

Verde Mente

La Guía Alternativa

Julio-Agosto 2014 Nº181

DESCARGA LA APP
VerdeMente Contenido Vivo

Especial de Verano

El punto mas blanco
Ramiro Calle

Entrevista a
Juan Manzanera

La injusticia no existe
Daniel Gabarró

Biología y psique:
cerebro y si mismo
Paloma Hernández

La deuda con Buda
Sebastián Vázquez

Postres, frutas y
edulcorantes naturales
Montse Bradford

- Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida -

Tu imagen está en mi ojo
Tu invocación en mi boca
Tu habitación en mi corazón
Entonces ¿dónde podrías estar ausente?

AI HALLAJ

Este mes he querido empezar la editorial con este poema de Al Hallaj el gran místico sufí del siglo X, ya que siempre sus poemas me han simbolizado esa pulsión de la unidad y su inabarcable presencia .

En un mundo donde todo son controversias, disputas, hostilidades y posiciones opuestas el comprender la unidad siempre es un asombro; pues esa visión siempre nueva e invariablemente permanente hace descansar la mente y la sitúa mas allá de toda agitación . Considero que esta realidad unitiva no es nada filosófica o fuera de la experiencia directa, pues al fin y al cabo todo lo que percibimos, vemos y sentimos esta en la orbita de nosotros, de nuestra conciencia, y ella es única, sentida y central es decir es el punto que constituye nuestra mirada.

Como ese mismo núcleo central el verano vuelve a ser lo que es y esta etapa del año siempre predispone a una pausa y una expansión de nuestra cotidianidad por ello en este numero de VerdeMente te hemos querido proponer en el especial de verano un montón de propuestas y actividades de tiempo libre que tanto apetecen disfrutar en este periodo de calor y luz.

Igualmente vas a poder leer una estupenda entrevista a Juan Manzanera que desde hace tiempo veníamos acariciando y que por fin hemos podido publicar.

A el le agradecemos su fidelidad a la revista al ser uno de nuestros mas insignes colaboradores y cuyos puntos de vista tan finos y tan oportunos son aliento para orientarnos en nuestra vida.

Nuestra redacción, como viene siendo habitual, hacemos una pausa y nos emplazamos al mes de septiembre, pero esta pausa no es una parada sino una reflexión por lo hecho y así iniciar nuevos proyectos e iniciativas innovadoras en la línea de combinar lo tradicional con la tecnología mas de vanguardia.

En este sentido estamos preparando novedades que pronto te daremos a conocer.

Naturalmente siempre atenderemos a los contenidos cuyo propósito es siempre cuidarlos al máximo pues son sin duda el alma de la revista.

Os agradecemos, por todo el conjunto del curso, a lectores colaboradores y anunciantes vuestro apoyo sostenido y os deseamos un feliz y expansivo verano.

Antonio Gallego García

S+

32

10 SECCIÓN MEDICINA TRADICIONAL
ORIGEN E HISTORIA DE LA
APLICACIÓN DE VENTOSAS
JUAN MANUEL MEDINA

12 SECCIÓN ARTE Y PINTURA ORIENTAL
LI CHI PANG. 李濟邦 LA
TRANSFORMACIÓN DE LA PINTURA
LUCIANA RAGO

14 SECCIÓN SUFISMO:
LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIDA
COTIDIANA.
APROXIMACIONES A LA
ESPIRITUALIDAD SUFÍ
CARLOS VELASCO

16 REFLEXIONES DE UNA TERAPEUTA
GESTÁLTICA. EL EGO TERAPÉUTICO
CHARO ANTAS

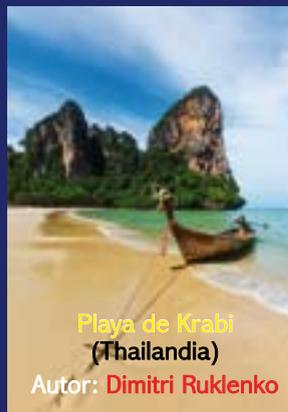
18 SECCIÓN PLANO SECUENCIA.
GRAVITY, LA METAFORA DE ESTAR A
LA DERIVA
GRACIELA LARGE

22 “PÍLDORAS BASE” SOBRE LA
VISION SISTEMICA PARA TU
“SALUD PERSONAL”
ÁNGEL DE LOPE ALEMÁN

26 SECCIÓN BODISATVA ACTUAL
VUELTA AL MERCADO. DESDE EL
ZAZEN A LA COTIDIANIDAD
PEDRO SAN JOSÉ

ESPECIAL VERANO

38 PRANAYAMA. UNA FORMA
CONSCIENTE DE RESPIRAR
CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANADA VEDANTA



Playa de Krabi
(Thailandia)

Autor: Dimitri Ruklenko

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 Guia Alternativa de Madrid

VerdeMente 20 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López y Mª Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en Facebook

“Revista VerdeMente”

40 CAMPAMENTO GORGORITO -
CANTAR - SENTIR - VIVIR
MAKIKO KITAGO

50 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA
NUESTRA ESENCIA ES UNA CON
TODO
MONTSE SIMÓN

52 HACIA UN ENTENDIMIENTO NUEVO
DE LAS TÉCNICAS CORPORALES
(XXIII)
CLAUDIA BEDACARRATZ

54 SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY
UNA CITY INTELIGENTE
MARTA PATO

56 SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL
LA DEUDA CON EL SEÑOR BUDA
SEBASTIÁN VÁZQUEZ

58 LAS ESTRUCTURAS DEL CARÁCTER
III-EL CARÁCTER ESQUIZOIDE
JAIME GUILLÉN

60 LA BIBLIOTECA DE....
ANDREAS MORITZ
ECOCENTRO

62 SECCIÓN MINDFULNESS
PAUTAS PARA COMER ATENTOS
AGUSTÍN PRIETA

64 LA LIBERTAD DE SER NOS ABRE A
LA INMENSIDAD QUE SOMOS
CLAUDIA GIGGIANA

67 ZEN, NATURALEZA Y VIDA INTERIOR
DOKUSHÔ VILLALBA

SECCIÓN VIAJES SAGRADOS
NEPAL, LUMBINI Y KATMANDÚ
RAFAEL NAVARRO

6



22

POSTRES, FRUTAS Y
ENDULZANTES NATURALES
MONTSE BRADFORD



LA INJUSTICIA NO EXISTE
DANIEL GABARRÓ

28

BIOLOGÍA Y PSIQUE:
CEREBRO Y SI MISMO
PALOMA HERNÁNDEZ



EL PUNTO MÁS BLANCO
RAMIRO CALLE

34

44

ENTREVISTA A
JUAN MANZANERA
MARIO MARTÍNEZ BIDART



VerdeMente cobra vida

Sigue estos pasos

1

Descarga gratis en Apple Store o en Google Play para dispositivos Android la aplicación "VerdeMente: Contenido vivo".

2



3



En las páginas donde está el símbolo de contenido vivo {  } y una vez escaneada la página aparecerá una imagen basada en la tecnología de "Realidad Aumentada" que has de pulsar según se indique en la pantalla de tu móvil para que aparezca el contenido multimedia del artículo.

4



Abre la pantalla de "Contenido Vivo" y ahí verás dos símbolos el de "Codigo VerdeMente" para anunciantes y "Contenido Vivo" para artículos textos o en algún caso anuncios de página.

5

Una vez abierta la herramienta de la app sitúa el móvil sobre la página a una distancia adecuada. Espera apenas unos segundos y dependiendo de la rapidez de tu conexión, aparecerá el contenido multimedia de esa página o anuncio.

Según la página o anuncio que desees descubrir el contenido multimedia pulsa el icono de escaneo que corresponda. Si es un anuncio, sitúa tu móvil sobre el código VerdeMente {  } tal como indica la figura.

DESCARGA LA APP VerdeMente Contenido Vivo



VerdeMente



eBook

VerdeMente en Ebook

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

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

- **Alimentación energética**
Montse Bradford
- **Naturopatía y salud natural**
Silvia Candamil
- **Mindfulness. Atención plena**

¡¡ Cada mes nuevos recopilatorios de nuestros colaboradores !!

Nepal



Nepal es divino, fue la cuna del Buda Sakyamuni hace 2.500 años; es un bello país recogido en los valles al pie de los Himalayas, un destino único, agraciado por la naturaleza, que aún conserva sus raíces, pleno de lugares míticos, valles mágicos y montañas sagradas, con una gente amable y una sociedad que mantiene bien nutrido el árbol de su cultura budista.

Nepal es también un destino habitual de hippies y turistas, cada vez más frecuentado por los amantes del trekking; Nepal, además, es paso obligado antes del Tíbet. *Visité Nepal en tránsito hacia Tíbet, hace bastantes años, en mi primer viaje a esa zona del mundo.* Fue una experiencia apasionante e intensa, que coincidió con una gran revuelta social en este país, y que dejó una marca profunda en mi memoria.

Lo que desconocía hasta hace muy poco, es su importante historia y mitología: además de su belleza paisajística, con los Himalayas al fondo, y de la amabilidad de su gente y de la buena oferta turística, hay un Nepal sagrado y poderoso, muy atractivo para el viajero espiritual.

De Venarés a Lumbini

Debo reconocer que mi experiencia en Nepal fue limitada, pero muy, muy intensa, de hecho formó parte uno de los viajes más tremendos que realicé, el primero con mi maestro y un grupo de amigos por esa zona del mundo.

Partimos de Benarés, Varanasi, y ya se mostraban signos de lo intensa que sería la experiencia, pues uno de los participantes casi enloqueció y tuvimos que dejarlo allí, en la ciudad de

Shiva, recuperando la cordura perdida, casi abandonado a su mal karma. El día de partida, nuestros amigos de la agencia de viajes Tibetana, nos dieron otra sorpresa: “no había billetes de avión” para todos, y que el único modo, era ir en bus. Bueno, cruzar India en minibus, realmente una bonita experiencia, para descubrir los bellos paisajes de cultivo y rurales de India.

De nuevo esa inmersión en India profunda, dónde no hay tiempo, y la gente pasea junto a la carretera por campos de cultivo milenarios, siempre verdes y que emanan la belleza de la naturaleza y la vida y del misterio. Sorprende la belleza inabarcable de los campos de India, y para mis ojos de viajero hispánico, la sobreabundancia de agua y de gente. Pero la sorpresa mayor fue llegar al Nepal, con una cola de varios kilómetros de camiones parados, que sorteamos milagrosamente y la noticia que la frontera estaba cortada por huelga. Logramos que nos dejaran entrar, creo que haciendo cierta donación al amable guardia de fronteras, y cruzamos en rickshaw el puesto de control, cada uno con su maleta a cuestas. Era cómico cuanto menos.

Llegamos por los pelos al aeropuerto cercano, para tener noticias que el avión de la tarde no llegaría, por la famosa huelga nacional. Y allí estábamos, en medio de la nada, totalmente perdidos: por la providencia divina encontramos un hotel cercano y nos informan que nos encontramos en Lumbini, la ciudad que vio nacer a Buda. Esto sí que fue una maravillosa noticia: que por azar del destino habíamos llegado a Lumbini y además, debíamos quedarnos allí un día.

Lumbini

Lumbini, el lugar de nacimiento del Buda

Así que organizamos una visita a la zona sagrada, en el amanecer siguiente, lo que constituyó una memorable experiencia, en la que meditamos en los lugares sagrados y paseamos por los viejos templos. De nuevo los amables nepalíes, nos dejaron pasar cuando cortaban la

carretera por temas de manifestaciones suyas contra el gobierno. Los Nepalíes son amables, siempre sonrientes, y es muy distendido pasear y conocer sus ciudades y país, muy diferente a

India. En India pierdes la individualidad, lo cual te acerca a la experiencia del Nirvana, y eres traspasado por los olores y la experiencia "India", que no deja indiferente: la amas o la odias. En mi caso, caí rendido a la magia y misterio de la gran madre India. Pero es un plato fuerte, como las comidas hindúes; así que el viajero disfruta del contraste al llegar a Nepal, con más espacios, menos gente, una experiencia suave y amable que se valora y aprecia.

Katmandú

El vuelo de Lumbini a Katmandú es un placer para los sentidos, y una cierta experiencia similar a la ruleta rusa, pues volamos en viejo avión de hélices, muy cerca del suelo, así que íbamos viendo el precioso paisaje de los valles de los Himalayas y simultáneamente, rezando para evitar el trágico desenlace que imaginábamos sucedería a continuación.

Felizmente llegamos a Katmandú, una gran ciudad, en un impresionante valle al pie de los Himalayas. Es un lugar mítico para hippies y trotamundos, dónde la marihuana crece salvaje en todos los jardines públicos y colinas. Nosotros llegamos en un día de huelga, con calles cortadas, neumáticos ardiendo y policías corriendo detrás de los manifestantes, pues era el año en el que derrocaron al rey.

Así que por fin llegamos a nuestro hotel, y allí estábamos, reclusos, sin poder salir, con el país sumido en una huelga contra el gobierno y en un toque de queda. Una muy loca amiga decidió que podíamos visitar la ciudad metidos en el autobús que llevaba al aeropuerto a los turistas que podían marcharse del país. Y sin pensarlo más, ni mejor, nos montamos en el bus, de cristales rotos por los palos de los huelguistas, rodeados de guardias armados con ametralladoras,

escortados por una tanqueta y pasando controles de seguridad cada quinientos metros. Se nos ocurrió bajarnos cerca del barrio tibetano, pues nos habían comentado que esta comunidad estaba tranquila.

Sólo que había una gran manifestación entre nosotros y nuestro destino de calma tibetana. Y sin

más, nos pusimos a cruzarla, y de nuevo, gracias a la buena fortuna, los siempre amables Nepalíes nos dejaron pasar, mientras dejaban de golpearse con la policía. Pasado este incidente, llegamos al barrio tibetano,

y a la profundamente bella estupa de Boudhanat, lugar sagrado y mágico, dónde los haya, mil veces recomendado.

Boudhanat, la estupa Sagrada

Disfrutamos de una tarde inenarrable mezclados con los tibetanos, subiendo a la estupa, rodeándola, tomando fotos, saludando, meditando, asombrados por la belleza y misterio que envuelven a la estupa de los ojos del buda y del barrio tibetano que la rodea.

Y curiosamente, para más vueltas del destino, comentar que años después, encontré en otros viajes a Ahbay Rimpoché, con el que me une una extraña relación, pues siempre que pienso en él, acaba llamando por teléfono. Resulta que Ahbay Rimpoché, amigo por los azares del karma, en su vida anterior, fue el encargado del Dalai Lama para restaurar la estupa de Boudhanat. Y el monasterio Samtenling que está muy cerca, y sus monjes Gelupa, a quienes también hemos ayudado en alguna ocasión.

Boudhanat es uno de esos espacios sagrados en los que parece que el tiempo no pasa, y la sensación de bienestar es apabullante. Cuando paseas por la estupa de los ojos de Buda, es como

si hubieras vivido allí en incontables vidas pasadas y fuera como volver al pueblo de los abuelos y recuperar la luminosa infancia perdida.

