse a la sombra contempla trabajar e integrar ambos lados: aquellas cualidades y actividades de las cuales uno no se enorgullece, y nuevas posibilidades que uno nunca supo que estaban ahí. Cuando aprendemos a reconocer nuestra sombra y a vivirla un poco más, nos volvemos más accesibles,

naturales, y humanos, nos integra al grupo y dejamos de estar sobre él, para ser humanos entre humanos en una relación natural. El emprender este difícil camino de enfrentar, reconocer, integrar y trabajar con nuestra sombra es necesario para el conocimiento y realización total de uno mismo, proceso al que Jung denominó el

proceso de individuación. La confrontación de la conciencia con su sombra es una necesidad terapéutica y, en realidad, el primer requisito para cualquier método psicológico completo.

Vale la pena pasar por este proceso de llegar a un acuerdo con “El Otro” que hay en nosotros, porque así logramos conocer aspectos de nuestra naturaleza que no aceptaríamos, que nadie nos mostrará, y que nosotros mismos jamás admitiríamos.

**Esperanza Vela**

reina2707@hotmail.com

630 04 11 01

**La sombra comienza a desarrollarse en la infancia a través de la socialización en la cual nos vamos identificando con ideales de comportamiento, reprimiendo en nuestra psique lo no aceptado.**

**Cuando aprendemos a reconocer nuestra sombra y a vivirla un poco más, nos volvemos más accesibles, naturales, y humanos, nos integra al grupo y dejamos de estar sobre él, para ser humanos entre humanos en una relación natural.**

# MÉTODO YUEN

## “El poder de la Cuántica”

El Método Yuen ayuda a encontrar la vía de auto-sanación que todo el mundo puede recorrer



Para la Dra. Blanca Gascó, reputada neonatóloga, discípula del Dr. Yuen e instructora certificada en su Método, el camino de la salud, de la integridad y de la prosperidad, libre de estrés y dolor es un derecho que poseemos todos los seres humanos, pero hay que aprender a buscar ese camino y a seguirlo. El Método Yuen – que trabaja a través de protocolos metodológicamente muy claros de testaje/corrección – ayuda a encontrar la vía de auto-sanación que todo el mundo puede recorrer.

En Oriente se contempla el dolor como un síntoma derivado de factores más profundos: un fallo en el flujo de la energía del cuerpo –entendido en su concepto hermenéutico y holístico– que

causa una manifestación o síntoma a nivel físico. El Método Yuen no busca paliar los síntomas o ayudarnos a gestionar el dolor o la enfermedad, si no a identificar esos factores clave profundos, a encontrar la raíz del problema, y tras identificarlo corregirlo. Al eliminar o corregir la raíz del problema se posibilita la erradicación tanto de los síntomas físicos como de

los problemas emocionales, miedos, fobias y limitaciones.

“Es como si reresetáramos por completo el disco duro de nuestra bio-computadora. El método trabaja con la información que contenemos en nuestras células, médula espinal, órganos, tejidos... eliminando y borrando los aspectos que nos debilitan y que se traducen en dificultades

físicas, emocionales o funcionales de la vida. Con el Método Yuen se promueven cambios profundos que se perciben inmediatamente”. – Explica Blanca Gascó, quien también indica que se trata de una herramienta muy poderosa, ya que pone al alcance de cualquier individuo –sin ninguna preparación terapéutica previa– los medios para la curación. Con ello no se está diciendo que la medicina alopática no tenga su propio espacio, sino que ambas pueden actuar conjuntamente en

**E**l Método Yuen es una técnica de medicina energética creada por el Dr. Kam Yuen que combina el antiguo arte de la curación practicado en el templo Shaolin de China con la ciencia occidental y la física cuántica. Enseña a identificar los factores claves, profundos y a veces ocultos que nos ocasionan el dolor, la enfermedad

o cualquier estado psíquico negativo. Al encontrar la raíz del problema, y tras eliminarla, se posibilita la erradicación tanto de los síntomas físicos como de los problemas emocionales, miedos y limitaciones.

“Los humanos somos seres extraordinariamente complejos, con numerosos niveles de consciencia: física, mental, psíquica y espiritual. La aplicación del Método Yuen consiste en comprobar que todos esos niveles concuerdan entre sí, como paso preliminar para que se pueda aliviar el dolor y alcanzar los objetivos previamente establecidos”- Explica el Dr. Kam Yuen, creador de este método, gran maestro de artes marciales, doctor en Quiropraxia, ingeniero aeroespacial y maestro (sifu) fundador del Shaolin West International.

**Con el Método del Dr. Kam Yuen la velocidad en experimentar el cambio es muy rápida, un dolor se apacigua o desaparece, una emoción negativa deja de tener fuerza al recordarla, un problema afectivo se observa con neutralidad, los límites que parecían ser insalvables dejan de representar un obstáculo.**

# Curso de Crecimiento Personal AULA INTERIOR

Un curso para transformar la propia vida y vivir en plenitud. Al descubrir la propia verdad, la felicidad será la consecuencia. Con herramientas prácticas para la vida cotidiana. En la línea de Antonio Blay y Anthony de Mello.

**Fechas y lugar:** en Madrid, un sábado intensivo al mes, de octubre a junio.

**Coste:** 50 euros mensuales. Si te interesa, no hay excusa: nadie es excluido por motivos económicos (becas disponibles). Incluye clases, dossiers, material de ampliación y espacio para consultas.

**Más información:** [www.aulainterior.es](http://www.aulainterior.es) [info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com) tel. 668 859 890

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa  
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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

beneficio de nuestra salud y bienestar psíquico y emocional.

Con el Método del Dr. Kam Yuen la velocidad en experimentar el cambio es muy rápida, un dolor se apacigua o desaparece, una emoción negativa deja de tener fuerza al recordarla, un problema afectivo se observa con neutralidad, los límites que parecían ser insalvables dejan de representar un obstáculo. Cuánticamente hablando, 'enfermedad' significa estado de confusión mental en el ámbito consciente o subconsciente que produce alteraciones en la salud, que a su vez se originan por un desequilibrio en la homeostasis, entendida como el conjunto de procesos fisiológicos coordinados inconscientes de los cuales resulta el mantenimiento de la estabilidad funcional del sistema en su totalidad; es decir, la salud en todos los ámbitos

del ser humano.

Para la Dra. Gascó, "cuando hablamos de terapia o curación rápidamente pensamos en el factor tiempo, nos imaginamos muchas sesiones para un mismo dolor que nos afecta. El Método Yuen consigue resultados inmediatos porque hace que la persona perciba el cambio en el instante en que recibe la información correcta para resolver el problema físico o trastorno psíquico o emocional que sufre. La confusión mental desaparece, los procesos homeostáticos se armonizan, el sistema holístico de cuerpo, mente y espíritu, estudiado por la física cuántica y por muy diversas tradiciones sagradas del pasado, se equilibra de nuevo".

## DRA. BLANCA GASCÓ

La Dra. Blanca Gascó es médico especializado en Neonatología e Instructora Certificada en el Método Yuen. Es también Maestra de Reiki y de Quantum Healing, entre otras disciplinas alternativas en las que se ha formado durante los últimos años, conjugándolas con la práctica de la medicina en el Hospital Universitario La Fe de Valencia.

## DR. KAM YUEN

Kam Yuen, Gran Maestro de Artes marciales, Doctor en Quiropraxia e ingeniero aeroespacial, es el Maestro (Sifu) fundador del Shaolin West International y 35º Maestro generacional del templo Shaolin (China). Fue el consultor y coordinador de la serie de televisión "Kung-Fu", protagonizada por David Carradine.

Durante este período de tiempo, el Gran Maestro Yuen fue pionero en la defensa del Kung Fu, Tai Chi, Qigong, y Fengshui. Su habilidad era de tal calibre que sus compañeros, junto con otros maestros de artes marciales, otorgaron a Kam Yuen el prestigioso título "Gran Maestro de Shaolin Kung-Fu".

Durante los últimos veinte años el Dr. Yuen ha tratado con éxito a más de 300.000 pacientes que padecen problemas de salud agudos o crónicos o problemas de índole emocional y psíquica, utilizando un método que refunde las prácticas taoístas, las artes marciales, la física cuántica, sus estudios de quiropraxia y su vastísima experiencia.