De nuevo esa inmersión en India profunda, dónde no hay tiempo, y la gente pasea junto a la carretera por campos de cultivo milenarios, siempre verdes y que emanan la belleza de la naturaleza y la vida y del misterio

Katmandú también es un gran zoco, ideal para realizar compras compulsivas de la mano de nuestra personalidad occidental, gobernada por el ego del consumismo

Swayambhunath, el templo de los monos

Es imprescindible y único, visitar, pasear y meditar en la colina del templo de los monos. Curiosamente, iré con un grupo en las navidades de este año, a un monasterio de monjas tibetanas, que de nuevo, en un golpe de fortuna, he tenido la oportunidad de contactar. Así que estoy preparando un mágico viaje a Nepal, para las navidades de 2014, con una amiga





Lumbini

tibetana, que habla español y que fue monja en el monasterio en la colina de los monos de Katmandú.

La primera vez que visité Katmandú fue en ruta al Tíbet, a Lhasa, así que en el próximo artículo, describiré algunas de las impresiones de nuestro viaje al Tíbet

Y mucho más

En el valle de Katmandú es obligado visitar Patang, Bhaktapur, Parphing y Namu Buda.

Una de las tradiciones que llaman la atención en Katmandú, es la de la niña Diosa o Kumari, niñas que reconocen como encarnaciones de la diosa Durga, la consorte guerrera de Shiva. También los gaths de cremación, para recordarnos la impermanencia.

Katmandú también es un gran zoco, ideal para realizar compras compulsivas de la mano de nuestra personalidad occidental, gobernada por el ego del consumismo.

Visitar Pokhara, al pie de los Himalayas, y Narayanthan, lugar mágico dónde se sanan las afecciones de la piel por los Nagas o espíritus del agua que lo habitan.

Para los interesados en el hinduismo, visitar Narayangarh, dónde Valmiki escribió el Ramayana, la gran epopeya de Rama, avatar de Vishnu y su lucha contra el demonio Ravana, de Sri Lanka.

Rafael Navarro



Rafael Navarro

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

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

rafaelnavarro33@gmail.com // www.facebook.com/viaheros.



Medicina Tibetana Lama Jampa

Consultas en castellano

Julio 18 a 21; Septiembre 19 a 22



Espagiria Eloy Sanz

Presentación gratuita: V. 19 Sep., 19 h.

Nuevo Grupo en Octubre



Chamanismo Esencial nuevo grupo

Rafael Navarro, Antonio Gámez

Presentación Gratuita, J. 18 Sep., 19 h.



Nepal Sagrado

Katmandú, Lumbini, Pokhara, Narayanthan

Diciembre 26 a Enero 7

www.hermesan.es info@hermesan.es 670431064

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.

Nuevos horarios de Yoga y Pilates para el Curso 14/15.

Martes y Jueves - 10:00 a 11:15 Yoga Terapéutico / 15:30 a 16:45 Pilates / 18:00 a 19:15 Pilates

19:30 a 20:45 Hatha Yoga. Grupos reducidos máximo 7 personas

Taller de relajación creativa y meditación esencial gratuito.

De la mano de Federico de Sánchez, todos los miércoles de 19:00 a 20:00 horas.

Coaching emocional.

Terapias personalizadas de crecimiento y bienestar personal.

Consulta de dietética y nutrición.

*Abrimos de lunes a viernes de 9:30 a 21:30 horas ininterrumpidamente
Sábados de 10 a 14 horas. Cerramos por vacaciones del 1 al 24 de Agosto*

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

www.sanisnatura.es

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



Origen e historia de la aplicación de ventosas



Es una terapia muy antigua, cuyos registros se encuentran en diversas partes del mundo, Asia, África, América, Australia. El primer testimonio histórico fidedigno sobre la aplicación de ventosas con fines médicos se encuentra en sellos médicos

fabricados en Mesopotamia, aprox. en el 3300 a.C. Sellos similares fueron utilizados más tarde en Grecia. Allí, la ventosa servía como emblema del médico, lo que constituye una prueba de la importancia que pudo alcanzar esta forma terapéutica

La terapia de aplicación de ventosas tiene en China una larga historia que se remonta a más de 2000 años. Es un método creado y desarrollado por los trabajadores conformando parte

del tratamiento de la MTC. Se hallan datos en obras antiguas. En la obra *Leihoufang*, de Ge Hong (281-341) Ya se encuentran registros de este método Periodo de la Dinastía Jin (265-420). Y en el *Waitaibiyao* (702-772), también se habla de la eficacia de la ventosa en el tratamiento de la tuberculosis.

En Europa y América los médicos empezaron a utilizarla a principios del siglo XIX y desde entonces ha venido confirmándose clínicamente lo que la observación había mostrado: la aplicación de ventosas aporta numerosos beneficios para la salud.

También los egipcios la usaron, dejaron constancia escrita de su uso en los así llamados papiros veterinarios (Egipto 2200 a.C.), así como en el Ajurveda (el escrito médico indio más antiguo, aprox. 1500 a.C.), existen datos sobre la aplicación de ventosas e Hipócrates y Galeno fueron defensores de sus numerosos beneficios.

En Europa y América los médicos empezaron a utilizarla a principios del siglo XIX y desde entonces ha venido

confirmándose clínicamente lo que la observación había mostrado: la aplicación de ventosas aporta numerosos beneficios para la salud. La medicina árabe las utiliza desde hace miles de años con registros de innumerables enfermedades tratadas, las llamaban “Hijhama”. Incluso las utilizaban en determinados días del mes respetando los ciclos lunares para obtener mejores efectos terapéuticos.

Es una terapia simple y eficaz que en casos generales, siempre proporciona resultados.

La terapia con ventosas consiste en reunir la sangre para tratar la enfermedad, método que se aplica hasta hoy en día, y es bien conocido por las masas populares. En medicina doméstica demuestra su eficacia cuando se trata de mejorar la circulación de la sangre, calmar el dolor y estimular el metabolismo.

¿Qué son las ventosas? El uso de ventosas es una práctica sanativa y terapéutica muy antigua. Se aplica una ventosa en forma de campana, donde el aire es succionado ya sea con el uso de fuego o manualmente, donde el espacio de presión negativa tira literalmente de la piel hacia afuera.

¿Cómo? Los acupuntores las aplican a distintos puntos o zonas donde existe estancamiento de sangre, qi (energía), fluidos, etc. Esta simple aplicación elimina el estancamiento (ej. dolor) y abre los meridianos para que el Qi puede fluir libremente. También ayuda a rejuvenecer

los órganos y los meridianos que no funcionen a niveles óptimos. Se sabe que el uso de ventosas en la MTC activa el sistema linfático, promueve la circulación sanguínea y facilita la cicatrización tisular.

La aplicación de ventosas provoca:

Efecto Revulsivo (Inflamación exterior para tratar un problema interior).

Efecto relajante muscular.

Efecto analgésico.

Hiperemia local.

Eliminación de factores patógenos externos, sobre todo frío y humedad.

Activación de la circulación de la sangre.

Estimula el metabolismo.

Regula el sistema nervioso.

Aumenta las defensas.

Mejora los tendones.

La terapia con ventosas se puede realizar con diferentes técnicas, en función de los objetivos del tratamiento:

- **Masaje:** se aplica aceite en la zona a tratar con el fin de facilitar el desplazamiento de la ventosa mientras se mantiene el vacío, lo que permite realizar un masaje que facilita el movimiento de fluidos. Se utiliza para favorecer el drenaje linfático y sanguíneo, así como para eliminar las toxinas que contienen la sangre y la linfa.

- **Aplicación y extracción rápida de la ventosa:** únicamente se utiliza sobre la espalda. Se aplica la ventosa y se retira rápidamente a los pocos segundos. Esta técnica se utiliza solamente en la espalda, y es para hacer incidencia en los pulmones. Se aplica la ventosa, se deja dos o tres segundos y se repite la maniobra hasta recorrer toda la superficie sobre la que se desea actuar. Se utiliza especialmente en casos de congestión pulmonar.

- **Ventosa fija seca:** se fija la ventosa sobre puntos específicos para tratar aquellos órganos que tienen sus puntos reflejos en la espalda. Igualmente se utiliza para el tratamiento de contracturas y otros bloqueos musculares que causan dolor.

- **Sangrado con ventosa:** se pincha la piel y se coloca la ventosa, de modo que el efecto de succión provoca un leve sangrado. Esta técnica se utiliza en procesos inflamatorios con el fin de reducir la tensión o la congestión de la zona inflamada.

En términos generales, la terapia con ventosas se utiliza con diferentes objetivos terapéuticos:

- Drenaje linfático.

- Eliminar toxinas.

- Tratar contracturas.

- Terapia antiinflamatoria y analgésica.

- Fortalecer los tendones.

- Eliminar el exceso de grasa y la retención de líquidos.

- Reducir edemas.

- Dificultades respiratorias por diferentes causas.

Indicaciones:

La terapia con ventosas tiene aplicaciones muy amplias; en general, tanto las enfermedades de la medicina interna, como las del sistema nervioso pueden ser tratadas con las ventosas, aunque la mayor eficacia se logra en el tratamiento de los síntomas del dolor o las reumáticas.

Contraindicaciones:

Pacientes con problemas de corazón, insuficiencia cardíaca.

Pacientes débiles con edemas en diversas partes del cuerpo.

Pacientes con enfermedades graves y muy delgadas, sin plasticidad en la piel.

Pacientes con enfermedades dermatológicas extendidas por todo el cuerpo.

Desequilibrios mentales graves, irritabilidad exagerada.

Embarazadas de más de cuatro meses.

Bibliografía

Huancho, R. (1998): *Utilización terapéutica de la ventosa*.

Abele, J. (2005): *Las Ventosas*

Féñix, D., *Pequeño manual Para la terapia con ventosas*.

El uso de ventosas es una práctica sanativa y terapéutica muy antigua. Se aplica una ventosa en forma de campana, donde el aire es succionado ya sea con el uso de fuego o manualmente, donde el espacio de presión negativa tira literalmente de la piel hacia afuera.

Juan Manuel Medina.



Doctor en MTC, por Universidad de Beijing y Yunnan. Profesor en centro Kabat y Kirosur, de acupuntura y

reflexología. Coordinador de terapias complementarias en Sanisnatura.

Sanis Natura



“La pintura muestra decisiones (ocultas) del pensamiento; muestra su singularidad en funcionamiento”
(JULLIEN; 2008, p. 303)



Li Chi Pang

李濟邦

La transformación de la pintura

Así como Leonardo Da Vinci (Florencia, 1452-1519) escribió el famoso *Tratado de la pintura* (1498 aprox.), dejando un valioso documento para comprender los inicios del método de la perspectiva, también en la tradición china pueden rastrearse algunos escritos que resultan de singular importancia para conocer las reglas que aún hoy persisten en aquella tradición pictórica.

Uno de los más antiguos, es El registro de la clasificación de los antiguos pintores escrito por Xie He (Siglo V), considerado uno de los primeros historiadores y críticos del arte asiático.

En el prefacio se hallan explicados los Seis Principios o Cánones fundamentales de la pintura, preceptos íntimamente entrelazados en la cultura china precisamente por su cercanía con la filosofía taoísta. Según la traducción realizada por Yasunari Kitaura (y con algunas anotaciones propias) estos seis principios originales podrían interpretarse del siguiente modo:

- **Movimiento o presencia viva de espíritu del objeto.** En este punto el autor se refiere a ese concepto central en las artes orientales: el aliento primordial que otorga vitalidad a cada pincelada transformando la imagen en plenitud visual.
- **Firmeza y precisión lineal en el modo de usar el pincel.** Aquí se refleja la importancia de estructurar correctamente el/los objeto/s, el esqueleto que los determina. Este preciso manejo debe llevar a la creación de la armadura del motivo, es decir, reproducir el contorno, la morfología reconocible de lo que se pinta.
- **Fidelidad en la captación de las formas.** Implica correspondencia con el objeto, veracidad en la captación

de la realidad y es quizás el principio más vinculado a un rigor formalista e incluye la utilización de la línea para el perfilado de esa realidad.

- **Según cada cosa su color.** Aquí reside la necesidad de dotar de colores veraces a la obra, una adecuación al tipo o aplicación del color que incluye las capas superpuestas que varían su valor y su croma.

Se define asimismo como un pintor que posee la libertad para moverse de un motivo a otro. En sus pinturas aparecen pallos, montañas elevadas, monjes caminando hacia esas montañas elevadas, caballos que galopan intensamente y flores que parecen estar flotando en una superficie tersa: todos y cada uno de ellos realizados siempre con excepcional maestría.

- **Componer los elementos situando cada uno en su lugar adecuado.** Expresa cómo deben ser dispuestos los elementos compositivos, los planos y las distancias del espacio para poder crear profundidad.

- **Copiar lo modelos clásicos de forma que la tradición se perpetúe.** Este último canon, menciona un aspecto clave: la importancia de aprender de

los maestros antiguos para ampliar nuestros conocimientos y a la vez hacer perdurar su arte por este sistema. Se debe tener en cuenta la copia de la naturaleza, ya que éste es el tema por excelencia de la pintura taoísta, mientras que la copia de pinturas clásicas no debe ser entendida como transcripción mimética, sino como un ejercicio de interpretación personalizada del mismo. En este punto, se debe considerar que la tradición china se encuentra lejos de la “exigencia de semejanza” (entendida como semejanza de la forma) que prevaleció durante varios siglos en la tradición pictórica europea.

Cada una de estas prescripciones estéticas debe ser leída en el marco de un sistema visual mucho más amplio y puesto en relación con ciertas condiciones culturales, políticas y sociales que le dieron origen, por lo que su abordaje en profundidad requeriría de sucesivas páginas.

En relación a este último canon, me referiré a la obra del Maestro Li Chi Pang quien considero un artista ineludible de la tradición pictórica oriental en España. Li Chi Pang nació en la provincia de Kwang Tung (China) en 1940 y a los catorce años comenzó sus clases de pintura con Chen Dan-Cheng y ChianYu-Chung. Hacia 1965 obtuvo el título de “Licenciado en Literatura” por la Universidad de “500 Cho” de Taiwán. Para él (como para Henri Michaux y tantos otros artistas) existe una exquisita dependencia entre pintura y escritura y son complementos de la otra. Cabe destacar que su actividad más prolífica y visible gira en torno a la producción de pinturas donde la naturaleza es el tema recurrente. Desde 1966 y de manera ininterrumpida también ha ejercido la docencia y ha realizado exposiciones y talleres de demostración de pintura en diferentes ciudades de España y China.

Se define asimismo como un pintor que posee la libertad para moverse de un motivo a otro.

En sus pinturas aparecen gallos, montañas elevadas, monjes caminando hacia esas montañas elevadas, caballos que galopan intensamente y flores que parecen estar flotando en una superficie tersa: todos y cada uno de ellos realizados siempre con excepcional maestría. Y es que verdaderamente, como afirma Françoise Jullien “Lo que expresa [este] pintor a través de la forma es el fenómeno de la transformación de la vida –no habría en definitiva ningún otro objeto posible para la pintura–” (JULLIEN; 2008, p.336). En cada clase soy testigo de esa transformación de la vida, viendo al maestro Li Chi Pang pintar en su pequeño estudio al fondo de una tienda de alimentación en el centro de Madrid. Tengo el privilegio de ver cómo lo inmanente de un bambú trasciende sobre el papel de fibras vegetales, presenciar la espontaneidad de sus trazos realizados sin esfuerzo alguno: cada pincelada está interiorizada como cada respiración.

“Un buen pintor no experimenta dudas ni hesitaciones durante la ejecución y no tiene la necesidad de realizar esbozos preparatorios o bosquejos, ya que éstos lo «encadenarían de antemano”

(JULLIEN; 2008, p. 332)

Este ejercicio de la pintura a puertas abiertas no hace más que afirmar la idea de pintura en tanto transformación, una alquimia en acción, la transmisión del aliento vital.

El sentido de este accionar tan habitual en los pintores orientales no ha perdido vigencia, sino que se reactualiza en cada puesta en escena. Al respecto Li Chi Pang considera que

De este modo, el pasaje entre lo clásico y lo contemporáneo no sería abrupto, como parte de compartimentos estancos, sino una continuidad que fluye, se transforma y se enriquece con el tiempo

no existiría diferencia alguna entre la pintura tradicional china y la contemporánea, sino que sería algo así como las partes de un todo. El maestro afirma que “la tradición es como una raíz que se va desarrollando hacia la luz y la flor sería lo contemporáneo”.

De este modo, el pasaje entre lo clásico y lo contemporáneo no sería abrupto, como parte de compartimentos estancos, sino una continuidad que fluye, se transforma y se enriquece con el tiempo. Es un privilegio conocer la tradición pictórica oriental a través de Li Chi Pang y así hacer perdurar su arte por este sistema.



Luciana Rago



Máster en Investigación en Artes y Creación por la Universidad Complutense de Madrid (España).

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



Contenido Vivo

BIBLIOGRAFÍA

JULLIEN, F., 2008. *La gran imagen no tiene forma*, Alpha Decay, Barcelona.
KITAURA, Y., 1991. *Historia del Arte de China*, Cuadernos de Cátedra, n° 28, Madrid.

CALIGRAFÍA y PINTURA JAPONESA

El círculo y caligrafías del vacío

19 y 20 julio

686533048
contacta@shodocreativo.com
www.shodocreativo.com



Aproximaciones a la Espiritualidad Sufí

La espiritualidad en el sufismo es vivir el instante, en el aquí y ahora pero desde el espíritu, esa chispa que alumbra nuestro interior y que es inmortal. Los velos representan los aspectos negativos de la personalidad o carácter que están cubriendo al espíritu. La finalidad es llegar a actuar en el día a día con un carácter noble, tener una buena relación con los demás y con el Creador; esto nos abrirá los estados de conciencia y alcanzar la satisfacción en lo cotidiano

Definición de espíritu

El espíritu *ruh* se encarna en el embrión a los 120 días de gestación y éste sale del cuerpo físico con la última espiración llevando consigo los actos de su existencia en este mundo. El cuerpo es una carcasa para albergar al espíritu y a la personalidad.

El cuerpo y el ego no son inmortales, el espíritu sí lo es. Muy lejanamente se puede definir al *ruh* porque se escapa a nuestro conocimiento racional, pero se le puede conocer algo por sus efectos.

El *ruh* es luz, no fuego ni turba. Es una energía sutil creada por Allah en el mundo de lo invisible *malakut* que se encarna en el feto a los cuatro meses de ser concebido. Tiene que ver con el yo original, el rostro adámico. Nos aproximamos a él cuando eliminamos los velos de oscuridad óptica, las capas

de oscuridad del ego que lo cubren; entonces, adquirimos cierto grado de visión interna, intuición del corazón o visión del mundo del No-Visto.

El espíritu de cada ser humano se alía con el Gran Espíritu, Allah, rindiéndose y siendo absorbido en Su Océano de Misericordia. El océano es Él, uno no es más que la cresta de Su Ola Oceánica.

Grados de desvelamiento y de proximidad a Allah

Los diferentes niveles del ego:

Elegopasional y egoísta, el ego que se hace consciente de sus imperfecciones, el ego inspirado, el ego sosegado que se somete al corazón integrándose en el Espíritu, el ego complaciente y contento, el ego complacido por su Señor y el ego purificado.

Contemplar al ser humano desde una cosmovisión, obliga a considerar la triada del cuerpo *jism*, el ego *nafs* y el espíritu *ruh*.

Porque en última instancia, lo que se da es separación entre el corazón de uno y de su Señor. Es por esto que la enfermedad física o mental está provocada por angustia de separación.

Así, podemos hablar de niveles jerárquicos de espiritualidad o de lejanía-proximidad del espíritu de uno con Allah.

Todas las órdenes sufíes tienen en común la práctica del Islam y el "recuerdo de Allah" *dhiḳr*, el hábito de estar en compañía de los hermanos sufíes, la cortesía o *adab* para con los compañeros y con el maestro *shayḥ*

Consideremos:

El origen único de la enfermedad psicosomática es el ego *nafs* (a excepción del origen genético)

Y se localiza en cierto lugar del cuerpo

Este estado psicoemocional afecta al corazón *qalb*

Es el espíritu *ruh*, el que está velado por lo psicológico emocional

En última instancia es separación, velamiento de Aquel que es Poseedor de la Luz Nur.

Se dice que hay seis estados o moradas del espíritu:

1 Morada del ego o estado egótico, *maqam an-nafs*

2 Morada del corazón, *maqam al-qalb*

3 Morada del espíritu puro, *maqam ar-ruh*

4 Morada de los secretos divinos, *maqam as-sirr*

5 Morada de la proximidad de Allah, *maqam al-qurb*

6 Morada del retorno a Allah, *maqam a-wisal*

Los cuatro océanos de los estados espirituales

En todo momento podemos estar navegando por alguno o varios de los cuatro océanos, buceando a diferentes profundidades:

Océano del sabor, paladear los estados espirituales.

Océano del desvelamiento de los significados, mayor comprensión de las realidades.

Océano de las luces, resplandores, claridades.

Océano de la vacuidad/ plenitud.

Métodos, técnicas y prácticas sufíes para desvelar el espíritu

Desde los primeros tiempos, los maestros sufíes elaboraron y transmitieron la “ciencia de los estados espirituales”, una “psicología” de la espiritualidad, consistente en la puesta en práctica de ese conocimiento, el cual no puede transmitirse mediante libros, sino mediante una transmisión directa. El buscador recorre el camino en la observación de sí mismo, conociendo los estados y las moradas por donde pasa, tratando de estar presente desde un carácter noble, volviendo a uno y recordar a Allah en todo acto y pensamiento. El *dhikr* – recuerdo de Allah – se menciona en el Corán 122 veces.

Todas las órdenes sufíes tienen en común la práctica del Islam y el “recuerdo de Allah” *dhikr*, el hábito de estar en compañía de los hermanos sufíes, la cortesía o *adab* para con los compañeros y con el maestro *shayj*.

La meditación sufí o *dhikr* es una recitación de los nombres de Allah - u otras formas para recordarle -, en voz alta o en silencio. El *dhikr* también puede ir acompañado de movimientos del cuerpo y puede hacerse individual o en grupo. Las reuniones de *dhikr* están acompañadas en algunas *tariqas* - órdenes sufíes - por instrumentos de viento -como el ney- o de percusión, y de la recitación de poemas *wird* de santos sabios *walis* o recitación del Corán.

El *dhikr* tienen la capacidad para despertar al buscador del sueño de la ignorancia. Otras prácticas como el canto “*sama*” de amor por Allah, por Su creación y por el Profeta (s.a.w.s).

Hay otras prácticas que no son comunes en los círculos sufíes como son la *hadrah* los sufíes se posicionan en círculo y agarrados de la mano, alternando el balanceo, como palmeras tocadas por el viento, y la presencia en vertical, ambas formas son acompañadas por una hiperventilación rítmica y la recitación de los nombres de Allah. El significado de *hadrah* es presencia -la Presencia de Allah- en el que se repite el nombre

de Allah el Viviente, ésta práctica fue desarrollada por un sufí del siglo XII, el *Shayj* Abdel Qadir al-Yilani.

El giro derviche fue ideado por Rumien Konia. Su aprendizaje dura un tiempo largo, porque durante ese tiempo se recibe la transmisión del conocimiento de una

técnica y *barakah* del maestro. La técnica consiste en girar sobre el pie izquierdo, que hace de eje y centro del cuerpo. El giro se realiza hacia la izquierda (sentido levógiro, como en las vueltas a la Kaaba en Meca), simbolizando la domesticación del ego y el viaje de retorno hacia Allah. Durante el giro suelen repetirse los 99 nombres sagrados de Allah.

En algunas órdenes se emplea el análisis simbólico de los sueños y se considera que hay dos tipos de sueños: los producidos por la actividad mental y aquellos que son del mundo de lo Invisible. También son usados los relatos de cuentos por sus metáforas y consejos.

Carlos Velasco

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 sufí.

627 86 50 58

psitranspersonal@wanadoo.es

www.psicoterapia-transpersonal.es/psicologo.htm

PSICOTERAPIA INTEGRATIVA Y TRANSPERSONAL

INTENSIVO DEL 7 AL 17 DE AGOSTO

en Aranda de Duero, régimen interno

VIAJE AL DESIERTO DE MERZUGA, MARRUECOS

del 27 de Noviembre al 7 de Diciembre

ACTIVIDADES GRATUITAS

Taller Psicoterapia Respiratoria, aprender a respirar

- 30 de julio -19:15 h - Ecocentro

Paseo por el Madrid musulmán

Domingo 20 de julio de 11:30 a 14:30h.

Carlos Velasco Montes. Psicólogo 627 865 058

psitranspersonal7@orange.es www.psicoterapia-transpersonal.es



En el artículo anterior hice una breve reflexión sobre lo dificultoso que es para un terapeuta dejar de lado su ego “salvador, sabio, maestro” y acompañar al paciente a que encuentre su propia motivación, deseo, necesidad, a que pueda experimentar sin miedo a equivocarse, o con el miedo, después de todo forma parte de la vida, pero en todo caso atreverse a coger su fuerza y su singularidad poco a poco, su criterio y sus vivencias más profundas y personales frente al Misterio de la Existencia, sin interferir con un “consejo”, con una “valoración”, en definitiva con un “juicio cultural” de dicho terapeuta

Para mí al menos revisarme y revisar mi trabajo consiste en ello. Descubrir dónde cómo y para que me enganche y que me lleve a invadir el “camino sagrado” del otro.

Digo camino sagrado y lo reitero porque la vida de cada ser humano lo es, con todo lo que lo lleva a sus aciertos y equivocaciones, ya que habla de él y su relación con algo Mas Grande, Mas Misterioso y Poderoso, indiscutiblemente el simple hecho de contactar con los pulsos de la Naturaleza lo evidencian. Es imposible conducir el flujo vital, solo queda rendirse a él.

En Gestalt esta búsqueda se llama “La Vía del Vacío Fértil”, ese vacío que tarde o temprano nos hace contactar con el fluir constante de la vida y la rendición a ella para poder experimentar la autorregulación que nos permite en el Puro Presente Darnos Cuenta de cómo nos movemos con el movimiento misterioso de lo indescifrable.

Para mí una de las formas más esclarecedoras y fructíferas ha sido además del trabajo profesional la práctica meditativa y es ahí donde quiero dirigirme ahora, para poder compartir con vosotros/as las experiencias de una persona de gran conocimiento que he tenido la fortuna de conocer en este último tiempo.

Me refiero a Lennart Aastrup, experimentado Maestro Tântrico, Psicoterapeuta Ontogónico, y sabio Shaman, que ha dedicado muchos años de su vida a estudiar las diferentes tradiciones espirituales y dar enseñanzas por más de cuatro décadas y que actualmente se encuentra en Suecia realizando

un proyecto llamado Lyfjabergt, y a quien le quiero hacer algunas preguntas con relación a sus conocimientos.

- Mí querido Lennart, cuales son las ventajas de una práctica meditativa y hacia dónde nos pueden conducir?

Todo son ventajas. La Meditación nos educa a poder observar la realidad interna y externa sin juicio, abriéndose la visión mística de uno mismo, revelando lo que los ancianos han contado como la realización del ser y sus posibilidades a manifestarse en el mundo físico en una forma con sabiduría, amor y gozo.

- ¿Cuál es la mejor práctica para realizar y cómo se debería comenzar con ella?

Cada persona es diferente y por eso es bueno tener un Maestro que personalmente enseña y guía que práctica es mejor en cada momento.

Cada etapa de la vida da diferentes aspectos que requieren un continuo ajuste de la forma de meditar para ser dinámico y mantener vivo el espíritu del crecimiento.

- En este mundo bastante limitado de tiempo ¿qué nos recomiendas tú para poder compaginarlo en lo cotidiano?

Todos tenemos tiempo de observar la realidad sin juicio, manteniendo la visión de que la vida es nuestra guía espiritual. Algunas tradiciones como Mahamudra, Taoismo y Tantra, entre otras, enseñan que en la vida misma se hace uno espiritual.

Acentuando tu compasión, compartiendo tu alegría, enseñando a otros para que el corazón pueda siempre guiar tus pasos todos los días, entrarás en un continuo flujo meditativo, así el tiempo siempre es valioso para ti.

- ¿Cuáles son los resultados y de que dependen?

Lo que uno necesita primero es tener claridad de quien eres, eliminar poco a poco los velos que limitan la visión de ti mismo y tu realidad, purificar tu comportamiento erróneo y egoísta para lograr un entendimiento de unificación a la realidad en una forma amorosa, guiándote a ser un sabio enseñador de la alegría, salud, y liberación de sufrimiento. Eso depende de cómo aplicas tu corazón en tu camino, que visión o ética tienes, y que técnicas usas para amoldarte a esas metas.

- Tú hablas muchas veces de retiros, ¿en qué consisten

En Gestalt esta búsqueda se llama “La Vía del Vacío Fértil”, ese vacío que tarde o temprano nos hace contactar con el fluir constante de la vida y la rendición a ella para poder experimentar la autorregulación que nos permite en el Puro Presente Darnos Cuenta



Reflexiones de una TERAPEUTA GESTÁLTICA

El Ego Terapéutico

ORGANIC FOOD MARKET

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...



KIKI

market

ABRIMOS TODOS
LOS DÍAS

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

100% eco
Slow Food & Good Wine

El compromiso ecológico no está reñido con el buen gusto. ¡Ven a comprobarlo los fines de semana en nuestras sorprendentes degustaciones!



HERBOLARIO EL DRUÍDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Etnia y vendimia bio
Acunotocopia



Herbolario y tienda
Herbolario
Noucia natural

www.eldruida.es

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

COACHING HOLÍSTICO

Sesiones desde la toma de conciencia
Con yogaterapia, meditación,
trabajo corporal y emocional
daltit@gmail.com
daltitcoaching.wordpress.com



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





Reparto a domicilio de 20:30 a 00:30

SÚPER HAMBURGUESA Vegetariana DELLA CABEZA

6€

C/ Lavapiés 6 (Esq. C/ De la Cabeza)
 <small>+10> Zona de Matróna
 Al lado Teatro Nuevo Apolo

Tel: 91 528 99 78

COCINA CIBERA INGREDIENTES FRESCOS

Pizzas, Empanadas, Pasta, Especialidades Internacionales, Platos Vegetarianos



Ecofarm

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

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

y cuánto tiempo es ideal? Un retiro te ayuda a ver las prácticas espirituales y tu posición en tu vida cotidiana al separarte de ella un tiempo. Te ayuda a formular un modo de cómo seguir el camino espiritual después del retiro. El retiro te da chance a probar diferentes técnicas y entender las diferentes posibilidades que la vida puede ofrecer para tu camino. El retiro te junta con aspirantes de similar inclinación que promueve un diferente prisma para observar el trabajo espiritual. El retiro ajusta los hábitos de dieta que a veces dañan el cuerpo y tu salud. El retiro purifica y nutre toda la persona dando chance a un nuevo empezar.