**Fina Godoy.** Periodista  
Centro Lúa  
C/ Goya, 83 1º Izq  
91 113 22 30  
[www.centrolua.es](http://www.centrolua.es)  
[info@centrolua.es](mailto:info@centrolua.es)

**Terapias de Vanguardia** CentroLúa

- Método Yuen: 7 y 8 de junio
- Kinesología para la Vida Diaria: 14 y 15 de junio
- Curso de Felicidad: 21 y 22 de junio
- Reiki II: 22 de junio

Comienzo Cursos Anuales en Octubre

- Flores de Bach
- Tarot
- Kinesología
- Ciencia Energética, Meditación, Consciencia
- Par Biomagnético
- Numerología Kármica
- Astrología
- Reflexología Podal
- Psicología Integral Transpersonal

Apúntate ya matrícula gratis!

Descuentos en Salas y Espacios: 25% del 14 al 27 de julio, 35% del 28 de julio al 31 de agosto.

[www.centrolua.es](http://www.centrolua.es)  
C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30



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



# ¡Hay algo que quieras que no tengas!

- **Jasmine.** Y mi plan es empezar una nueva vida aquí. Dejar atrás todo lo que me ha pasado y empezar de cero. ¡Vete al oeste! ¿No fue Horace Greeley quien lo dijo?
  - **Señora.** Oh mire, ahí está mi marido. Bueno, me ha encantado hablar con usted.
  - **Jasmine.** La llamaré, podríamos comer juntas... ¡No tengo su número!
- La mujer se aleja con las maletas al encuentro de un hombre que la espera.
- **Señor.** ¿Quién es esa mujer con la que hablabas?
  - **Señora.** Estaba a mi lado en el avión. Hablaba sola... Creía que me había dicho algo y le pregunte ¿Qué? Y desde entonces me ha bombardeado con historias de su vida.

**BlueJasmine** sucumbió a la obsesión por querer convertirse en algo valioso. Una mujer bella, con estilo, convencida de que un hombre sería su pasaporte para conseguir ese objetivo.

Una versión muy norteamericana de *Mujer Florero que, no obstante, sigue presente en el inconsciente colectivo. La belleza y el poder convenientemente unidos en matrimonio.*

Woody Allen consigue una puesta en escena buenisísima. Y la actriz protagonista, Cate Blanchett, lo borda. Su personaje que parece sacado de un comic, evidencia dependencia, de prestigio, de valoración y de aceptación. En ese orden descendente.

**En la periferia de su alma está el deseo de prestigio, y por lograrlo la mujer hipoteca su valoración.**

BlueJasmine cree que acostándose con un hombre puede conseguir aquello que fantasea lograr por ella misma. El hecho de tenerle y que cubra sus caprichos bien merece la pena hacerse la loca. No ver lo que hace. Es su particular versión de éxito. Que un hombre rico y con poder la aleje definitivamente de un pasado de fracaso, mediocre, y ajeno al buen gusto.

Vivir lo contrario de aquello que experimentó de raíz al ser una niña adoptada.

La película empieza con BlueJasmine en crisis. Un personaje desmadejado, que da vueltas y vueltas a su fracaso reciente, y con la decisión de alojarse en casa de su hermana en San Francisco, también adoptada. Otra fracasada.

En vez de ser una oportunidad la experiencia se convierte en la puntilla que la lleva de la obsesión a la locura. Se pierde el aprendizaje porque no consigue fortalecerse aceptando lo que ese mismo aprendizaje pide.

Y lo intentó. Por unas semanas el esfuerzo partió de ella. Aceptar una imagen de sí misma dissociada de su enorme deseo de prestigio, estatus y proyección social. Dejar de engañarse para recuperarse a sí misma.

El horror de encontrarse sin un marido rico, sin dinero, y con sólo lo puesto. Vencer sus propios prejuicios y generar una valoración desde sus capacidades. Una nueva meta para conseguir un título universitario de diseñadora de interiores. La formación a la que renunció por casarse. Pasar quizás por experimentar una cierta normalidad.

Sin embargo, la tentación de fabricar mentiras para conseguir un prestigio de glamour, su fantasía de sí misma, hace que rompa en un momento sus objetivos y a la larga su mente.

Cae nuevamente en la trampa. La abstracción de que un hombre se haga cargo de ella y de su fantasía, la conmina a construir en unos minutos la mejor imagen de sí misma, ajustada al nuevo perfil.



# Biotiful Natura

tu tienda de **productos ecológicos**

qué te ofrecemos ?

Servicio a domicilio  
Venta Online  
Consulta Macrobiótica

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



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

dónde estamos

Calle Menorca, 16  
28009 Madrid



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

91 504 62 94

info@biotifulnatura.com

www.biotifulnatura.com

## PSICONUEVAERA

Psicología Integral - Hipnosis -  
P.N.L. - Terapia Regresiva - Reiki

Tel: 638707699 / 607838078  
www.psiconuevaera.com



## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo

Anunciate aquí.  
Si llamas antes del 15  
de Junio

al 91 528 44 32  
Te presentaremos la  
mejor Oferta

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



Macrobiótica & Medicina Oriental



### SICOANALOGÍA

El lenguaje con que  
el Universo nos habla

21 y 22 Junio 2014

Con Jose M<sup>a</sup> Villagrosa

COLABORA: **Ecocentro**



¡MATRÍCULA ABIERTA  
CURSO 2014-2015!

Formación Macrobiótica  
y Medicina Oriental

Cocina Macrobiótica

Clases prácticas maestras

¡NUEVO CURSO INTENSIVO  
COCINA MACROBIÓTICA PRÁCTICA PARA PRINCIPIANTES!  
DEL 16 AL 20 DE JULIO 2014

### Terapias Reflejas

MATRÍCULA ABIERTA CURSO  
2014-2015!

Formación Profesional Reflexología  
Podal Holística

Formación Técnica Metamórfica

Terapia Reflejo Su-jok

Cromoterapia Aplicada

### Tao Curativo - I Ching Dao

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

RETIRO DE MUJERES

YIN TAO PARA MUJERES  
EN EL CAMINO

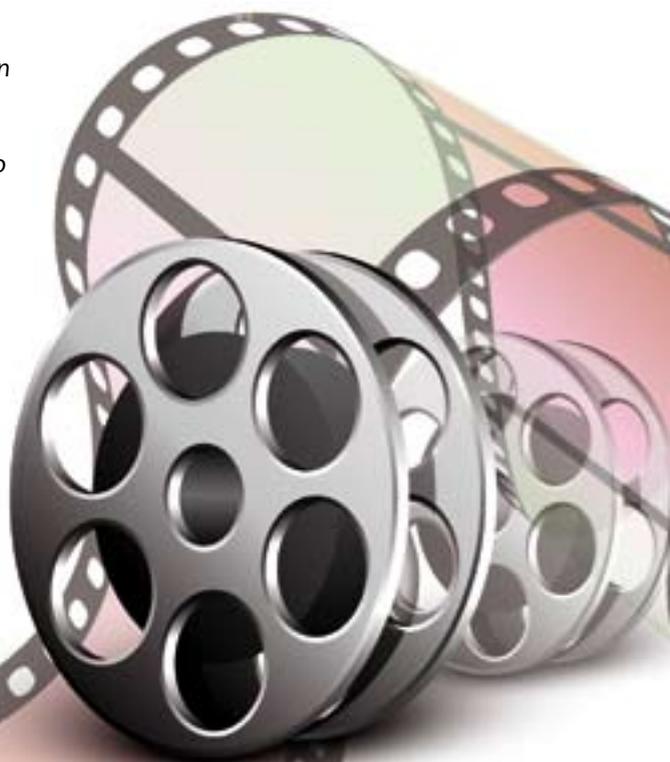
EN GREDOS, CON RENU LI  
Del 17 al 21 de Septiembre 2014

GABINETE DE TERAPIAS CON M<sup>a</sup> ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO  
Charlas gratuitas todos los meses ¡Consulta nuestra web!  
¡NUEVO SERVICIO COMIDA BIO MACRO A DOMICILIO!

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



- **Wet.** Mi ambición es volver después de unos años y meterme en política. Presentarme a las elecciones en California.
- **BlueJasmine.** Oh, qué emocionante.
- **Wet.** Si. No sé, a lo mejor me lo creo demasiado, pero pienso que sería un buen congresista. Crecí en San Francisco, conozco California. Me gustan los retos. ¿Eres de aquí?
- **BlueJasmine.** De Nueva York. De Park Avenue. Cuando falleció mi marido naturalmente estaba muy triste así que decidí venirme aquí y empezar una nueva vida.
- **Wet.** ¿Qué hacía?
- **BlueJasmine.** ...Era cirujano.
- **Wet.** Dios debe de ser increíblemente estresante.
- **BlueJasmine.** No, aunque bueno sí, tuvo un infarto. Estoy segura de que fue por eso.
- **Wet.** ¿Tienes hijos?
- **BlueJasmine.** No, no, no vimos el momento.
- **Wet.** ¿Y tú qué haces? Apuesto a que algo artístico. ¿Me equivoco?
- **BlueJasmine.** Caliente, caliente. Yo soy diseñadora de interiores.