El tiempo ideal es hasta que la persona ha podido separarse de la cotidianidad y ha podido observarla, creando lo que está dicho arriba y siempre y cuando la persona evita usar el retiro para escaparse de la vida.

- Con relación a ellos ¿nos puedes hablar un poco de que es "Lyfjabergt" y que se puede realizar en ese Centro Holístico?

Lyfjabergt está situado en la naturaleza donde los cinco elementos están ayudándonos con su pureza y belleza a entrar a nuestro flujo natural, ajustando, armonizando nuestra vida hacia una salud holística. Salud holística implica cuerpo, energía, mente, ética, emociones, alma y el espíritu. Todo eso, la naturaleza apoya a encontrarlo con más facilidad aquí en Lyfjabergt, donde existe la enseñanza, los retiros, remedios de hierbas, comida ecológica y tiempo específicamente para que tú te encuentres.

Nos encantaría mucho saber cómo llegar a contactar contigo y desde ya muchísimas gracias por haber podido disponer de tu tiempo y tu conocimiento.

Aquellas personas que necesiten mayor información podéis entrar en la página www.lyfjabergt.se y escribirme.

Gracias a ti por tu interés.

Charo Antas
655 809 089

RETIRO DE MEDITACIÓN MAHAMUDRA

CON LENNART AASTRUP
JULIO/AGOSTO 2014

Centro Holístico Lyfjabergt
Bergsjö (Suecia)

En este Retiro en Suecia, será explicado Tantra Mahamudra, practicado y desarrollado, para que puedas llevarte a tu vida cotidiana, la posibilidad de un continuo desarrollo hacia la liberación, con placer en el Camino.

www.lyfjabergt.es

lennart@lyfjabergt.com

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





Graciela Large de la Hoz
Inteligencia Emocional y
Coaching



GRAVITY



AUDIO



Contenido
Vivo

LA METÁFORA DE ESTAR A LA DERIVA

La historia de Gravity, dirigida por Alfonso Cuarón y ganadora de 7 premios Óscar cuenta la historia de dos astronautas que sufren un terrible accidente en un paseo espacial y ambos quedan flotando en el espacio, poniendo a prueba su capacidad y deseo de vivir.

La ciencia ficción, el suspenso y el drama consiguen recrear, en condiciones nada familiares para nosotros, el poder vivir y mantenerse vivo. Dos actitudes que son esenciales para la vida cotidiana, y que, sin embargo, aquí en la tierra están seriamente amenazadas a nivel mundial.

Ejemplos de ello: corrupción generalizada con independencia del país en que nazcas; guerras militares; desigualdades sociales que se convierten en injusticias; pugnas por herencias de sangre que generan discusión y muerte, y una profunda desmotivación acerca de nuestro futuro.

¿Qué me lleva a relacionar Gravity con situaciones terrenales aparentemente alejadas del thriller espacial?

Quizás ayude lo que dice el propio director sobre su película. Alfonso Cuarón, que fue ovacionado por la prensa cuando acudió al festival de cine de San Sebastián, declaró que la cinta es «una metáfora; no tienes que ser astronauta, ni tienes que ser un hombre o una mujer para que funcione. Es una historia de adversidad y todo el mundo tiene adversidades en la vida»

La definición de adversidad la significa la Real Academia

Española como «una situación desgraciada en la que se encuentra alguien», matizando que lo adverso es un adjetivo de «contrario, enemigo, desfavorable».

Mi propuesta es ver las actitudes representadas en la película Gravity yendo más allá del infortunio y de la enemistad. Dos sentimientos que nos son comunes a la mayoría y que experimentamos cada vez que una situación deja en evidencia nuestras dificultades de Autoestima para algo.

En el caso de la película el simbolismo que contiene se recrea con los efectos especiales, la fotografía y las interpretaciones de Sandra Bullock y George Clooney. Excelentes por cierto. Un simbolismo asociado a dos capacidades innatas del ser humano: **Poder Vivir y el saber Mantenerse Vivos.**

Todd McCarthy escribió para *The Hollywood Reporter*: «Un asombroso thriller espacial. Con momentos en los que te corta la respiración y sobrecogedoras sorpresas». El crítico español de El País, Carlos Boyero, la definió como «un memorable despliegue visual, crea tensión de primera clase y logra hipnotizarme. Es una película profundamente humana».

Una impresión confirmada con la taquilla, y su éxito en el ámbito de la familia. Una amiga me decía que su marido, que suele dormirse con las películas que ven en casa, con esta cinta se mantuvo despierto hasta el final.

Gravity tiene el mérito de recrear, en un escenario que sólo



Plano

dependencia

podemos imaginar la mayoría de los mortales, esos dos valores esenciales que hacen posible sobrevivir por nosotros mismos. Valores claves que nos permiten convertir las adversidades en oportunidad.

Conviene tener muy presente que la adversidad es un concepto que pone fuera de nosotros el deseo de vivir y nuestro bienestar. Buscaremos protección fuera de nuestros propios recursos y fortalezas. Viviremos dependientes.

En cambio el Dinero y La salud son valores, que de incorporarse equilibradamente en la etapa de 0 a 4 años, permiten a la persona vivir a partir de sí misma. Y para nosotros, que ya somos padres de cientos de niños y personas que están cerca, no nos queda otra que hacer una revisión de nuestras creencias al respecto y que nos permita recuperar nuestra capacidad práctica. Aquella que nos dice **Tú Puedes**.

Es clave la relación entre Poder, con los valores de Dinero y la Salud. Quizás te resulte interesante dejar de rechazar el dinero como un elemento que nos pervierte, y dejar de percibir la salud como la ausencia de la misma, sintiéndonos temerosos de la enfermedad.

Conjugar el verbo Poder con el Tú y Yo, y el Todos Podemos, se condiciona al fracaso si esos dos valores no están asentados en nuestro cuerpo, a la hora de definir objetivos vitales, y en la toma de decisiones.

Se termina por generar un vacío de autoridad cuando las personas se relacionan convencidas de su adversidad, sin sentirse artífices y partícipes de su evolución, de su crecimiento y de su cambio personal. Es la proacción de sí mismo la que genera los cambios.

En Gravity, la doctora 'Ryan Stone' es una brillante ingeniera especializada en medicina en su primera misión en un transbordador, con el veterano astronauta 'Matt Kowalsky'. «Es la historia de una mujer que está a la deriva y está a la deriva hacia el vacío alejándose cada vez más de las comunicaciones humanas», explicó el director. Estar a la deriva es lo que experimenta todo ser

humano cuando ha desconectado de sus capacidades para mantenerse vivo. Se incomunica consigo mismo siendo incapaz de fijar un foco que dé sentido y propósito. ¿

El para qué? de nuestra existencia son palabras mayores imposibles de responder desde la dependencia.

Sí, depender es estar francamente a la deriva, con la tentación de dejarnos morir, aislados de otros y sintiendo la impotencia de la desconstrucción.

Nos sobrepasan situaciones y personas. La desgracia, los infortunios y la adversidad se convierte en una constante de vida.

Y cuando todo está a punto de perderse, surge el deseo de vivir. En ese límite nos agarramos a la vida y nos desprendemos de creencias limitadoras que autorizan emociones y sentimientos

que nos mantienen apegados a lo que no tenemos, y de aquellos que se han ido, como ocurre en la película.

La metáfora de la doctora 'Ryan Stone' en el espacio, que lucha por su vuelta a la tierra, nos invita con valentía a experimentar nuevamente el primer aliento: las ganas y el poder de vivir. Si, cada etapa de la vida es un nuevo nacimiento, soltar y desprendernos. Una llamada a vivir desde la Confianza con consciencia y propósito.

Gravity tiene el mérito de recrear, en un escenario que sólo podemos imaginar la mayoría de los mortales, esos dos valores esenciales que hacen posible sobrevivir por nosotros mismos. Valores claves que nos permiten convertir las adversidades en oportunidad





“Píldoras BASE” sobre la VISION SISTÉMICA para tu “Salud Personal”

En la Visión Sistémica, basada en la metodología de la Hellinger Ciencia (Ciencia de las Relaciones Humanas), y después de muchos años de trabajo empírico y observación, se ha comprobado que hay unas “leyes” que ayudan a restablecer el equilibrio en aquellas relaciones que establecemos (personales, laborales, sociales,...) y que no encontramos y conseguimos la satisfacción y el bienestar que buscamos.

Cuando se trabaja con las constelaciones sistémicas, el cliente plantea un asunto que le preocupa y a través de la elección de representantes, que simbolizan a cada elemento implicado en ese asunto, se realiza una configuración espacial para ver cuál es la situación actual inconsciente que hay en ese problema. A partir de esta configuración, el facilitador de la constelación acompañará al cliente para que encuentre una posible solución, basada en “ordenar” el sistema, aplicando unos “principios o leyes sistémicas” que de tranquilidad, paz y fluidez a los integrantes de ese sistema.

Conociendo e integrando estos “órdenes” se puede llegar a tener un poco más de “luz” y así resolver situaciones difíciles y obstáculos en nuestra vida.

Este artículo pretende mostrar cuales son estos “principios”, descubiertos por Bert Hellinger, en donde están el origen de casi todos nuestros conflictos y también el camino de casi todas nuestras soluciones, para que el lector tenga una mayor comprensión de las bases de esta metodología.

Principio de PREVALENCIA en los sistemas a los que pertenecemos.

En los sistemas familiares, los miembros que lo conforman deben estar ordenados según su llegada a la familia. Los que llegaron antes tienen prevalencia sobre los que llegaron después. Los padres van primero y luego los hijos por orden de llegada, y tiene prioridad aquel que llegó antes al sistema. Es una ley puramente existencial que se encuentra en lo más profundo de nuestro inconsciente. Esto también ocurre en las empresas en el que hay que tener en cuenta además la jerarquía existente.

¿No nos hemos sentido mal en alguna ocasión, cuando han ascendido al recién llegado?, ¿o incluso cuando alguien

se cuelga en la cola del supermercado? ¿Cuántas veces, se anteponen los hijos a los padres o los padres hacen de hijos y los hijos de padres?

El refranero español está lleno de dichos en los que aparece este hecho... “No sabe estar en su lugar”, “La vida le pondrá en su sitio”, “...”no sé dónde estoy [...] no me encuentro”

Cuando esta ley no es respetada se producen grandes desórdenes que hacen que los sistemas no funcionen con fluidez y pueden provocar verdaderos dilemas existenciales.

Principio de PERTENENCIA a los sistemas en los que estamos.

Profunda ley fundamental. La pertenencia nos asegura la supervivencia. Todos tenemos deseo de pertenecer. **Todo aquel que pertenece a un sistema tiene derecho a pertenecer**, haya hecho lo que haya hecho, incluso las personas que fallecieron o se fueron.

Desde la visión sistémica se ha comprobado que a los sistemas familiares pertenecen los abuelos, padres, hermanos, y todos aquellos que hicieron lugar para que otro entrara en el sistema, por ejemplo un marido o mujer anterior de los padres o abuelos.

Y en cuanto a los sistemas organizacionales pertenecen los fundadores, directivos, asesores... y todos aquellos que a lo largo del tiempo pasaron por diferentes puestos de trabajo, aunque hayan sido despedidos

o eligieran en algún momento dejar la empresa para irse a otra, pues gracias a todos ellos el sistema ha llegado donde ha llegado y es lo que es en estos momentos.

Hay algo muy importante a tener en cuenta. Cuando se excluyen a algunos miembros de sus sistemas porque se dice

que “no son dignos”, acusándoles de jugadores, alcohólicos, ladrones,... el sistema queda lastrado. Y esto también ocurre en las empresas cuando se habla mal del empleado que se ha ido, o que se ha despedido, o se critica a los jefes, responsables,... o hay algún desprecio entre los empleados.

Para conseguir mayor tranquilidad en nosotros y nuestro entorno la solución pasa por incluir a aquel que fue considerado “malo” y reconocer su pertenencia. Esto se ve muy bien en una constelación, cuando al salir a luz una exclusión y se vuelve a incluir al excluido, por todos los demás miembros

La pertenencia nos asegura la supervivencia. Todos tenemos deseo de pertenecer. Todo aquel que pertenece a un sistema tiene derecho a pertenecer, haya hecho lo que haya hecho, incluso las personas que fallecieron o se fueron

dándole el lugar de pertenencia que le corresponde, emana una gran fuerza y confianza para todos los componentes de dicho sistema

Principio de EQUILIBRIO en nuestros intercambios

Nuestras carencias y la necesidad de pertenencia nos llevan a intercambiar cosas con los miembros del sistema. Y este intercambio debe estar en equilibrio. Equilibrio que tiene que ver con el dar y recibir, y este dar y recibir debe ser recíproco, pero sabiendo que para el ser humano lo importante es lo cualitativo y no lo cuantitativo.

También todo sistema necesita de retroalimentación para mantenerse. Al igual que los seres humanos también se encuentran en intercambio, hay un constante dar y tomar. Este dar y tomar se regula por la necesidad que tenga el conjunto de todos los miembros del sistema y al igual que antes, este equilibrio no es cuantitativo si no cualitativo ya que la felicidad y el equilibrio a cada sistema o a cada miembro nos llegan al conseguir lo que realmente nos falta y necesitamos. Por esta razón cada uno deberá indagar cuales son las necesidades que le satisfacen de forma personal y de forma grupal.

En las relaciones nos podemos encontrar desequilibrios de estos tipos:

Dar sin tomar.

Tener derecho a algo es una sensación agradable, y por ser una sensación tan agradable a algunos les gusta conservarla. Si alguien da sin tomar, al cabo de un tiempo, los demás no querrán aceptar nada de él. Es una actitud peligrosa para cualquier relación, ya que el que únicamente pretende dar, se aferra a su superioridad y, de esta manera niega la igualdad a los demás.

Es un beneficio para una relación que no se dé más de lo que no se está dispuesto a tomar y que el otro sea capaz de devolver. De esta manera se establece una medida de hasta donde se puede llegar en ambas partes.

Negarse a tomar.

Algunos se niegan a tomar, así no están obligados a nada y muchas veces se consideran especiales o mejores, sus vidas sin embargo solo funcionaban al mínimo y, en consecuencia, se sienten vacíos y desconectados. Esta actitud se encuentra en muchas personas depresivas y con síntomas de ansiedad que se limitan e incluso se niegan a disfrutar de la vida.

Solamente tomo.

Actitud infantil, en la que la persona actúa como un niño sintiéndose en el derecho de sólo recibir. Esto acaba con cualquier tipo de relación y la persona en cuestión se sentirá abandonada, ya que su energía ya no será "rellenada" por el otro

En todas las relaciones tiene que existir este equilibrio excepto en una que es en el **dar y tomar entre padres e hijos**. Los padres tienen como obligación y responsabilidad dar a los hijos amor, aprecio, motivación, dinero, escuela, vestimenta, calzado, valores, etc. Los hijos nunca pueden devolverles a sus padres nada equivalente, tienen el deseo pero no es equivalente jamás. Los hijos siempre quedan en deuda con sus padres, pero es una deuda sana y que no se tiene que pagar a los padres. Estos tomaron la decisión de tener al hijo así que no es obligación de este pagarles y tratar de compensar lo que

recibió. Ahora bien, estos hijos, que sienten un desequilibrio dentro de ellos por todo lo recibido lo equilibran cuando luego ellos tienen hijos y les dan a estos todo lo recibido de sus padres e incluso más. En el caso de que alguien no tiene hijos, lo recibido lo equilibra haciendo cosas para la sociedad. Así se actúa en favor de la vida

Con todo lo que has leído hasta ahora: ¿Te has sentido identificad@ con que en algún aspecto de tu vida no cumples con algunos de estos órdenes?, ¿Te sientes vació, que no te respetan, o que quieres apartar a algo o a alguien de tu vida? ¿Te sientes merecedor de disfrutar? ¿Sientes que das más de lo que recibes? ¿Sientes beneficiosa la relación contigo mism@?

A través de las constelaciones sistémicas podemos ver cuál es nuestra situación actual, que a veces no es la que creemos y esto nos permite entrar en contacto con nuestra realidad y con nuestros bloqueos para poder caminar y avanzar, haciéndonos conscientes de algo que tiene sentido para nosotros y de lo que nos puede provocar un gran beneficio.

Para ello la empatía es el núcleo y condición *sin equanum* del análisis de la problemática del cliente, donde no se juzga lo que cada persona vive y así se ayuda a que se pueda abrir el corazón.

Con este enfoque de la Visión Sistémica, que aplicamos en DS-Humano, te ofrecemos sesiones individuales, cursos y/o formaciones, para acompañarte en tu crecimiento y evolución y en el que tú decides donde abrir nuevas puertas para tu desarrollo personal que te ayuden a mejorar tus relaciones, convirtiéndolas en positivas y nutritivas, independientemente de como sean las otras personas, y con ello mejore tu vida todo lo que tú quieras.

VEN ACONOCERNOS, gratuitamente la primera vez.

Te esperamos.

DS HUMANO EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración de la Consciencia

CONSTELACIONES SISTÉMICAS
(familiares, organizacionales, educativas)

Abierta inscripción CURSOS 2014-15
Introducctorio - Básico - Avanzado - Supervisión
"LA VISIÓN SISTÉMICA" Nuevo Enfoque PERSONAL
FORMACIONES (avaladas por la AEBH)
|| INSCRIBETE YA ||
¡¡descuentos hasta el 15 de julio!!

CONFERENCIAS - GRATUITAS
8 JULIO - 16 y 23 SEPTIEMBRE
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
contacta@dshumano.com

Ángel
de Lope Alemán
Director de
Desarrollo
Sistémico
Humano



21

Tomar postre se ha convertido en un hábito, en una especie de necesidad automática que no siempre es necesaria. Este hábito o necesidad, está conectado directamente con el consumo de proteína animal. Si nuestro segundo plato es proteína animal, por supuesto que deseamos algo dulce para compensar su energía.

Con una alimentación energética, especialmente con mucha verdura dulce, y proteína vegetal, estas ansias por lo dulce, empiezan a decrecer de forma considerable. Hasta que nos sentimos de maravilla terminando nuestras comidas con una infusión caliente, sin necesidad de postre.

Querer algo dulce después de comer puede tener su origen en distintas causas:

- No incluir en la dieta el sabor dulce natural de cereales y verduras.
- Cocinar con demasiada sal.
- No incluir variedad de sabores, en especial el ácido, picante y el dulce natural.
- No preparar una comida que sea atractiva a la vista, con colores, sabores, texturas, efectos y tamaños de lo más variado.
- Cocinar platos monótonos o utilizar demasiados restos.
- Tomar un exceso de productos de origen animal (carne, huevos, lácteos, pescado...), que producen un efecto energético en nuestro organismo de contracción, densidad y tensión interior extrema. Si abusamos de estos alimentos, la reacción del organismo es la de buscar algo que nos proporcione la energía opuesta, algo dulce de efecto rápido, dispersante, ligero. Al final de una comida con carnes, veremos que los comensales toman postres dulces, helados, estimulantes (café, alcohol) y otros muchos productos que contrarresten el efecto causado por la comida.
- Preparar comidas excesivamente secas, con demasiado cereal y pocas verduras ligeras y ensaladas.
- No comer con tranquilidad, sentados, masticando, conscientes del proceso en sí, y rodeados de un ambiente de calma. Si las comidas las hacemos viendo la televisión, hablando, con nervios, de pie, leyendo o haciendo otras actividades, es muy posible que no nos sintamos satisfechos al terminar y deseemos algún dulce.
- Sufrir estrés o estar excesivamente tensos, por lo que comemos más deprisa.
- Sufrir una falta o desequilibrio emocionales. Compensarlos con dulces es una solución muy a corto plazo, y si no buscamos la verdadera causa de nuestra ansiedad nos volveremos víctimas de dulces, azúcar, chocolate, etcétera.

Todos estos puntos de autorreflexión son importantes a la hora de comer un exceso de dulces. Hay que tener en cuenta, no obstante, que dulces y postres naturales ocupan su lugar en la dieta, y que deberíamos tomarlos cuando los necesitemos sin ningún problema.

El efecto energético del **dulce natural**: relajante, expansivo, ligero, así que podemos recurrir a él si nos encontramos en el extremo energético opuesto (siempre y cuando hayamos reflexionado sobre los puntos anteriormente citados). El

azúcar, los pasteles y los helados tienen un efecto energético muy extremo de desmineralizar, hinchar, inflamar, debilitar huesos y sistema nervioso.

Los niños necesitan más postres que los adultos. Lo mismo sucede con las mujeres embarazadas, las lactantes y las personas que desempeñan una actividad física intensa.

A nivel estacional, es de lógica que en climas más calurosos se quiera más fruta (por su energía y su efecto refrescante) que en climas fríos y lluviosos. Nuestra recomendación es tomar poca fruta en invierno, y hacerlo en forma de compota o frutas secas.

Cada persona es única y sus necesidades son exclusivas. Una persona más bien débil, delgada, con tendencia a resfriarse, no necesita tanta fruta o dulces como una persona fuerte, robusta, y que desempeña una gran actividad física.

Durante el día, ¿cuál es el momento más oportuno para tomar

Con una alimentación energética, especialmente con mucha verdura dulce, y proteína vegetal, estas ansias por lo dulce, empiezan a decrecer de forma considerable. Hasta que nos sentimos de maravilla terminando nuestras comidas con una infusión caliente, sin necesidad de postre.

dulces o postres? Siempre que queramos una energía relajante y expansiva. Por la noche, después de la cena, será el momento óptimo para obtener los mencionados efectos. Durante el día, para estar más centrados y activos, no es recomendable tomar dulces, y si lo hacemos, conviene hacer uso de la moderación. En el caso de

los niños, conviene saber que, si meriendan demasiado dulce, no tendrán apetito a la hora de cenar. Cuando escojamos los ingredientes para confeccionar postres, deberíamos poner atención sobre todo a la calidad de éstos.

Ingredientes básicos para elaborar nuestros postres

Cereales

Los cereales son de naturaleza seca, pesada, por lo que no son recomendables en los postres. Ya incluimos cereales en nuestra comida, por lo que si tomamos más a la hora de los postres, nos sentiremos muy pesados. Aunque se pueden usar ocasionalmente:

- Arroz integral para hacer cremas dulces.
- Cuscús integral o blanco para la base de tartas.
- Polenta (harina de maíz) para bases de pasteles con frutos secos.
- Galletas integrales sin azúcar.
- Galletas de arroz o cereales hinchados naturales (sin azúcar).
- Pan germinado

Algas

El alga más utilizada en postres es el agar agar. Se emplea en gelatinas, mousses, cremas, flanes...

Semillas, frutos secos y aceites

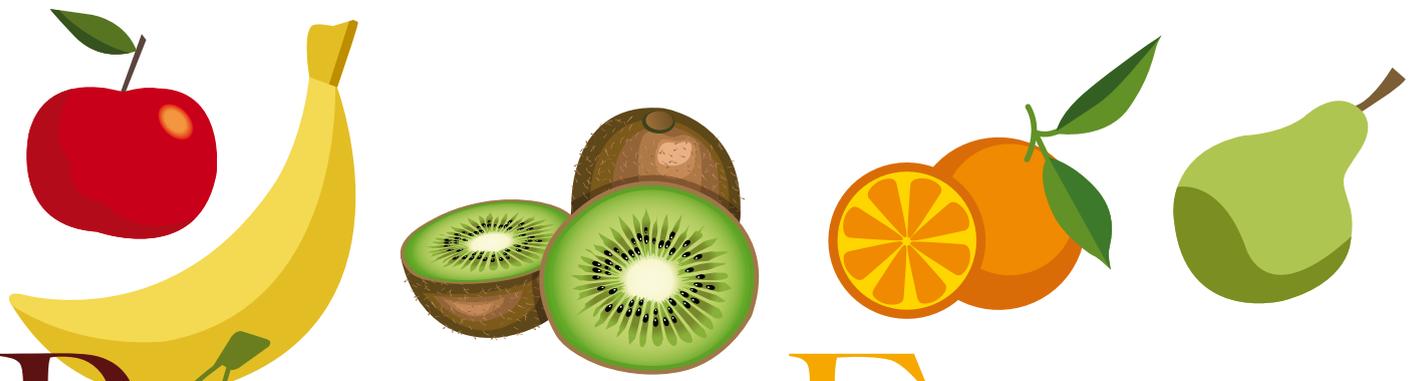
Utiliza regularmente semillas de sésamo, calabaza y girasol ligeramente tostadas, así como frutos secos (almendras, avellanas, nueces, cacahuets, piñones...).

El aceite más recomendable para horneados (tartas, pasteles...) es el de maíz, por su sabor más dulce, aunque pueden utilizarse otros de presión en frío y de buena calidad.

Para dar un toque de cremosidad a los postres podemos utilizar leche de arroz, de avena, de almendras o avellanas, almendra rallada y mantequillas de semillas (girasol, sésamo...) o de frutos secos (almendras, avellanas, cacahuets...).

Frutas

Usaremos frutas locales y de la estación. En invierno podemos optar por la fruta seca (pasas, manzanas, peras, albaricoques,



Postres, Frutas y Endulzantes Naturales

VIDEO



Contenido Vivo

orejones, melocotones...). Es recomendable utilizar las frutas secas de color oscuro (secada al natural); el color dorado claro de alguna fruta seca se obtiene químicamente con sulfato. Al cocinar frutas utilizaremos, por regla general, una pizca de sal para equilibrar su energía e incrementar su dulzor.

En el verano con la variedad de frutas que la Naturaleza nos ofrece, es una tentación y un placer consumirlas! Pero veremos que si nuestra proteína es de origen vegetal, no estaremos atraídos a tanta cantidad de fruta.

Tanto la proteína animal como el exceso de frutas, azúcares refinados, alcohol, helados, bebidas frías, exceso de picantes y vinagres, son producirán una sangre acida, que no nos conviene en el verano.

Hay un refrán o dicho popular, que los mosquitos pican a los que tienen "la sangre dulce".

En términos energéticos, podríamos decir que pican a los que tienen la sangre ácida.

Si deseamos tener menos picaduras de insectos, evitemos todos los alimentos y bebidas de reacción acidificante, y nos sorprenderemos gratamente de la diferencia!

También estos alimentos y bebidas como producen un pH ácido de la sangre, tienen el efecto de desmineralizarnos, impactando en nuestro sistema nervioso, lo debilitan, pudiendo producir en algunos casos la temida depresión post-vacacional.

Nos hemos preguntado que significado tiene estos síntomas

que muchas personas padecen después de las vacaciones?

En teoría, después de un periodo de "vacaciones" de descanso, horas de relax con nuestra familia y amigos, tendríamos que estar eufóricos, con energía y vitalidad, para volver a emprender nuestras rutinas cotidianas.

Pero desafortunadamente, muchas personas padecen cansancio, debilidad, depresión, pérdida de alegría por su vida, nerviosismo, dolores, insomnio y muchos

otros síntomas.. que muchas veces, se podrían evitar si durante el verano tenemos un poco mas de consciencia sobre la forma de alimentarnos.

En verano podemos utilizar gran variedad de frutas, no necesariamente siempre tienen que ser crudas, algunas sugerencias:

- Se pueden macerar tipo ensalada de frutas, dejándolas 1-2 horas con una pizca de sal y añadiéndoles un poco de zumo de naranja y endulzante de cereales.
- El macerado de tiempo y un poco de sal, equilibra muchísimo mas el efecto enfriante e inflamativo de las frutas.
- Podemos servir trozos de frutas con color en una bandeja junto con salsas apetitosas
 - de algarroba.
 - mantequilla de avellanas y endulzante de cereales.
 - salsa dulce de anacardos, etc..
- Podemos cocinar las frutas veraniegas para confeccionar

El efecto energético del dulce natural: relajante, expansivo, ligero, así que podemos recurrir a él si nos encontramos en el extremo energético opuesto (siempre y cuando hayamos reflexionado sobre los puntos anteriormente citados).

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



de cítricos, rodajas de naranja y un poco de menta fresca.

• Algarroba

Para confeccionar postres con chocolate utilizaremos algarroba. Como el cacao, la algarroba tiene una naturaleza expansiva y enfriante, pero a diferencia del primero, no estimula ni produce hiperactividad. Es curioso ver como no se nos ocurriría dar una copita de alcohol o un expreso a un niño pequeño y, en cambio, no dudamos en darle chucherías con chocolate y azúcar. A nivel energético, los efectos son muy parecidos. Existen en el mercado varias opciones para reemplazar el chocolate:

- Crema de algarroba y avellanas.
- Tabletas de algarroba.

- Galletas sin azúcar con algarroba.

- Harina de algarroba.

Otros ingredientes

- Especias (jengibre, canela, nuez moscada). Cuando se utilice jengibre, usar la raíz fresca. Rallarla y presionarla con las manos para obtener su jugo.
- Cítricos (ralladura de limón y de naranja). Dan un toque final a muchos postres.
- Café de cereales.
- Coco rallado.
- Esencias naturales de vainilla, de almendra, de naranja..

Montse Bradford

mousses - mermeladas, compotas estivales frías.

- Podemos hacer Batidos con cualquier leche de cereales y fruta fresca, siempre añadiendo una pizca de sal marina para su equilibrio.
- Las tartas de frutas, son una delicia para pequeños y grandes. Confeccionadas con variedad de fruta y utilizando el alga agar agar para poder obtener una gelatina dulce.

Endulzantes

Existen en el mercado endulzantes derivados de cereales o frutas naturales, que nos proporcionan el dulzor que deseamos a la vez que no producen efectos extremos de hiperactividad, desmineralización, acidificación de la sangre, estados emocionales extremos... Son los siguientes:

- Miel o sirope de cereales (arroz, kamut, espelta, trigo, maíz).
- Melaza de maíz y cebada.
- Mermeladas de frutas naturales (sin azúcar).
- Amasake (crema dulce de arroz).
- Zumos naturales de frutas (sin azúcar).
- Sirope concentrado de manzana.
- Crema de almendras, avellanas, semillas... (sin azúcar).