# Plano Secuencia



Cualquier tipo de obsesión enferma el alma, impidiendo la relación. Buscar el prestigio de esta manera es un indicador de que la persona no se acepta. Está convencida de una cosa fundamental: que no puede ser querida por su realidad, y ello la condiciona a ser otra cosa todo el tiempo. No hay cerebro que lo resista.

BlueJasmine juega su última carta. Tener para sí a un hombre influyente que la quiere, y lo cree firmemente al proponerle matrimonio. Es muy hábil, bella y elegante. Consigue con mucho estilo ser la versión de *Mujer Florero* más exquisita que un hombre con poder pueda desear. Eso sí, a base de medias verdades.

En su historia hay una pregunta que no resuelve. Está latente en su mirada abstraída. La formula al encontrarse de frente con la traición de su marido estafador. Minutos antes de que la venganza rompa su castillo de naipes se pregunta por fin: ¿Qué estoy haciendo aquí?

Es la consecuencia natural de no aceptarse. Además de negarnos la posibilidad del amor a uno mismo y la comunión con otros, es imposible encontrar propósito a la vida.

- **BlueJasmine.** Ahora todo me da vueltas.

Nuestro lado femenino tanto en hombres y mujeres está conectado a la parte hormonal. Representa el crecimiento y el desarrollo humano. Cuando se paraliza nos obsesiona.

BlueJasmine simboliza ese lado femenino detenido por ausencia de independencia y autenticidad. El no saber manejar la propia vida sola; el saber estar en casa sola y bien; y el poder razonar y resolver lo que pasa. La posibilidad de vivir comprometidos con uno mismo.



# Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Alvarez**

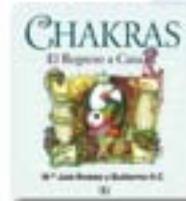
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®  
www.elviajedelheroe.es 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 BIOCOMPATIBLES 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
- EXCELENTE 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

## Juan Manzanera

Escuela de Meditación  
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



## MUSICA Y DANZA DANZA DEL GIRO DERVICHE

DOMINGO, 22 DE JUNIO  
19 A 20,45 H. - 10€

Información y reservas  
etnoterapia@gmail.com

## TALLER "EMOCIÓN-ARTE"

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

16 - 18 de Junio de 19 a 21 h. - 60€

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

Información y Reservas  
666 012 438  
vrodriquezsolfered@gmail.com

Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha. - Tirso de Molina



## Psicología Humanista Infantil

Trastornos Psicosomáticos, TDAH, Control de Esfínteres, Autoestima

**Anne Senior**

Mediadora Familiar-Terapeuta Infantil  
T. 669 498 945

info@renaissansecounselling.es  
www.renaissansecounselling.es



## ¿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, 27 de Junio  
20 a 21 h - 8€

M<sup>ra</sup> 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, 2ºDcha.  
Metro - Tirso de Molina

Aforo Limitado - RESERVAS  
mangeles.terapiasnaturales@gmail.com  
info@centromandala.es

91 539 98 60 - 620 17 30 09

## 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



**VerdeMente**  
La Guía Alternativa  
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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

# MIRADAS

en la

# CITY



**Marta Pato**

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.

Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.

[renovartuvida.blogspot.com](http://renovartuvida.blogspot.com)

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

692 831 629



VIDEO



## Contenido Vivo

### ¿Qué despierta el deseo sexual a hombres y mujeres?

Expertos sexólogos de todo el mundo dicen que el deseo tiene un componente físico en el hombre mientras que en la mujer depende de factores ambientales y de relación.

En el hombre, la maquinaria del impulso sexual se pone en marcha con los ojos. En la mujer, cuando se transgreden tópicas cenas románticas a la luz de la luna por sentirse importante, deseada y amada.

### ¿Condicionados por el cuento de hadas?

Marisa sin saber muy bien cómo, se vió empujada al interior del apartamento de Víctor. Ella no pudo por menos que abalanzarse sobre él. Mientras lo devoraba a besos, se desprendió salvajemente de su vestido. La pasión interior escaló al mismo ritmo dentro de los dos mientras sonaba una música de fondo.

# SEXO en la CITY

### ¿Dónde se activa el deseo?

El sentido erótico del hombre está, principalmente, en la vista y no siempre se despierta con lo más obvio, sino con lo erótico.

Los sentidos eróticos femeninos son el oído, olfato y tacto. Unas palabras dichas en el momento adecuado. Un rico olor a limpio o a ese perfume que tanto gusta. Un roce, una caricia periféricos antes de llegar de lleno a las zonas erógenas propiamente dichas.

### ¿Cuáles son las semejanzas entre sexos?

Tanto para hombres como para mujeres el órgano sexual más poderoso está en el cerebro. Los seres humanos estamos dotados de la capacidad de anticipar y estimularnos con la imaginación más que con los órganos sensoriales propiamente dichos. La imaginación y las fantasías eróticas encienden el deseo.

Hay un espacio en el cerebro donde nada ocurre tangiblemente y todo puede ocurrir al mismo tiempo. Junto al neocórtex está evolucionando una inteligencia erótica.

Marisa había visto esta escena cientos de veces en esas películas que tanto la fascinaban. Por fin, había llegado el momento de experimentar fuegos artificiales. Sin embargo, no todo sucedió como en las películas. No se desplomaron exhaustos después de alcanzar el cielo en el mismo instante. Él terminó y se levantó a darse una ducha mientras ella se decía: Hola! Estoy aquí! La realidad cotidiana dista mucho de la cinematográfica.

Estamos impregnados por un inconsciente colectivo alimentado por la literatura, las canciones y el cine, donde las torpezas, inseguridades y vergüenzas no suceden. La frustración sexual aterriza para mostrarnos el desencuentro entre las expectativas y las vivencias.

### ¿Cómo activar la chispa erótica?

Más que seguir creyendo en cuentos de hadas, consideremos al erotismo como una oportunidad de desarrollo personal. En realidad lo que estamos pidiendo no es más sexo en cantidad sino mejor sexo en calidad. No se trata de morir en lo mímico sino de renovarse en el placer erótico como capacidad de

# LIBROS para ti



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



los libros del  olivo



## 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](mailto:info@mangalam.es)  
web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)

## 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

transformación de la propia vida.

La chispa erótica, por tanto, se activa a medida que cada uno conecta con la intención de crecer y renovarse.

Tal vez, sería más sencillo hacernos la pregunta en sentido opuesto: ¿Qué es lo que apaga la chispa?, ¿qué es lo que sucede en ese momento?, ¿qué pienso a cerca de mí y del otro?, ¿qué cosas me digo y le digo?, ¿qué es lo que me está desvitalizando?

Si miramos la luna y sus ciclos; creciente, llena, menguante, comprendemos los ciclos del deseo y de la chispa erótica. ¿Cómo hacer crecer la luna para que se llene entre nosotros?

### ¿La convivencia mata al deseo?

En general, hombres y mujeres, encontramos más deseable al otro cuando no es accesible. Entonces, ¿qué ocurre con el sexo en la convivencia y en relaciones largas comprometidas?

Las investigaciones demuestran que hay un grupo de personas para las que el contacto diario acaba matando el deseo. Hijos, trabajos, hipotecas, obligaciones. Hay personas que necesitan de ausencias para anhelar el encuentro con el otro. Conservar a ese otro en un plano incierto y misterioso para que no se apague la chispa.

Hay otro grupo de personas que se estimulan al ver a su pareja moverse junto a ellos en el mismo escenario. En la casa, mientras se ocupa de sus cosas haciendo lo que más le apasiona. En una fiesta, junto a otros, cuando le vemos radiante, seguro de sí mismo y autosuficiente. Probablemente esto es lo que más nos excita porque es lo que más conecta con nuestro propio deseo interno de ser y tener una autoestima sana.

### ¿Qué es lo que sostiene al deseo?

Como dice la terapeuta y conferenciante Esther Perel, en las relaciones largas con compromiso dos necesidades humanas fundamentales han de reconciliarse:

1.-La necesidad de conexión (de estar juntos): Seguridad y permanencia. Sólidos anclajes que hacen nido. Un espacio donde afianzar y hacer desaparecer puentes movedizos.

2.-La necesidad de separación (de autonomía): Sorpresa y aventura. El deseo necesita espacio y aire. El otro ya no está

presente todo el tiempo sino más allá de la línea roja.

Los mismos ingredientes que afianzan el amor destruyen el deseo. La clave está en resolver esta paradoja. El resultado es una relación comprometida y apasionada.

### ¿Sexo como camino de crecimiento?

Un niño@ crece con la necesidad de sentirse conectado y madura con la necesidad de valerse por sí mismo. Conectar ambas necesidades fundamentales da una relación donde cada miembro diga al otro: Ve, explora! y Vuelve! a ese espacio común compartido:

- donde nos encontramos y alentamos en eso que vivimos y descubrimos.

- para poner de manifiesto lo que aprendimos y quiénes somos en este instante.

- que favorece la transformación de cada uno porque da aire y nutre a cada parte.

Desde aquí: Ve y vuelve! Una y otra vez!

Marta Pato

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

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

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

**Una Nueva Mirada**  
**Todos los miércoles de 19 a 21 h.**  
Taller trimestral de Crecimiento Personal  
informate: [www.renovartuvida.blogspot.com](http://www.renovartuvida.blogspot.com)

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



55

# EL ENIGMA VITAL



Existen dos mundos conviviendo dentro de nosotros, de alguna manera. Existe un mundo de lo externo donde nos relacionamos y nos mostramos a veces bien, a veces mal, a veces sinceros, a veces mentirosos, a veces ciegos... Por otro lado, existe un mundo interior repleto de preguntas sin respuestas. Ese mundo, a menudo, está oculto a los ojos de los demás, y a veces incluso, al nuestro propio.

Creemos que ese diálogo que mantenemos con nuestro yo oculto, es nuestro interior y a él suele ser fácil postergarlo, suele ser fácil ocultarlo, suele ser fácil perderse de su inquietud... estamos acostumbrados a huir en muchas direcciones para no oír su voz cuando nos molesta, cuando nos perturba y nos pone intranquilos, cuando esa voz nos incomoda porque no está de acuerdo con esa otra voluntad, que nos hace correr y correr para satisfacernos.

En general, la vida es una huida permanente y una búsqueda de satisfacción constante. Son pocos los que se percatan de esto y sin embargo, son muchos los que se pierden en ese enmarañado mundo de las huidas, las mentiras, los vacíos, los miedos, porque en realidad, ¿de qué huimos? Solo de un gran miedo, de un gran vacío, de un gran dolor que no es más que el reconocimiento de que en este mundo externo, late siempre el paso del tiempo que nos va ajustando, nos va apurando, nos va empujando irremediabilmente al final.

Huimos sí, solo de la vida, pues ella misma es un interrogante difícil de resolver, difícil de comprender. Así que hemos optado por aceptar su juego y buscar por todos los medios, la felicidad en el corto espacio de tiempo que tenemos.

Sin embargo, lamentablemente este juego de engañarnos a nosotros mismos con esa salida fácil, nos deja solos; solos frente al mundo, solos frente a la adversidad de la vida, solos frente a los demás, pues en realidad, lo único que estamos haciendo es poner parches a algo que no entendemos, poner solución pasajera a algo que nos supera, a algo que marcha mucho más rápido que nosotros, que nos sorprende, que nos empuja, que nos tiene muchas veces, en vilo. No comprendemos el mecanismo vital ni nuestra presencia en este hilo argumental que es nuestra vida. Solo podemos estar unos instantes presentes, resolviendo enigmas pasajeros de un modo superficial, para poder seguir tirando, pero ¿dónde está la gran salida? ¿Existe?

No hemos de acomodarnos a un respirar fluido ni a una búsqueda de satisfacción. No hemos de quedar atrapados en el miedo ni en la incertidumbre, sino que hemos de permanecer en su observación. Son cosas distintas. Permanecer observando implica estar presentes, ¿en

dónde? Solo en nosotros, en un instante de nosotros. Eso que podemos percibir nos da la clave para continuar. Es una fórmula única que solo puede ser apreciada por cada cual. Por tanto, en este sencillo paso, no podemos servirnos de otros, ni de consejos, ni de los argumentos de otros, sino que cada cual encierra el enigma de su propia vida que debe resolver, y solo cada cual y en silencio, ha de emprender su camino de regreso, ¿a dónde? Solo a él mismo. En nosotros está el instante final y el principio. Ya lo vemos calmadamente cuando nacemos y morimos.

Es nuestro proceso, no nos lo puede quitar nadie y estamos solos frente a ello, o con ello.

En ese sencillo símbolo podemos darnos cuenta de que el instante inicial y el final nos pertenece solo a nosotros y en ese instante inicial y en ese final, están las claves de nuestro despertar, que nos devuelve a una realidad sutil que no es esta que observamos rápidamente y superficialmente.

Existe un enigma más grande, no tan fácilmente apreciado, que hemos de resolver, si en verdad deseamos comprender la grandeza de nuestra vida. Si no pasaremos por ella, habremos vivido, habremos sufrido, pero no habremos comprendido.

Adelante. Detengamos el reloj vital un instante y observemos, ¿qué vemos? Acerquémonos. No tengamos miedo, mirémonos solo a nosotros. Ese es el inicio de nuestro

propio regocijo interior, porque lo que descubramos nos ayudará, nos llenará, nos impulsará paulatinamente hacia un nuevo despertar, todavía no comprendido por la gran mayoría.

Claudia Guggiana

En general, la vida es una huida permanente y una búsqueda de satisfacción constante. Son pocos los que se percatan de esto y sin embargo, son muchos los que se pierden en ese enmarañado mundo de las huidas, las mentiras, los vacíos, los miedos, porque en realidad, ¿de qué huimos?

No comprendemos el mecanismo vital ni nuestra presencia en este hilo argumental que es nuestra vida.

**Claudia Guggiana**  
PINTURAS - LIBROS - MINERALES  
Exposición-Instalación  
**"El Tránsito"**  
*"Hombre viejo - hombre nuevo, despierto a la conciencia"*

El TRÁNSITO del hombre viejo, dormido a la conciencia y olvidado de sí, al hombre nuevo despierto, vital, feliz, integrado en la propuesta de Claudia Guggiana, a través de sus creaciones.  
Música: Fernando Guggiana

**INAUGURACIÓN EN BARCELONA. C/ Buenos Aires, 6**  
**17 de Febrero de 2014 a las 19.00 hs. (hasta el 22)**

Contacto: 666 222 934 - 660 32 43 47  
Centro Astroayuda: C/ Nemanzia, 66 - P - 4. Barcelona  
info@centroayuda.com  
www.centroastroayuda.com

# Sobre PIRÁMIDES



## y otras extrañezas

**A** cabo de regresar de El Cairo y, gracias a la ausencia de turismo, se pueden visitar con calma y tiempo la meseta de Giza y sus extraordinarias pirámides. Ni siquiera te acosan los camelleros ni los vendedores de recuerdos. Siempre me gusta acercarme al lado occidental, suele haber más calma aun y es fácil encontrar un buen lugar donde sentarse a la sombra y contemplar cómodamente las pirámides.

Pirámides que, sobre todo, continúan siendo un desafío a la razón y un enigma para la soberbia ciencia contemporánea.

Es sabido que la egiptología afirma que las pirámides son monumentos funerarios destinados a ser la sepultura del faraón a su muerte. Nos dicen también que las primeras de ellas, las de Sakara, datan de la tercera dinastía, que las mejor construidas son las del complejo de Giza de la cuarta -habría que añadir la "Roja" en Dasur, también de la cuarta dinastía- y que desde la dinastía quinta hasta la octava muchas pirámides estuvieron, y están, decoradas con los famosos Textos de las Pirámides.

Es en el imperio medio, dinastía XII, cuando se construyen todavía pirámides aunque ya en esta época no son totalmente pétreas pues sus núcleos son de adobe. A partir de esas fechas ya se dejan de construir pirámides. Después del esplendor y magnitud de las pirámides de la IV dinastía, siempre según la egiptología oficial, en la V, sin saberse la razón, se construyen pirámides muchos menos colosales y de una factura técnica ostensiblemente inferior. En Egipto se especula con que hay una cifra de alrededor de 120 pirámides contando también con las ya muy pequeñas construcciones piramidales que se dan en las dinastías de los llamados faraones negros. Muchas de estas 120 pirámides no son hoy más que un montón de escombros.

Nos dicen que es como si en la tercera dinastía "aprendieran" a hacer pirámides, como si en la cuarta, en Giza y Dasur, alcanzaran la excelencia y, en la quinta, el ejemplo está en Abusir, se les olvidara construir pirámides con las perfectas características técnicas y arquitectónicas de sus predecesores. No debemos dejar de lado tampoco, que entre las de la tercera y cuarta dinastías, y las de la quinta, también hay un

factor estilístico que las diferencia. Las de la tercera y cuarta están interiormente desnudas de ningún tipo de decoración ni escritura, y en las de la quinta hasta la octava (no todas) están decoradas con los Textos de las Pirámides.