Bebidas que relajan

Cuando nos apetezca algo dulce, no siempre hay que recurrir a un postre. Otra opción podría ser tomar una bebida relajante como las que mostramos a continuación:

- Zumos de frutas naturales.
- Zumos concentrados de fruta naturales (no néctares que contienen mucho azúcar)
- Leche de arroz y café de cereales.
- Leche de almendras.
- Infusiones aromáticas con endulzante natural o concentrado de manzana.
- Café de cereales con endulzante y canela.
- Té de jengibre dulce.
- Batidos de fruta en verano (leche de cereales con fruta fresca)
- Infusión de frutas sin teína, con endulzante natural de cereales, jugo concentrado de manzana, ralladura

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.

PUEDES COMPLETAR EL CURSO DE FORMACIÓN EN MODALIDAD INTENSIVA CON DOS MÓDULOS MÁS EN OCTUBRE Y DICIEMBRE.

NUEVO CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2014

- FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: 25 Octubre

MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2014:

- La alimentación y las emociones - Septiembre 2014
- Alquimia en la cocina y en la vida - Octubre 2014
- Seminario medicinal y de diagnóstico - Noviembre 2014

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!
MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
TELÉFONO: 618.287.484
MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es



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

CENTRO NATURISTA AILIM

CURSOS DE INICIO EN SEPTIEMBRE:

Formación en Terapia Holística y
Transpersonal

Flores de Bach vivencial

Esencias Orquídeas del Amazonas vivencial

Recuperación de la etapa prenatal y
nacimiento

(visita nuestra web para información)

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

Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

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

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

M^a Rosa Casal

Escuela de Vida



¡MATRÍCULA ABIERTA
PRÓXIMO CURSO 2014-2015!

FORMACIÓN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL
COCINA MACROBIÓTICA - CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS
FORMACIÓN PROFESIONAL REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
FORMACIÓN TÉCNICA METAMÓRFICA - TERAPIA REFLEJA 5U-JOK
CROMOTERAPIA APLICADA



GABINETE DE TERAPIAS CON
M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

¿TIENES ALGÚN PROBLEMA, DOLOR
O SÍNTOMA QUE DESEES MEJORAR?

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS. ¡PÍDENOS CONSEJO!

CREADORA
Ecocentro



RETIRO DE MUJERES
YIN TAO PARA MUJERES EN EL CAMINO
ENERGÍA FEMENINA - TRANSFORMANDO EL ESTRÉS EN VITALIDAD
EN GREDOS, CON RENU LI

Del 18 al 21 de septiembre 2014

Charlas gratuitas todos los meses ¡Consulta nuestra web!

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



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 koans de Jesús de Nazaret* y *Caminando el zen*. Dirige la web www.espirituyzen.org.

La Vuelta al Mercado

Desde el zazen a la cotidianidad

**Descalzo y con el pecho desnudo,
me confundo entre la gente.**

**Mis ropas están gastadas y polvorientas,
y soy eternamente feliz.**

**No uso magia para extender mi vida;
Ahora, ante mí,
los árboles muertos vuelven a la vida**

**Mil gracias derramando
pasó por estos sotos con presura,
e, yéndolos mirando,
con sola su figura
vestidos los dejé de su hermosura...
Mi alma se ha empleado,
y todo mi caudal en su servicio;
ya no guardo ganado,
ni ya tengo otro oficio,
que ya sólo en amar es mi ejercicio**

He practicado intensamente. Me he quedado a solas y ya desnudo he perdido las señas de identidad. Por fin, dejo de preguntar sobre quién soy o qué es esto, pues me he convencido por un instante que todo esto son ansias de separación, de sentirme diferente. He vislumbrado la luz oscura en medio de la Nube, luz taborica, luz que grita simplemente

“SOY” y por un instante me he sentido parte y todo con todos los seres. Esta sensación de no ser separado quiero retenerla pero no puedo, y rápidamente vuelvo a mi persona, a la identidad separada a la que estoy acostumbrado, y me vuelven las ansias y las preocupaciones, los miedos y las expectativas, los buenos y hermosos planes, las metas y los objetivos, y



AUDIO



Contenido
Vivo

me vuelvo a perder en ese ser alguien, haciendo que la luz desaparezca en el tunel. La voz me grita: “no es sensato que te disuelvas, que pierdas tus deseos e intereses. Estas llamado a una tarea, a hacer grandes cosas. No olvides tu deber...”

Por otra parte, oigo la voz del sabio (Nagarjuna) que me grita: “apegarse es insistir en ser alguien, no apegarse es ser libre para ser nadie”. Toda mi luz interior, mi ansia encendida en estos años de silencio me lleva al ardor de disolverme, y dejar preocupaciones y planes para desde la espontaneidad sabia de este momento mostrar la realidad de “**Soy El Que Soy**”. Soy la esencia y el accidente, el vacío y la forma que ahora aparece y ahora se transforma. Ese ansia, esa voz susurrante que crece como un incendio me dice: “Soy el padre y la madre, el origen sin forma, la causa de mí mismo, el centro y el final, y soy el hijo y la hija, el hermano y la hermana, la forma sin fin siempre cambiante siempre transformándose, y soy el espíritu que anima, el cambio permanente, el flujo de la vida que sin fin



Bodisatva Actual

se mueve y cambia". Soy el Dios transformándose y la criatura eterna, soy la evolución y el designio que presiona para la manifestación y la comunión.

Soy pues la nube sin forma, que se mueve de horizonte a horizonte, que no tiene forma propia, ni entidad propia, que se sitúa entre el cielo y la tierra, y sin embargo se derrama disolviéndose para regar los campos y dar vida. Y soy el agua, que fluye continuamente, y se adapta a cualquier continente, que se mezcla con todos los seres, y que se disuelve y disuelve transformándose en el flujo de la vida. Soy el todo y soy nada, soy el amado eterno que me inunda y me embarga y se expresa sin límites y fronteras.

Por ello "me confundo entre la gente", me mezclo sin aparentar, sin intentar enseñar siendo tan solo un monje anónimo, un ser normal que solo busca la comunión con las cosas y los seres. Lo que he aprendido es que lo único necesario es ser auténticamente, sin pretender "ser para" ni "ser porque", simplemente ser sin necesidad de caracterizaciones, sin interpretar, sin necesidad ni pulsión, sin intentar salvar el mundo, simplemente ser. Cuando surgen todos esos deseos, ese ansia confundida por permanecer, por que me recuerden, por significar y dejar impronta, recuerdo de nuevo "...apegarse es insistir en ser alguien..." Por eso, me mezclo entre la gente, y vivo el silencio de mi corazón en cada accidente, en cada instante, y miro, y callo, y escucho. El espíritu contemplativo no es mas que un espíritu libre que se expresa tan solo un momento y luego desaparece, para aparecer en el pájaro, en la flor o en el ruido del metro en la ciudad.

Soyavede paso. "... mis ropas están gastadas y polvorientas..." ya que soy un nómada que viene y va, que transcurre, y esta listo para dejarlo todo y desaparecer. Por fin no ansío poseer ni mantener, no busco saber y controlar, no ando deseando ser y que me conozcan. Solo intento mezclarme con el mundo y las cosas y que mis huellas desaparezcan.

Sin embargo me duelen mis hermanos, siento en mi cuerpo la tortura de la mujer continuamente violada, el cansancio desesperado del niño explotado, la mirada cínica y cruel del explotador, y la miseria de la choza donde no hay comida al mediodía. Ya no puedo decir que todo eso no soy yo,

y moverme de la caridad mal entendida, ya que al bajar los límites y las fronteras de mi existencia, al no saber mas cual es mi individualidad, esta realidad es mi realidad. El dolor es intenso, y la necesidad de actuar surge incesante, pero ya es la acción permanente en cada momento fruto de la comunión, el entramado completo de lo que existe. Esto significa "... los arboles muertos vuelven a la vida..." No es el fruto de ninguna magia, no es el resultado de una acción sobrehumana.

Son los hechos sencillos y pequeños, los continuos sucesos de cada instante producen un acto creativo que rescata al sufriente, que salva el mundo sin que alguien especial lo haga. No soy gurú ni profeta, no predico nada ni realizo milagros, no soy maestro ni mesías de nadie. No permanezco, pero amo profundamente, hasta el punto que todo y todos son mi familia, soy el abuelo, el padre y el hijo, la madre y el caldero, la comida y el descanso, y "... me siento al pie de mi cabaña y me siento bien... y mi vestido es el rocío y la rana y la nube y la niebla..."

Por ello "... no guardo ganado, ni tengo otro oficio, pues solo el amar es mi ejercicio..." No me refugio en seguridades, no mantengo mi casa, ni hay nada que pueda llamar mío, no guardo nada para el futuro, no me pertenezco ni tengo quien me pertenezca. Todo lo he dejado y he perdido lo que me hacia ser la persona reconocida y recordada. Me olvide y me perdí, me ignoré

y por fin ya nada controlo ni pretendo. Solo me muevo en el amor, en el amor de cada instante, en el ansia de ser solo ese fuego que en mi habita, y que lo es todo en mi.

Porque solo soy presente soy práctico, pragmático y profundamente real. No cierro los ojos para abrirlos solo en un cierto cielo interior. Soy las cosas de cada momento, soy el trabajo, y la alegría, la pena y el dolor, el disfruto de este respirar, la libertad de la nube y el agua. Por ello este amor es una acción incesante que siempre me encuentra dispuesto, pues dejo aparecer en mí a aquel padre bueno que sin descanso salía a otear el horizonte, o la mirada de la madre sobre el niño durmiendo, o la sabia mirada del abuelo al contemplar los campos, soy todo eso, ¿deseo ser algo mas?

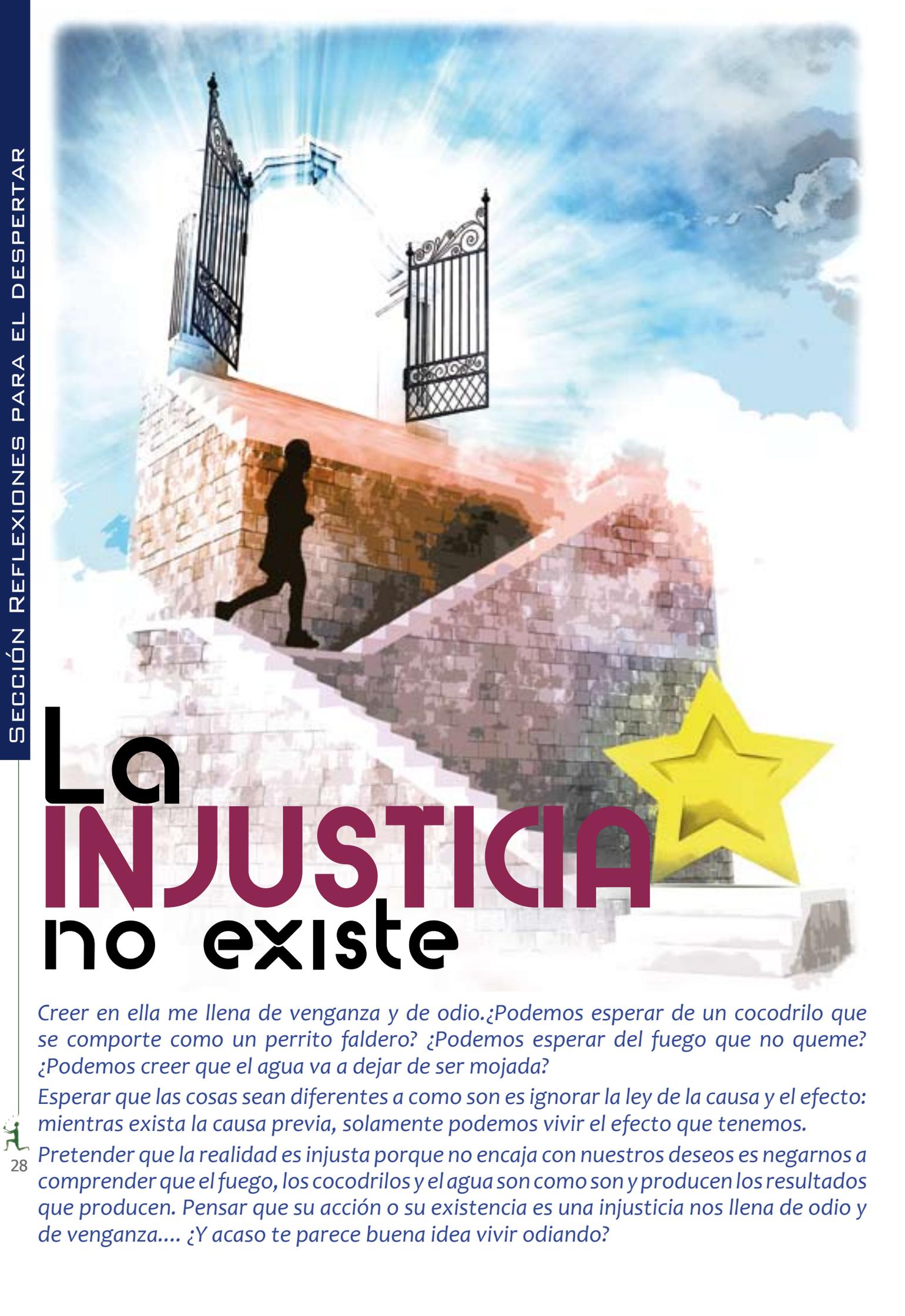
•
Toda mi luz interior, mi ansia encendida en estos años de silencio me lleva al ardor de disolverme, y dejar preocupaciones y planes para desde la espontaneidad sabia de este momento mostrar la realidad de "Soy El Que Soy".

•
Todo lo he dejado y he perdido lo que me hacia ser la persona reconocida y recordada. Me olvide y me perdí, me ignoré y por fin ya nada controlo ni pretendo.

Pedro San José

www.espirituyzen.org





La INJUSTICIA no existe

Creer en ella me llena de venganza y de odio. ¿Podemos esperar de un cocodrilo que se comporte como un perrito faldero? ¿Podemos esperar del fuego que no queme? ¿Podemos creer que el agua va a dejar de ser mojada?

Esperar que las cosas sean diferentes a como son es ignorar la ley de la causa y el efecto: mientras exista la causa previa, solamente podemos vivir el efecto que tenemos.

Pretender que la realidad es injusta porque no encaja con nuestros deseos es negarnos a comprender que el fuego, los cocodrilos y el agua son como son y producen los resultados que producen. Pensar que su acción o su existencia es una injusticia nos llena de odio y de venganza.... ¿Y acaso te parece buena idea vivir odiando?

Cocodrilos, mordiscos e ignorancia

Un hermoso y tranquilo río, transparente y tentador en el atardecer cálido de una tarde africana. La tentación refrescante y relajante de un chapuzón. La posibilidad, incluso, de inmortalizar el momento en unas fotografías que mostraremos a nuestro regreso a Madrid.