Sabemos que estos textos tenían la importante función de ayudar al faraón en su "ascensión" hasta las estrellas en donde se convertiría en una de ellas. Sin embargo, antes debía atravesar con éxito la *duat* o mundo intermedio entre el orgánico y el más allá. Todos los ritos funerarios, desde la momificación hasta la ceremonia de apertura de los ojos y la boca, pasando por la lectura de los textos mencionados por parte de los sacerdotes, configuraban una liturgia destinada a este fin de ayudar a la ascensión del difunto rey y hacerle más fácil este tránsito. Estos Textos de las Pirámides tenían a su vez un factor de protección al difunto. Los Textos de las pirámides evolucionaron y se empezaron a escribir en los propios sarcófagos que se decoraron también profusamente. En esta etapa se llamaron Textos de los Sarcófagos, luego fueron escritos en papiros que se dejaban al lado de los sarcófagos o dentro de ellos. Los árabes que profanaron las tumbas llamaron a estos papiros Libros de los Muertos y este

es el nombre con que los conocemos hoy.

Para los más curiosos y para los que les guste hacerse preguntas, es recomendable visitar en Giza la muy bella mastaba de Merenank, esposa de Kefren. Dicha mastaba guarda frescos e imágenes de enorme delicadeza y perfección artística de acuerdo a los cánones de la

**Todos los ritos funerarios, desde la momificación hasta la ceremonia de apertura de los ojos y la boca, pasando por la lectura de los textos mencionados por parte de los sacerdotes, configuraban una liturgia destinada a este fin de ayudar a la ascensión del difunto rey y hacerle más fácil este tránsito.**

clásica y prolija decoración egipcia. Pero la pirámide de su esposo, es decir, la tumba del poderoso faraón Kefren, está absolutamente limpia de cualquier tipo de decoración al igual que sus compañeras de Keops y Micerinos. Estas decoraciones con pinturas, grabados y jeroglíficos igualmente podemos verlas en otras mastabas de Gize pertenecientes a la IV dinastía. Sirva de ejemplo la de Khufukhaef, un hijo de Keops. Está hermosa y profusamente decorada y así igualmente ocurre con todas las demás mastabas de altos personajes y nobles allí enterrados, no solo con miembros de la familia real.

Esta rareza, la hermosa decoración de la mastaba de Merenank o la del hijo de Keops, en contraste con la absoluta

sobriedad del interior de las pirámides de Giza, es solo una de las más evidentes explicaciones insuficientes que sobre este tema nos ofrece la egiptología actual. Y no es la mayor.

Valga también la sorpresa del famoso y sorprendente Serapeum, recientemente reabierto después de años cerrado al público, con sus enormes sarcófagos vacíos -cuando fueron hallados estaban cerrados y sin profanar- en los que se supone que debían estar las momias de los bueyes Apis a los que allí se rendía culto. Valga igual otra sorpresa esta vez ocurrida en Sakara en donde se encontró en una pirámide un sarcófago sin profanar cerrado con los sellos. Con gran expectación mediática se abrió solo para comprobar que estaba vacío.

Volvamos a las pirámides de Giza y a sus cámaras vacías. Vacías de cualquier imagen, grabado o jeroglífico; vacías de ajuares o tesoros; vacíos los sarcófagos y exentos estos también de ningún tipo de decoración, grabados o escritura.

En lo que se refiere a la pirámide de Kefrén, es evidente que su tumba no podía contener más que un ajuar o tesoro realmente pequeños dado la ausencia de otras cámaras salvo las dos que se conocen actualmente de dimensiones muy reducidas. En este caso, tenemos a un poderoso faraón que es enterrado en su enorme y gigantesca pirámide sin ajuar, sin tesoro, sin objetos, ni ofrendas. Que tampoco es “protegido” por jeroglíficos, ni imágenes de dioses o antepasados, ni por textos que le ayuden a “ascender” o que le permitan presentarse al juicio de Osiris con éxito. Tampoco su sarcófago es decorado con nada, ni siquiera con la imagen de ningún dios como Kepri o Nut, dos dioses profusamente representados en sarcófagos. Naturalmente no hay tampoco imágenes de ofrendas, ni las de él presentándolas a Osiris, el señor del más allá, ni tampoco de las que sus nobles, funcionarios ni familiares le hubiesen ofrecido a él. Pobres faraones de la IV dinastía, se construyeron las más fastuosas pirámides y en cambio, se les niega toda la iconografía requerida en la liturgia funeraria, es decir, carecieron de funeral.

Volviendo al asunto de la liturgia se podrá argumentar que por algún motivo desconocido esos faraones fueron enterrados de un modo diferente al resto de faraones o incluso distinto a los miembros de su propia familia. Por ejemplo, en la mencionada mastaba del hijo de Keops se encuentran en las jambas de entrada unas imágenes imponentes de Anubis, el señor de los muertos, puestas allí con claras intenciones de protección. A su poderoso padre, el señor de la más imponente pirámide jamás construida ni siquiera se dignaron a poner ni su nombre, por lo que según las creencias egipcias, no sería recordado eternamente.

Este hecho no es bueno olvidarlo. Cuando una generación de egipcios no quería saber nada de un faraón anterior, se afanaban en borrar su nombre en cualquier lugar que

estuviese escrito para así “olvidarlo”. Si conocemos a quien pertenecen las tumbas del valle de los Reyes es porque se puede leer el nombre de su dueño. Los faraones, para ser recordados y, así pasar a la eternidad, tenían sus estatuas, eran representados en los templos y ponían su nombre en las tumbas. Bueno, todos salvo los mencionados Keops, Kefrén y Micerinos, faraones que mandaron edificar para sí mismos unas sepulturas descomunales y extraordinarias destinadas al anonimato.

Para quien halla estado allí no son necesarios mayores comentarios sobre esta supuesta tumba, para los que aun no hayan visitado el lugar valga el recuerdo de algunos datos de la Gran Pirámide.

Está orientada perfectamente a los cuatro puntos cardinales. Se la calcula un peso de 6.300.000 toneladas de las cuales, 1.000.000 de toneladas fueron traídas desde Aswan a 800 kilómetros de distancia transportadas por el Nilo. Se calcula que está compuesta por 2.300.000 bloques de piedra. Actualmente su altura es de 142 metros y se cree que originalmente rondó los 150. Su área corresponde a unos ocho campos de fútbol y para rodearla debes caminar casi un kilómetro. La Gran

Galería se considera como una maravilla de la arquitectura e ingeniería. Su diseño arquitectónico es perfecto, la más mínima desviación o error de cálculo hubiese provocado que una construcción de esa magnitud fuese inviable. Hoy sabemos que no había esclavos y que debieron trabajar en la obra alrededor de unas 4000 personas dado que en Egipto, en aquella época no debían de vivir más de dos millones de personas. Se debió construir en no más de 23 años pues ese fue el tiempo de reinado de Keops. Por último, recordar que no conocían la rueda ni la polea, sus herramientas eran de madera, piedra, cobre y bronce y no conocían el hierro. Los barcos en los que transportaron un millón de toneladas por el Nilo durante 600 kilómetros eran de cañas y madera.

Esto es lo que nos dice la egiptología. A veces me pregunto si no es mejor reconocer que no tienen ni idea de cómo ni cuando la construyeron. No sé si es la mencionada soberbia la que impide reconocer la superioridad constructiva- y en mi opinión superioridad en muchas otras cosas- del antiguo pueblo egipcio. O tal vez puede ser que cualquier desafío a la razón y a lo conocido resulta tan incómodo como desestabilizante.

Por eso me gusta Egipto.

**Sebastian Vázquez**

**Volvamos a las pirámides de Giza y a sus cámaras vacías. Vacías de cualquier imagen, grabado o jeroglífico; vacías de ajuares o tesoros; vacíos los sarcófagos y exentos estos también de ningún tipo de decoración, grabados o escritura.**



#### 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

## LAS ESTRUCTURAS

### La Máscara del bello Narciso EL CARÁCTER FÁLICO e HISTÉRICO-NARCISISTA



**N**arciso, -resumiendo las versiones de la mitología griega-, era un hermoso joven de Tespia que despreciaba el amor de las mujeres. De él se enamoró la ninfa Eco, quien sólo podía repetir las últimas sílabas de las palabras que oía. Incapaz de expresar su amor por Narciso, fue rechazada por él y murió del despecho. Las doncellas despreciadas por Narciso pidieron venganza al cielo. Némesis las escucha y hace que, en un día muy caluroso, después de una cacería, Narciso se incline sobre una fuente para calmar su sed. Ve entonces la imagen de su rostro, tan bello, que se enamora de él en el acto, e insensible ya al resto del mundo, se deja morir inclinado sobre su imagen, como un narciso, la blanca flor que se asoma sobre el agua en la orilla de los ríos.

Al reconocer su estructura de carácter y hacerse cargo de sus heridas infantiles, carencias o defensas, -grabadas en el organismo en forma de bloqueos energéticos, o tensiones físicas-, la persona adulta realiza una aportación real y única a la evolución de la especie humana. El carácter individual recapitula en mayor o menor grado alguna de las grandes lacras o aberraciones de la Humanidad, -como la esclavitud, la violencia o la corrupción-. En el caso de la neurosis narcisista estamos ante una de las plagas más extendidas y dañinas de nuestro tiempo y sin duda, la de mejor disfraz. El carácter significa tropezar inconscientemente en las mismas piedras, someterse constantemente a los mismos trucos viciados del ego.

El mapa de la conciencia es el mismo para todos: un Ser real, un ego o ser inferior y una máscara. “Cada ser humano tiene una chispa divina o ser superior que es el más fino y radiante de los cuerpos sutiles, con la frecuencia de vibración más alta... En su propia vida podrán sentir que ciertas partes de su ser superior están libres mientras que otras todavía están ocultas. Desde la caída de los ángeles, el ser superior se ha rodeado poco a poco con varias capas de materia más densa. Fue así como se formó un yo inferior, constituyéndose

de ignorancia, vicios y debilidades... El ser inferior no quiere cambiar ni conquistarse a sí mismo, tiene una fuerte voluntad que no siempre se manifiesta externamente y quiere que las cosas se hagan a su manera sin pagar ningún precio. Es orgulloso y egoísta y ostenta siempre mucha vanidad. Es el ego con todas sus manifestaciones. La meta última del desarrollo espiritual es que tu ser superior se libere del yo inferior. Y para ello entrando inclusive detrás de las máscaras que se crearon a nivel subconsciente con el fin de dar una imagen distinta de la real.” Pathwork, Conferencia 14 El ser superior, el ser inferior y la máscara.

La máscara del ego presenta mecánicamente a los demás la imagen ideal o idealizada que la persona (en el teatro griego: la que suena a través,) ha formado de sí misma y con la que llega a identificarse y funcionar, aunque a veces dicha imagen sea justamente lo contrario de la realidad del yo inferior. Así, Don Juan Tenorio, un mito de ternura, romanticismo y atributos varoniles puede bien representar al carácter fálico-narcisista extremo cuyo ser inferior sería exhibicionista, cruel y pornográfico.

O la madre de Blancanieves podría ejemplificar al carácter histérico-narcisista, un ideal de belleza, poder y atributos femeninos que esconde un ser inferior agresivo, posesivo y desafiante. La máscara narcisista puede esconder con la maestría de un automatismo espontáneo, justamente lo contrario de lo que aparenta, y con ello identificarse la persona a lo largo de su vida “mientras el cuerpo aguante”, pero a medida que se acerque su final, encontrará dentro de sí más vacío, confusión y oscuridad.

La cultura narcisista que nos intenta invadir y convencer persistentemente en los medios, tampoco se centra en la realidad sino una y otra vez en la imagen. Ofrece un paraíso material y unos cánones de belleza y valía personal basados en un materialismo ridículo y siempre en un éxito competitivo y ganador sobre los demás que no paga los precios reales de la vida, o un éxito económico sin importar que sea perjudicando a los demás. Todo ello con una irrealidad fantástica y cautivadora.

La personalidad narcisista no está en contacto con su ser real sino con un falso yo de apariencia correcta o impactante, su máscara, la imagen idealizada de sí misma con la que llega a identificarse y que alimenta incansablemente.

Ha crecido en esa falsa imagen y se ha encarnado en ella a costa de negar sentimientos y sensaciones del organismo como la paz o el cansancio, la ira o la compasión. Por ello, puede decirse que es una persona

irreal basada en una gran maniobra del ego No se siente ni ama en realidad a sí misma y por supuesto tampoco siente o ama a los demás, aunque mantenga relaciones cercanas, afectuosas o incluso sexuales... pero siempre interesadas, con quienes le apoyan o admiran.

Se preocupa de sí misma y controla su alrededor hasta el punto de llegar a excluir internamente a cualquier persona al menor desaire, a veces desde una arrogancia y grandiosidad con las que justifica mejor el desinterés, el rechazo o el desprecio. Los diferentes tipos de personas narcisistas tienden a ser seductoras y manipuladoras para conseguir el poder, la admiración o el control. Egoístas refinados y guiados siempre por su interés, aunque bien resguardados por máscaras de autoridad, bondad o serenidad, se consideran "personas normales" y aún más, elitistas y "triunfadores" en los mundos singulares de los negocios, la política, la cátedra o la fama. Se permiten funcionar así por no ser conscientes de haber negado los sentimientos de su ser real.

El origen de la enorme herida narcisista podemos encontrarlo sin duda en la infancia y el entorno familiar, con la gran influencia de los padres y hermanos en la tabla rasa del aparato infantil psico-afectivo, el nivel donde se graban con fuerza las primeras impresiones y nuestro personajito elabora con simpleza y emoción "sus conclusiones", sólo parcialmente ciertas, que mantendrá y generalizará subconscientemente en la vida adulta.

Un caso es el de la niña hija única que recibe continuas y quizá excesivas muestras de amor y admiración incondicional. Colocada en un pedestal, la niña cumple sus primeros años admirada y querida por todos, familiares, amigos y vecinos que la proclaman como una reina de la belleza, la gracia y el poder.

Cuando al nacer su primer hermanito, -al que seguirán otros más-, la niña es desalojada del cuarto de sus padres y ve como sus admiradores prefieren al hermanito intruso -y luego a los otros-, cae del pedestal, niega sus sentimientos e intenta compensar su baja autoestima desconfiando del amor de los demás y creando un falso amor propio y una nueva identidad basada en una apariencia especial que, bajo su control, haga admirar a los demás.

Otros casos son: El niño/a omnipotente (yo todo lo puedo, a mí todos me obedecen, me dan todo lo que pido) el niño especial y seducido por su madre (ella dice: este es mi hombre; y el niño: mi madre es la mejor y yo soy mejor que mi padre).

La niña acariciada y mimada por su padre cuando a los 4-6 años es abandonada repentinamente (el padre lo hace por miedo a su propia excitación o por la intervención brusca

de una madre celosa) y nadie la vuelve a tocar, crea una estructura histérica.

El niño de la familia rígida dirá: tengo que ser como ellos quieren que sea, no puedo ser yo mismo. No sólo tengo que ser el mejor sino también parecerlo. Si no, fracasaré, no me querrán. No puedo ser como soy, no puedo ser yo mismo.

La psicoterapia del siglo XXI y la Nueva Era (tema del Congreso Nacional de Psicoterapia (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas FEAP, Barcelona 20 Nov. 14) se basa en la Educación del ser profundo, el desarrollo de los talentos, la cooperación y la igualdad.

El tratamiento analítico-corporal del carácter narcisista lleva a entrar en un pathwork, un camino de trabajo objetivo y compasivo con el cuerpo, las emociones y las creencias erróneas para profundizar en la visión, aceptación y expresión del ser real que en todo ser humano convive con el ego y su máscara.

La terapia es un proceso orgánico de extender la autoconsciencia, aumentando la autoexpresión y alcanzando la autoposesión, es decir la capacidad de contener y mantener sentimientos reales y compartir la intimidad y la verdad en la

comunicación. Las tensiones corporales y la rigidez serán gradualmente reducidas de manera que el cuerpo pueda tolerar un nivel más alto de excitación, asociada con la expresión de las emociones negadas, en primer lugar emociones negativas reprimidas de rabia, tristeza, miedo, etc. Esto lleva a recuperar gradualmente sensaciones primales y viejos

sentimientos y a retomar un contacto cada vez más frecuente con el coro núcleo energético personal que permita llegar a un estado físico, emocional y espiritual de amor, verdad y fuerza real.

"Existen mecanismos viciados que no te permiten experimentar y expresar tu verdadera fortaleza y convencimiento. Conducen a la auto-alienación y provienen de ella. Soberbia, codicia, envidia, actividad compulsiva, pereza, apatía, son algunas de las consecuencias de no identificarte contigo mismo y tu profunda realidad interior, sino con las capas aparentes de tu personalidad. No hay ninguna otra seguridad que llegar a ser tu yo real. Esto se puede lograr confrontando tus errores, ilusiones y falta de amor. No cedas ante las voces de tu pequeño ego que tratará de conformarte superficialmente negándote la experiencia de vida a la que estás destinado." Pathwork Conf. 96.