Lanzarnos al agua y sentir, junto a nuestra piel ignorante y despreocupada el contacto frío y casi inmóvil de un cocodrilo discretamente inadvertido hasta entonces. El terror inundándonos hasta el tuétano de los huesos. No solo miedo, sino verdadero terror. El pavor a ser mordidos y atacados sacude nuestro cuerpo e intentamos salir del agua a toda velocidad. Deseamos no habernos metido nunca en ese río cristalino y, sobre todo, deseamos intensamente no recibir en nuestras carnes ningún mordisco de cocodrilo, posiblemente mortal.

El cocodrilo sigue inmóvil. No muerde. No se mueve. No tiene hambre. Si hubiese tenido hambre nada de lo anterior hubiera sido narrado. Nuestra vida sería historia. Hubiéramos sido merienda de carne blanca para un cocodrilo africano. Fin del cuento.

La realidad es, siempre, fruto de unas causas. Si somos comidos es por el hambre del cocodrilo y por nuestra imprudencia.

Si salvamos la vida es gracias a que, simplemente, no tenía hambre. ¿Pero podemos acusar al cocodrilo de ser un animal ruin, injusto, ladino y malvado por amenazar nuestra vida? ¿Tenemos el derecho a dispararle y matarlo, por justicia, una vez en la orilla? ¿O acaso tenemos que empezar a aceptar que en los hermosos ríos africanos los cocodrilos existen y que los mordiscos son inevitables si nosotros nos comportamos con ignorancia?

Creo que esta última posibilidad salta a la vista como la más cierta. Si un cocodrilo me muerde, él está siendo quien es y yo estoy siendo un ignorante por olvidar que son peligrosos. No puedo culpar a los cocodrilos de mi falta de prudencia. No puedo clamar al cielo exigiendo justicia habiendo sido ignorante, ni exigiendo que los cocodrilos actúen ahora como corderitos.

Humanos, cocodrilos e injusticias

Podemos entender lo anterior con facilidad porque hablamos de un animal, un ser inocente que no puede dejar de ser un hambriento y mortífero cocodrilo. Comprendemos fácilmente que culpar a un cocodrilo de ser “injusto” es una forma evidente de intentar disimular nuestra imprudencia y nuestra ignorancia. Entendemos con el ejemplo anterior y sin mucha dificultad que el cocodrilo no es malo, ni injusto, sino que simplemente es como puede ser.

Pero llevar el ejemplo anterior a las personas suele costarnos mucho más. Intentar comprender que las

personas que ejercen violencia, que son crueles, que roban.... no están actuando de forma injusta es, muy a menudo, difícil de aceptar porque pensamos que una cosa son los animales inocentes y otra muy distinta, las personas.

Todavía puede costarnos más observar los dolores sociales: guerras, explotación, desigualdades... y pensar que no es algo injusto. ¿Nos hierve la sangre ante tanta injusticia!

Sin embargo, quiero que lo analicemos con cuidado. ¿Acaso ignoramos que, si un bebé no recibe los nutrientes alimenticios suficientes puede desarrollarse con importantes déficits que marcarán, de por vida, una fragilidad corporal que de otro modo no tendría? ¿Verdad que podemos entender que una persona adulta puede tener una salud delicada de por vida si, durante los períodos críticos de su infancia, no recibió los nutrientes suficientes y adecuados?

Lo mismo sucede cuando una persona, en su momento, no ha recibido suficiente apoyo, suficiente afecto, ni suficiente información: se puede volver una persona sin capacidad de empatía, agresiva, incapaz de amar... Las personas así existen. Las personas con un pozo interior sin fondo y llenas de dolor existen. Están ahí. Son fruto de un pasado que

las convirtió en eso.

Es una muestra de ignorancia por nuestra parte pensar que todas las personas adultas han tenido un pasado hermoso y nutritivo.

Es una muestra grandiosa de ignorancia por nuestra parte pensar que todas las personas adultas tienen los suficientes recursos internos para olvidar las afrentas, las dificultades y sanar el pasado. Muchas personas heridas y dolidas circulan por las calles, toman el metro, trabajan con nosotros, son nuestros vecinos y vecinas.

Ignorarlo y culparlas por actuar desde donde lo hacen es tan absurdo como meterse en un río africano sin vigilar que no haya un cocodrilo cerca. Culpar al cocodrilo del mordisco será una forma de no aceptar mi responsabilidad: debo saber que no solamente hay cocodrilos en los ríos africanos, sino también en las calles de Madrid.

No te llenes de odio

Si hemos comprendido lo anterior, veremos que llenarnos de odio ante el dolor, el robo, la violencia, las desigualdades... no lleva a resolverlas. Al contrario, nos llena interiormente de odio y nos impulsa a vengarnos. Naturalmente, cuando la venganza se instala en nuestra alma sentimos la llamada a ejercer un castigo, un dolor, una violencia contra quien nos hizo daño.... ¡y la espiral de violencia y desamor se hace inevitable!

Un conocido maestro espiritual dijo que pusiéramos la otramejilla cuando alguien nos agrede. No quería decir que

Pretender que la realidad es injusta porque no encaja con nuestros deseos es negarnos a ver la realidad: las cosas son como son.

Dejando de creer en la injusticia y haciendo lo que me toque hacer, el mundo se llenará de amor.



nos dejásemos pegar, sino que respondiésemos desde otro nivel de conciencia.

Nos invitaba a comprender que no todas las personas saben lo que hacen, ni pueden saberlo, ni pueden actuar diferente. Nos invitaba a construir una realidad justa, que él llamaba reino de los cielos, sin agredir a nadie, sabiendo que cada persona llegará a entender la realidad cuando sea su momento, pero que no podemos culparlas de ser cocodrilos y de dar mordiscos por ello.

Nosotros no podemos cambiar a los demás. Sería prepotente pretender que podemos transformar a los demás cuando queramos. Sería un absurdo. Pero sí somos responsables de nosotros, de nuestro interior.

Pretender que el mundo está lleno de personas equilibradas, felices y conscientes es mentirnos, es ignorar la realidad de los adultos que todavía son cocodrilos.

Culparlos por sus acciones y creer en la injusticia es una excusa para que yo les agreda, para que yo actúe como un cocodrilo. Es una forma de llenarme de odio y ser, yo mismo, otro cocodrilo y no poder alcanzar en mi interior la paz invulnerable que conlleva el reino de los cielos.

La injusticia no existe. Creer que existe la injusticia me llena de odio y me convierte en un vengador y en un motor que lleva a mi vida más odio y más dolor. ¿Quiero eso para mi vida?

Comprender que la injusticia no existe y que solamente existe la ignorancia, me permite vivir desde un nivel de conciencia superior que me llena de una paz invulnerable.

Repito, la injusticia no existe y yo no actúo en contra de nadie sino a favor de lo que promueve más armonía, más paz y más equilibrio.

De este modo mi vida se llena de paz, de servicio y de felicidad.

Daniel Gabarró

EJERCICIO

Cuando nos encontremos ante algo que nos parezca una injusticia os animo a realizaros las siguientes preguntas:

1.- ¿Acaso he olvidado que las personas que dañan a otras lo hacen porque están dañadas ellas mismas y no pueden actuar sino como cocodrilos? ¿Acaso he olvidado que los cocodrilos no solo están en los ríos africanos sino también por las calles de nuestras ciudades?

2.- ¿Qué puedo hacer para reducir el dolor sin incrementarlo dañando al cocodrilo y a los demás? ¿Cómo puedo actuar de forma que el dolor se reduzca y no genere más odio en mi entorno? ¿Cómo actuar sin ánimo de venganza?

3.- Si el cocodrilo está dispuesto a aprender, ¿puedo enseñarle a ver la vida de forma diferente para que pueda actuar de forma diferente? En caso contrario, ¿puedo protegerme de él y, a la vez, aceptar que él no cambiará hasta que esté dispuesto a aprender y que debe sufrir las consecuencias de sus actos, pero que no me corresponde a mí dañarlo ni vengarme?

4.- ¿Puedo marchar deseándole lo mejor? ¿Puedo protegerme deseándole que descubra la empatía y el amor?

Respetar el proceso de evolución de cada personas es una muestra de amor y de conciencia elevada que solamente puede ser comprendida y llevada a término por quienes han entendido que la injusticia no existe. Dejando de creer en la injusticia y haciendo lo que te toque hacer, el mundo se llenará de amor.

Daniel Gabarró realiza cursos de crecimiento personal



y despertar espiritual. También imparte formaciones para **terapeutas, empresarios y negocios uniendo conciencia**, valores y empresa. Él mismo es empresario, diplomado en dirección y organización de empresas, licenciado en humanidades, experto en PNL, psicopedagogo y ha cursado magisterio teniendo cinco especialidades distintas reconocidas.

Más información en

gestion@danielgabarro.com

www.aulainterior.es www.danielgabarro.com



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, Anthony de Mello y Gerardo Schmedling.**

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 - info@danielgabarro.com - tel. 668 859 890

TU TIENDA ONLINE DE DIETÉTICA AL MEJOR PRECIO DE LA RED EN 24 HORAS DESDE CASA

www.ladespensaencantada.com



En **La Despensa encantada** tenemos una constante preocupación por la búsqueda de nuevos productos naturales y ecológicos con los que conseguir tu bienestar. Contamos con un catálogo de casi 6.000 artículos en stock en 700 m² de almacén desde el que podemos abastecer cualquier punto peninsular en 24 a 48 horas. Entrar en nuestra web es hacer click en tu bienestar.

Te ofrecemos una amplia gama de artículos on line, seleccionados fundamentalmente por su calidad, pureza, procedimiento de elaboración o procedencia de agricultura ecológica, intentando mantener el mejor precio de la red. Encontrarás: alimentos ecológicos, naturales, sin azúcar, sin gluten; para niños y bebés, para deportistas, superalimentos, para la tercera edad, para hombres, mujeres o parejas; plantas medicinales, remedios naturales para dolencias; cosmética natural; productos para el hogar y alimentación de mascotas.



La despensa de tu bienestar

Biología y Psique: cerebro y sí mismo

“Salir del bosque húmedo... hizo que encontráramos el punto óptimo que combina una saludable competencia con un alto grado de cooperación. El flujo y reflujo de la oxitocina y la testosterona”

Paul Zak: La molécula de la felicidad

El yo y su sede

El descubrimiento de los agentes que modifican la actividad del cerebro ha proseguido de forma constante desde mediados del siglo XX. Son ya docenas el número de moléculas descubiertas que modifican la actividad cerebral, y por tanto, la percepción de la “realidad”. A partir de diferentes estados anímicos han podido encontrarse un mayor número de unas que de otras, un flujo mayor de oxitocina, la molécula que favorece la empatía y la sensación amorosa, o de testosterona, a la que se atribuyen factores como la agresividad y las percepciones y reacciones de defensa y ataque.

Así mismo, el estudio de las localizaciones de las distintas emociones y funciones en el cerebro se conocen cada vez mejor, gracias a las modernas técnicas que permiten el estudio de este complejísimo órgano (como por ejemplo la tomografía cerebral computarizada).

El cerebro, como el resto de nuestro organismo, ha evolucionado y sigue evolucionando en la historia.

Desde que los primeros homínidos aparecieran en la Tierra, hace millones de años, no ha cesado de cambiar. Arrastramos, al parecer, las consecuencias de distintas etapas, a lo largo de las cuales hemos pasado de un cerebro reptiliano, en el que las emociones no existían, a un cerebro que es sede de nuestra vida emocional, además de ser el de nuestra conciencia de seres individualizados. Para muchos, tal vez la mayoría, de los estudiosos de la ciencia biológica humana, nuestra conciencia es una consecuencia de esta evolución cerebral. Para los

científicos, el yo es un subproducto, un derivado de la evolución. Por eso, raramente entran en discusión filosófica acerca del espíritu, del alma o de la consciencia. Estos son asuntos que quedan en el territorio de filósofos o de gente de ideas religiosas.

El mundo de la ciencia, el de las valoraciones “objetivables”, se limita a describir como se producen las ideas, una de las cuales es la de sentirse como ente independiente del resto de la creación. La interrelación entre moléculas que alteran el estado del cerebro, y por tanto de nuestra percepción, es uno de los estudios más fascinantes de la biología actual. Su aprendizaje ha impregnado de una manera sustancial a la psicología (y por supuesto a la medicina), hasta el punto de que las neurociencias y la neuropsicología han entrado de lleno en los estudios del hombre.

Recientemente, terminé de leer una valiente publicación del investigador Paul J. Zak acerca de la interrelación principalmente entre oxitocina y testosterona, que enfatiza el carácter bioquímico de nuestras emociones. A pesar de que echo de menos el que no pone suficiente énfasis en la vinculación entre organismo psíquico y físico, es bien importante como destaca que la aparición de las sustancias cerebrales puede ser consecuencia de las emociones que se suscitan en cada momento, de la misma manera que viceversa.

La ciencia así llamada occidental

Se ha envalentonado con los descubrimientos de la información genética, de las áreas y localizaciones cerebrales de las facultades sensoriales y otras habilidades. También de las ya mencionadas sustancias catalizadoras de estados anímicos y de nuevos y sofisticados aparatos de medición cerebral.

De esta manera, los “científicos” ven como algo innegable que el “sí mismo” (o yo) tiene su sede en el cerebro y consideran que, tarde o temprano, la así llamada consciencia alcanzará su lugar de comprensión entre los artífices que el cerebro ha diseñado para ponerse al frente de la evolución humana. Estas afirmaciones del conjunto casi completo de la ciencia siguen siendo confrontadas (cuando no perseguidas) por sectores de la sociedad, en particular aquellos que echan raíces en estamentos religiosos, de naturaleza mayoritariamente

conservadora e inmune a los descubrimientos científicos. Casi siempre se arrastran muy antiguas afirmaciones acerca de la naturaleza del humano y de la conciencia.

Las contradicciones pueden interpretarse como un choque de paradigmas. Paradigma, siguiendo a T. Kuhn, es una afirmación que es base para muchas otras y que se suele mantener incólume hasta que otra viene a derribarla y a instalarse en su lugar. Un ejemplo clásico es el paradigma de la Tierra como centro inmóvil del Universo, que fue base del pensamiento medieval y que fue sustituido al colisionar con el



nuevo paradigma de “eppur si muove” de Galileo, tras tener que luchar contra el inmovilismo propiciado por la Iglesia cristiana.

No todos los religiosos son tan conservadores como los oponentes de Galileo.

Tal vez debido a la misma desgracia de la invasión china de su país, tal vez por su carácter curioso, el líder de los budistas tibetanos, el Dalai

Lama Tenzin Gyatso, ha promovido muchos encuentros entre hombres de ciencia occidentales y religiosos budistas.

Cuentan con la ventaja respecto del mundo cristiano que el budismo es una religión o corriente espiritual en la que la idea de dios o no existe o está fuertemente disuelta -según las variantes del budismo- bajo conceptos como la “luz clara” o la “consciencia universal” (permítaseme la simplificación). En estas concepciones no hay una subjetividad divina ni, para la mayoría, una consistencia en la idea del yo, que suele ser definido como un producto de la mente.

Pues bien, el Dalai promovió, como digo, una serie de encuentros, en los que se trató en particular del tema de la localización del yo y de la manera de entender la consciencia. A este respecto, recomiendo la lectura de Dormir, soñar y morir, un libro en que se recoge una de las reuniones mediada por el propio Dalai con científicos “occidentales”. Es rico en ideas acerca de cómo entender la subjetividad, el sentido de la existencia y las relaciones entre ciencia occidental y budismo.