Jaime Guillen

En el caso de la neurosis narcisista estamos ante una de las plagas más extendidas y dañinas de nuestro tiempo y sin duda, la de mejor disfraz. El carácter significa tropezar inconscientemente en las mismas piedras, someterse constantemente a los mismos trucos viciados del ego.



## 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](mailto:corepath@hotmail.com) [www.coreenergetica.com](http://www.coreenergetica.com)



# MindFULNESS

## COMER con ATENCION PLENA\* (Mindful eating)

*Mindfulness –o atención plena- es prestar atención de manera deliberada, ser totalmente consciente de lo que sucede tanto en tu interior – en el cuerpo, el corazón y la mente- como fuera, en tu entorno. Mindfulness es consciencia sin juicio de valor ni crítica. (Jan Chozen Bays)*

La cultura de la comida rápida, el desarrollo de la industria alimentaria y otros factores sociales han afectado a nuestros hábitos alimenticios. Hay una epidemia de sobrepeso (y obesidad), de trastornos alimentarios y enfermedades producto de una relación desequilibrada con la comida. Se está intentado solventar esta situación con una lucha contra la acumulación de grasa en nuestros cuerpos, a través de dietas diversas (muchas veces insanas), ejercicio compulsivo, liposucción, cirugía digestiva, etc. Pero estas soluciones han resultado poco duraderas, presentan muchas veces complicaciones y efectos secundarios negativos. No van a la raíz del problema.

**El problema no está en los alimentos ni en nuestras células. El origen está en nuestra mente y corazón. Necesitamos un trabajo interior con nosotros mismos. Necesitamos otras maneras de afrontar el asunto de comer.**

Mindfulness podría ser la herramienta apropiada, accesible, profunda y que además produce efectos duraderos, sin causar daños colaterales. **Comer atentos significa observar las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen relacionadas con la comida y el hecho de comer. Podemos aprender a estar presentes al comer, mejorar la relación con la comida y disfrutar más.**

Comer con atención no significa seguir a un experto o una dieta, ni a las últimas novedades de la ciencia, sino a tus propias experiencias del momento. Significa sustituir la autocrítica y la culpa en relación con la comida por respeto a ti mismo y tomar conciencia de tu visión interior. *Aunque no tengamos problemas con la comida podemos ampliar nuestra práctica meditativa poniendo atención en el acto cotidiano de comer.*

Cuando eramos niños teníamos una relación natural con la comida, y con las sensaciones de hambre y satisfacción.

Al ir creciendo nuestra mente se complicó con todo tipo de aprendizajes y emociones, quizá llegando quizá a convertir el hecho de comer en un problema. Al mismo tiempo nuestro entorno nos fue enseñando hábitos insanos en relación con la comida. Quizá nuestros educadores nos transmitieron su angustia menoscabando nuestra sabiduría innata y el placer natural al alimentarnos. Como resultado muchos hemos desarrollado hábitos reactivos.

**La práctica de mindfulness tiene el potencial de liberarnos de estos hábitos reactivos que llevamos con nosotros.** Puede liberarnos de las voces y emociones indeseadas que se han apoderado de nuestra comida y que nos han alejado del hecho natural de comer y disfrutar de ello. Ciertamente **es un camino de consciencia: necesitamos coraje en la práctica, apoyo y comprensión.**

### OBSERVAR EL HAMBRE

Un primer paso es darnos cuenta de lo que nos lleva a comer. La mayoría dirá que porque tienen hambre. Pero cuando se pregunta a las personas como saben que tienen hambre, se quedan desconcertadas. La causa de este desconcierto es que vivimos un **complejo conjunto de sensaciones, pensamientos y emociones**, que podemos considerar como **distintas clases de hambre.**

Con mindfulness podemos aclarar y separar estas distintas experiencias. Poniendo consciencia, *observando con cuidado lo que sucede en nuestro interior*, en lugar de reaccionar de forma automática llevándonos la comida a la boca, podemos crear un espacio para el cambio, **J. Chozen Bays**, (autora del libro *Mindful Eating*) diferencia **7 clases de hambre:**

**Hambre visual.** Es el que desarrollamos a través de la vista de la comida, de su presentación y atractivo, o del tamaño de los recipientes. Se satisface con la belleza

**Hambre olfativa.** El olor ejerce un efecto potente en la mente subconsciente. Está muy relacionado con el gusto. Se satisface con el aroma.

**Hambre bucal.** Es el deseo de la boca de sensaciones placenteras, que varía con cada persona. Para satisfacerlo



# YOGA INTEGRAL AGOSTO 2014

Retiros intensivos de 6 y 7 días



## KRIYA YOGA INTEGRAL

Desde el 4 al 9 de Agosto

Coste 290€

## HATHA YOGA INTEGRAL

Desde el 11 al 17 de Agosto

Coste 350€

## YOGA INTEGRAL

Desde el 18 al 23 de Agosto

Coste 290€

## MEDITACION INTEGRAL

Desde el 25 al 30 de Agosto

Coste 290€

## MAHASHAKTI

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL

Sierra de Ujué. Navarra.

Tinos: 948 05 07 05 - 650 060 065

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



### COACHING HOLÍSTICO

Sesiones desde la toma de conciencia

Con yogaterapia, meditación,  
trabajo corporal y emocional

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

[daltitcoaching.wordpress.com](http://daltitcoaching.wordpress.com)

### Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

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

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

Cita previa, Teléf **669 199 142**

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo 

Anunciate aquí.  
Si llamas antes del 15  
de Abril  
al 91 528 44 32  
Te presentaremos la  
mejor Oferta

## ZEN

Introducción a la Meditación Zen



Retiro de Atención Plena

con

Dokushô Villalba

Monasterio Zen Luz Serena

del 1 al 7 Agosto 2014

necesitamos estar conscientes que lo que sucede en la boca. No basta con masticar y tragar, sino experimentar los diferentes sabores y texturas del alimento.

#### Hambre estomacal.

Engloba las diferentes sensaciones que experimenta cada persona en el estómago, que son percibidas como desagradables y que inducen a comer. Dependiendo de nuestros hábitos el estómago se condiciona a esperar comida a ciertas horas, lo cual no significa que haya hambre real.

Puede inducir a confusión cuando sentimos **ansiedad**, que también produce sensaciones en el estómago, y que solemos confundir con el hambre estomacal, induciéndonos a comer. La práctica de mindfulness ayuda a tomar consciencia de la ansiedad y diferenciarla del hambre. En lugar de comer podemos darnos cuenta de nuestras necesidades reales, que pueden ser relajarse o descansar.

Muchas personas no son conscientes del hambre estomacal y les cuesta saber si están vacíos, llenos o a medias. Es una buena noticia saber que podemos empezar a escuchar a este órgano digestivo y actuar siguiendo su inteligencia.

#### Hambre celular.

Es la consciencia instintiva de las necesidades del cuerpo respecto de sus necesidades de alimentos y cantidad para su satisfacción. *Escuchar este hambre es la principal destreza del comer atentos.*

Según la temperatura y la actividad realizada nuestro cuerpo puede necesitar más o menos cantidad de alimentos. La escucha atenta y cuidadosa nos va afinando la intuición de los nutrientes que necesitamos. También podemos diferenciar más claramente entre hambre y sed, que muchas veces se confunde.

#### Hambre mental.

Se basa en pensamientos. Está condicionada por lo que leemos y escuchamos, por las modas dietéticas y recomendaciones de expertos, por nuestras creencias del momento. La mente nos puede crear ansiedad cuando comemos siguiendo unos criterios, "esto debería o no debería comer", y nos podemos olvidar de disfrutar y de escuchar la sabiduría del cuerpo. Es difícil aplacar la mente, las voces contradictorias que hablan sobre la comida dentro de la cabeza, o el crítico interior que enjuicia lo que comemos y bebemos. Necesitamos calmar la mente con la práctica de mindfulness, entonces **la actividad de la consciencia prevalece sobre la pensante**. Cuando estamos presentes al comer nos llenamos de satisfacción.

#### Hambre de corazón.

Muchas personas reconocen que comen para llenar un vacío en el corazón, cuando se sienten solas o están tristes, cuando sienten frustración, aburrimiento, disgusto, u otras emociones negativas, como si el fin fuera *cambiar el estado de ánimo*.

La comida no sirve para llenar vacíos o insatisfacción emocionales. Necesitamos otro tipo de alimento *El corazón necesita alimentarse de conexión, intimidad y comprensión.*

La verdadera presencia al comer nos da satisfacción y nos conecta con el momento. El preparar la comida con cariño, el detalle en la presentación, y el comer con gratitud son también buenas maneras de alimentar el corazón.

#### PONER PRESENCIA AL COMER

**Mindfulness es una capacidad que todos pueden desarrollar.** Los resultados son evidentes sin esperar demasiado. Podemos transformar las emociones dolorosas y desarrollar más

aceptación y satisfacción con la vida.

Practicando, aprendemos a **ser conscientes antes de comer** y podemos evaluar cada tipo de hambre para descubrir *¿de dónde viene el hambre?* Aprendemos a estar conscientes **mientras comemos**, nos damos cuenta de lo fácil que es irse a la distracción y al automatismo. Aprendemos a **darnos cuenta de cuando estamos satisfechos de alimentos, y de las necesidades que la comida no satisface**. Al principio puede resultar difícil, pero con la

práctica de comer atento se aprende a desarrollar esta capacidad.

La atención plena va a **poner luz en nuestras emociones y pensamientos** asociados al comer, desvelar los hábitos reactivos que nos gobiernan, un autoconocimiento necesario **para poder ser más libres**. Por

otro lado, esta presencia nos aporta un **mayor disfrute** de la fiesta en nuestra boca, y una **mayor conexión con el presente** que llevará **paz y gozo** a nuestra mente y corazón.

**Agustín Prieta**

\*Este artículo está inspirado en el libro **Comer atentos**, de Editorial Kairós. La autora Jan Chozen Bays es pediatra y profesora de meditación. Fundó un monasterio zen donde imparte cursos sobre comer atentos y otras prácticas de mindfulness.

#### Agustín Prieta.



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

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

**Necesitamos voluntarios con experiencia.**

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

*Síguenos en Facebook*

**Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA**

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

## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual



Visita:  
[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

Programa de radio

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

## 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

### TERAPIA DE SONIDO y COLOR:

con cuencos, diapasones, gong, tingshas, shruti,  
canto de armónicos, tambory flauta nativa,  
combinados con cromoterapia frecuencial.

### VIAJES SONOROS MEDITATIVOS

(Para grupos pequeños)

SESIONES DE MUSICOTERAPIA INDIVIDUAL  
TALLERES DE MUSICOTERAPIA EN GRUPO

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

## CONSTELACIONES FAMILIARES

Registros Akasicos – Terapia Sacro Craneal  
- Kinesología Holística

Virginia Alburquerque

[www.avalonbienestar.com](http://www.avalonbienestar.com)  
Telf: 639 134 253 / 911 25 85 99

Herbolario Bambu

San roque nº 45 S.S. de los Reyes



## SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFATICO  
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



- Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
- Jornadas de convivencia
- Seminarios de Verano
- Conferencias
- Formación de instructores

INFORMACIÓN: 91-468-03-31

Horario Secretaría: 17 a 20hs (de lunes a viej)  
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

[www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es) - [taichixinyi@terra.es](mailto:taichixinyi@terra.es)

LaGuia Alternativa LaGuia Alternativa LaGuia 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

# VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo



## EN VENTA-FINCA MARISISOFIA



10 hectáreas de vida independiente y  
autosostenible, cerca del Parque Natural de  
Aracena y Picos de Aroche. Bosque de encinas  
y alcornoques, olivos, higueras, arroyo, eco-  
huerta, árboles frutales y zona ajardinada. Casa  
de 350m2 en 2 plantas y antiguo cortijo de 80m2, piscina,  
2 depósitos de agua de 80000 litros. El agua viene de un  
pozo y manantial propios. Para el suministro eléctrico y  
agua caliente contamos con la sana energía solar. Todas las instalaciones en están  
diseñadas para aprox. 10 personas o 2 familias. Más información:

[www.marisisofia54.blog.de](http://www.marisisofia54.blog.de) // Teléf.: 653919246 // [marisisofia2.0@gmail.com](mailto:marisisofia2.0@gmail.com)



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.

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 parce-  
la, huerta ecológica, árboles frutales,  
pesca, enclave único, senderismo, golf.

Oportunidad 94.000 €  
Tel 658 24 57 67

Se alquila casa de pueblo en  
los Pueblos Negros con corral  
en Guadalajara. Buen precio.  
Temporada negociable.

91 706 65 06 – 669 67 37 15

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



# 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:

**1** Pulsa "Agenda" y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.

**2** Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



**Reconocida Vidente Astrologa, Tarotista**

**ARATAROT**

Consultas personales en Madrid  
Cita previa  
626 301 834 / 806 466 949 902 021058  
Coste de llamada r.f. 1,16 €/minuto r.m. 1,51 minuto iva incluido.  
Solo mayores de 18 años  
Tu Carta Astral Gratis en  
[www.aratarot.com](http://www.aratarot.com)

**Consultas Expertas**

TAROT TERAPIA ADIVINACION

**932.44.03.06**  
**806.401.300**

Servicio para Mayores de 18 años. costo del minuto por la red de telefonía fija 1,21 € y del minuto móvil 1,57 € iva incluido. Promoción SL. Torre de las Cuñas 101 BOM 08008

**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**

**MÉDIUM VIDENCIA TAROT**

Consulta una hora 35€  
y media hora y 20€  
Zona centro  
**Pilar 691 015 567**

**Fátima Molina** Tarotista y vidente  
Amor - Dinero - Trabajo - Salud

**806.535.742**  
**918.340.602**

Respuestas claras  
Toda la verdad

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

**OFERTA VISA: 30 min por 20€**

Línea 806 ofrecida por Datal Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona - Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos) Red Fija: 1,21 €, Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

**HEISABEL**

TAROTISTA • ENERGÉTISTA • MAESTRA REIKI

TAROT Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico.  
Oráculo de los Ángeles.

**ENERGIA** 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**

**RENEE PIÑEIRO**  
**VIDENTE MEDIUM TAROT**

\* **Estoy para ayudarte** \*

Consulta de 20 años en Madrid Centro  
CITA PREVIA  
Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

**SANACIÓN ENERGÉTICA**

PREVIA CITA  
**622 64 33 67**

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa  
Contenido Vivo

TAROT de los ALQUIMISTAS

Consultas Particulares  
Cursos Tarot, Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo  
Iniciación al Reiki (todos los niveles)  
Masaje Metamórfico

Rosemary Tl. 91 553 67 90 -651 329 193

Luciana de Orismés  
Tarotista Brasileña

VIDENTE  
MEDIUM  
ENERGÉTICA

**672 87 87 57**



Ola  
dejaré de ser.  
Océano  
seguiré siendo.



## Fotografía y texto de Dokushō Villalba

Dokushō 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

# La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres



## Finca-Hotel para grupos residenciales

- Situada a los pies de la Sierra de Gredos, rodeada de naturaleza, bosques y gargantas.
- Capacidad para 70 personas en cabañas con habitaciones dobles, cocina, baño y salón.
- Tarifas ajustadas: mejor relación calidad/precio del sector.
- Difusión a través de los medios de Ecocentro: boletines, web, agenda, tableros de anuncios...
- A solo 2 horas de Madrid

### PRÓXIMAS ACTIVIDADES - Junio

6/8: Vivir el cuerpo de la Realidad.  
Con Vicente Gallego

6/8: Las crisis, puertas abiertas al cambio.  
Con Claudia Guggiana.

13/15: Retiro de yoga y meditación. Con  
Alberto Robles.

13/15: Taller de Munay-Ki. Con Diane Dunn.

20/22: Retiro de yoga y naturaleza. Con  
Padmasana Center

27/29: Encuentro de música en la primera  
infancia. Aula de Música con Corazón

**Nueva web: [www.hospederiadelsilencio.es](http://www.hospederiadelsilencio.es)**



### II Vacaciones Edad de Oro Del 22 al 27 de junio

Para mayores de 55 años. Es tu momento de disfrutar y crecer.  
Por la buena acogida de la edición de mayo, repetimos en junio.

Amistad, senderismo y crecimiento personal pensados para ti, que vives ahora  
tu mejor momento.

Precio: 55e./día: habitación compartida, pensión completa y actividades.



## Ecocentro

*Vida saludable y sostenible*

*Alimentación Ecológica  
Multi-Tienda Natural  
Restaurantes Bio-Vegetarianos  
Hoteles Rurales  
Ecosofía: Formación y Cultura*

C/ Esquilache 2-12 (esq. Av Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid  
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal  
915-535-502 690-334-737 [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)  
+Info en [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es) y en redes sociales



Ecocentro



@EcocentroMadrid



Ecocentro TV