Lo interesante para mi del asunto es que, por encima y al margen de creencias religiosas (en el caso budista, de la reencarnación), el concepto de sí mismo de buena parte de nuestra ciencia y el de la tradición budista (al menos de una importante sector del budismo) coinciden admirablemente. Además el Dalai, lejos de paternalizar el asunto y de imponer ideas, se interesa por las fórmulas más modernas de entender el cerebro en tanto sede de la consciencia.

Aporta además un antiguo paradigma tibetano y es que, para ellos, el sentido del yo y de la consciencia tendría su sede en el corazón. Es una afirmación difícil de mantener después de que los trasplantes han demostrado que el yo no parece verse seriamente afectado por el trasplante cardíaco y sí en cambio cuando acontecen daños cerebrales.

Por su parte, el Dalai se muestra partidario de seguir investigando y de recoger con técnicas occidentales las

impresiones y sensaciones de personas que son capaces de alcanzar estados de consciencia elevados, a través de técnicas meditativas para seguir avanzando en la indagación.

La interrelación entre moléculas que alteran el estado del cerebro, y por tanto de nuestra percepción, es uno de los estudios más fascinantes de la biología actual

hombre en cualquiera de sus tiempos o espacios. Filósofos, religiosos, o científicos entre otros nos han dado opiniones o experiencias subjetivas. Creo que se trata de un asunto que importa a todos, al menos a todos los que nos hemos afanado en pensar acerca de qué es el hombre y de qué ser hombre.

Son diversas las vías en que podemos alcanzar conocimiento. Ninguna tendría por qué ser incompatible con las demás: la investigación científica, la experiencia meditativa, la experiencia orgiástica de la danza derviche, la integración de experiencias psicotrópicas con ayuda de la razón, la experiencia iluminativa o la práctica del tantra son algunas de ellas, sin pretender apurar los caminos.

También y para mi sin género de duda, la comprensión de los fenómenos mentales que nos permite la ciencia actual, con su estudio cada vez más profundo del cerebro, la antropología y la ciencias de la evolución, la comprensión de las variables bioquímicas con las moléculas que alteran o inducen la cerebro a estados diferentes son un elemento esencial para

comprender la esencia del humano.

Somos organismos físicos y mentales en permanente interrelación.

A cada quien le corresponde entenderlo y entenderse.

A cada uno le atañe su propia

investigación.

*Homo sum,
Humani nihila me
Alienum puto*

*“hombre soy nada humano me es ajeno”
Publio Terencio Africano (165 a.C.)*

Paloma Hernández

Quatro. Escuela de terapia Gestalt

El concepto de sí mismo de buena parte de nuestra ciencia y el de la tradición budista (al menos de una importante sector del budismo) coinciden admirablemente



Quatro Formación en Gestalterapia

Formación reconocida y avalada por la A.E.T.G.

Inscripciones: **91308 03 48**
659 938 992

Formación en Terapia Gestalt

Curso 2014-2015

Es una formación teórico-práctica vivencial.

Imparten: **Miguel Albiñana, Paloma Hernández, Isabel Serrano, Domingo de Mingo**

gestaltquatroformacion@yahoo.es



El Punto + Blanco



AUDIO



Contenido
Vivo

La última vez que me encontré con Babaji Sibananda de Benarés fue en compañía de Luisa y Jesús Fonseca. Estábamos haciendo un recorrido tras las huellas de Buda, visitando todos los lugares que él caminó a lo largo de más de cuarenta años predicando el Dharma (la Enseñanza), en la cuenca del Ganges. Estuvimos tres días en Benarés y pasamos muchas horas con Babaji. Nunca hubiera yo podido suponer que era nuestro último encuentro en esta tierra. Después vino mi enfermedad y estuvo meditando diariamente en mí mientras estuve al borde de la muerte. Ya repuesto, me propuse ir a visitarle y volverme a fundir con él en uno de nuestros intensos, sentidos e inolvidables abrazos. Pero el señor de la muerte, Yama, no respeta a nadie. Viene un día y te roba el alma, dejando el cuerpo vacío como una calabaza.

Viajando un día en tren hacia el sur de España para dar un taller de meditación, recibí una llamada de mi buena amiga Cristina Lázaro, comunicándome que Babaji había desencarnado. No pude impedir las lágrimas. No lloraba por él, que ya estaba en samadhi intemporal, sino por mí, que me había quedado a partir de ese momento sin mirarme en sus preciosos y confortadores ojos ambarinos o sin poder disfrutar de su contagiosa risa o sin poder fundirme con su cuerpo menudo y escuchar cuando nos despedíamos: “Amigos para siempre”.

Muchas horas pasamos Luisa, Jesús y yo junto a Babaji. Luisa le adoraba e incluso se quedaba sentada a su lado mientras Jesús y yo íbamos de aquí para allá por las vetustas callejuelas adyacentes a los ghats (escalinatas que acceden al río). Una luminosa mañana, después de que Jesús hubiera depositado un puñado de las cenizas de su amada mujer Esther en el centro del Ganges, el río más sagrado del planeta, le pregunté a Babaji si no quería venirse con nosotros un tiempo a España. Nos miró intensamente (¡qué ojos los suyos!), sonrió y exclamó: “Qué chiste!”.

Él no era de los que necesitaban emprender giras mundiales para afirmar su ego, ni había aspirado nunca a ser un guía o líder espiritual sumando obsesivamente prosélitos, ni quería proponerse como “un salvador de almas” ni nada parecido. ¡Cuántas veces ya me había dicho que la flor no necesita correr tras la abeja, pues la abeja acude a libar en la flor! La playa no necesita perseguir a la ola ni un maestro verdadero necesita hacer un escaparate o un show de sus enseñanzas. Muchas veces me había dicho que los más grandes yoguis de la India no se dejan ver en público y cuánto menos formaban ashrams o putrescibles instituciones, y no se apoyaban jamás

en toda una estudiada gestión de marketing para ir recorriendo el mundo entre bambalinas. Era en este sentido tan alérgico como Krishnamurti a las organizaciones e instituciones. No comprendía la obediencia ciega y abyecta de los discípulos con respecto a los guías que se decían espirituales y que se sabían unas cuantos sermones y nada más. Personalmente les he considerado siempre como actores frustrados y mejor es que se dedicasen a la política y se sumasen a la legión de los políticos que no son gente de fiar. No es de extrañar que también Vivekananda y Ramakrishna tuvieran palabras tan duras para esos gurús o líderes que se rodean de una camarilla de ciegos y apegados acólitos y van de aquí para allá alimentando su narcisismo insaciable.

He visitado varias veces el ashram de Ramana Maharshi y he escrito varias obras sobre este extraordinario ser. Jung dijo sobre él que era el punto más blanco de una hoja en blanco; tal era su pureza. He meditado en las cuevas en las que él viviera en Arunachala y me he sentado al lado de su mahasamadhi (tumba). Su fama de santidad, por decirlo así para entendernos, se extendió por todo el mundo y no necesitó nunca moverse de dónde estaba. Lo tuvo bien claro: la abeja debe acudir a la flor. No le tentaron en lo más mínimo las giras mundiales, hacer acopio de millares de oyentes, fundar instituciones, verse rodeado de discípulos incapaces de utilizar el discernimiento y descubrir que el maestro exterior no es un mástil al que aferrarse, sino una vía para llegar al maestro interior.

He meditado en las cuevas en las que él viviera en Arunachala y me he sentado al lado de su mahasamadhi (tumba). Su fama de santidad, por decirlo así para entendernos, se extendió por todo el mundo y no necesitó nunca moverse de dónde estaba. Lo tuvo bien claro: la abeja debe acudir a la flor.

Cuando iba a morir, los discípulos le suplicaron que no se fuera. El dijo: “Pero ¿a dónde podría yo ir? Siempre estaré aquí”.

La gracia está dentro de nosotros y no viene de afuera. Lo sabía Ramana Maharshi y así lo declaró; lo sabía Babaji Sibananda de Benarés y

así lo evidenciaba. Ambos creían, por encima de todo, en el poder del silencio, en que no hay un lenguaje más elocuente. Ya sabemos aquello de que muchos se dicen los elegidos, pero muy pocos lo son. Para las personas puras, las palabras son innecesarias, porque saben comunicarse de corazón a corazón.

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

Propuestas alternativas-Talleres

Especial Verano



Retiros-Viajes-Cursos-Escapadas-Ocio

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 Alcornoques- y al monumento natural Cañon de las Buiteras.

TE APOYAMOS

Comida sana y rica. Spa, masajes y terapias naturales. En una casa rural de estilo rústico y creativo, llena de rincones por descubrir a 4h:40 min en tren desde Madrid.

!Consulta nuestras Ofertas de Verano!!



696 720 889 - www.casaruralahora.com

Jardín Mariposa

¡El Viaje hacia tu Interior!

Retiros de Verano

y todo el año



652 211 282

info@Jardin-Mariposa.com

www.Jardin-Mariposa.com

ITACA

Albergue de Salud



Cursos de
Crecimiento
Personal

casaruralmeditacion.wordpress.com

contacto@saluditaca.es

649 629 077 & 639 154 030

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 / casadereposo@casadereposo.com

CURSO DE VERANO

Mes de Julio

DANZA ORIENTAL

(todos los niveles)

LUNES y MIÉRCOLES

19 a 20 h.

PILATES

LUNES y MIÉRCOLES

20 a 21 h.

ACTIVATE EN VERANO

Asiste a clase de Pilates o Danza Oriental, o combinalas como quieras.

!!!RESERVA TU PLAZA!!!

4 clases - 35€

8 clases - 55€

16 clases - 90€

Centro Mandala

c/ de la Cabeza, 15, 2ª dcha

Metro - Tirso de Molina

info@centromandala.es

91 530 98 60

IMPARTE

Mónica Sade

monica_sade@yahoo.es

667 30 10 40

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
- Danza Calle Humana
- Tai Chi
- Escritura

ENCUENTROS

- Retiros
- Cursos de Movimiento

TALLERES

- Tantra
- Cine Terapias
- Psicología
- Meditación
- Escritura

FESTIVALES

VIASES

www.elcirculoagora.com

info@circuloagora.com

Tlf. 606 525 426

PRANAYAMA

Una forma consciente de respirar



Contenido
Vivo

El yogui, mediante la respiración,
los asanas,
la relajación,
el esmero en la alimentación,
el pensamiento positivo
y la meditación
almacena una cantidad inmensa de Prana,
e igual modo que una
batería almacena electricidad.
Swami Vishnudevanada
“El libro del Yoga”

Respira conscientemente,
vive el presente,
llénate de plenitud.
Swami Sivananda

El Pranayama, según Swami Sivananda, ocupa un lugar muy importante en la práctica del Yoga y de la meditación. El Prana está relacionado con la mente; a través de ésta con la voluntad; a través de la voluntad con el alma individual y a través de ésta, con el Alma Suprema.

Si sabes cómo controlar las pequeñas olas de Prana que actúan a través de la mente, conocerás entonces el secreto de cómo controlar el Prana universal.

El Prana, nos recuerda Swami Sivananda, es el principio universal de la energía. Es la fuerza vital. Lo impregna todo. Se

encuentra en todas las cosas, plantas y animales. El Prana se desgasta pensando, deseando, actuando, moviéndose, hablando, escribiendo, etc. Las personas sanas y fuertes tienen gran abundancia de Prana o vitalidad.

El Prana es suministrado por medio del alimento, del agua, del aire, de la energía solar, etc. Absorbemos Prana al respirar. Su excedente se almacena en el cerebro y en los centros nerviosos.

Cuando la energía sexual se sublima o transforma, suministra Prana en abundancia al organismo, que es almacenado en el cerebro en forma de energía espiritual.

La respiración es la manifestación externa del Prana. Ejercitándote en el control de la respiración densa puedes controlar el Prana y practicar la meditación de forma sencilla.

El objeto del Pranayama es controlar el Prana. El Pranayama, una ciencia exacta, empieza con la regulación de la respiración para obtener control sobre las corrientes o fuerzas vitales internas.

Prana y Pranayama

El Pranayama es una ciencia exacta. Es el cuarto parte del Ashtanga Yoga.

“La regulación del aliento o el control del Prana está constituido por la suspensión de la inhalación y de la exhalación después de afirmarse en la postura o asana”.

Esta es la definición de Pranayama que aparece en los Yoga Sutras de Patanjali, Cap. II. 49. Ver la versión de los Sutras de Patanjali de Swami Durgananda.

La respiración es la manifestación externa del Prana, la fuerza vital. Ejerciendo el control sobre la respiración, se puede controlar también el Prana sutil interno.

Controlar el Prana significa controlar la mente. Es el Prana el que pone en movimiento a la mente.

El proceso por el cual el Prana es controlado mediante la regulación de la respiración se denomina Pranayama. El principal objetivo del Pranayama es unir el Prana con el Apana, para luego conducir lentamente a ese unificado Pranayama hacia la cabeza. El fruto de la práctica del Pranayama es el despertar de la adormecida Kundalini.

¿Qué es el Prana?

Es la suma total de todas las fuerzas que actúan en la Naturaleza y de todas las fuerzas y poderes latentes,

El objeto del Pranayama es controlar el Prana. El Pranayama, una ciencia exacta, empieza con la regulación de la respiración para obtener control sobre las corrientes o fuerzas vitales internas.

ocultos en la persona y que se encuentran rodeándonos por doquier.

Las fuerzas, los poderes y el Prana surgen de una fuente común: Atman.

Todo lo que se mueva, funcione o tenga vida no es más que una expresión o manifestación del Prana. El Yogui que alcance el conocimiento de este secreto no temerá a poder alguno, puesto que habrá logrado el dominio pleno sobre todas las manifestaciones del poder del Universo.

Lo que se conoce como poder de la personalidad no es otra cosa que la capacidad natural de una persona para el manejo del Prana. Algunas personas obtienen mayor éxito en la vida y son más influyentes y fascinadoras que otras. Esto se debe al poder de este Prana. Estas personas utilizan a diario, naturalmente de forma inconsciente, la misma energía que el Yogui usa conscientemente mediante el control de su voluntad.

Podemos ver el trabajo del Prana cuando observamos los movimientos de sístole y diástole del corazón, mientras

El Yogui que alcance el conocimiento de este secreto no temerá a poder alguno, puesto que habrá logrado el dominio pleno sobre todas las manifestaciones del poder del Universo.

impulsa la sangre por las arterias, en el acto de la inhalación y la exhalación del aliento, en la digestión de los alimentos, en la excreción de la orina y de la materia fecal; en la elaboración del semen, en el quilo y el quimo, los jugos gástricos, la bilis, los jugos intestinales, en la saliva; en el parpadeo, al caminar, al correr, al jugar, al hablar, al pensar, al razonar, al sentir y al decidir.

Una práctica sencilla

- Inhala despacio y a ritmo constante con la mente concentrada.
- Retén el aliento, tanto como te sea posible hacerlo de manera confortable.
- Después exhala despacio. En ningún momento del Pranayama debe haber tensión.
- Sé un Yogui e irradia alegría, luz y poder a tu alrededor. Cuando los Nadis han sido purificados el aspirante entra en el primer estado de la práctica del Yoga: "Arambha". El practicante de Pranayama disfruta de un buen apetito, una buena digestión, alegría, coraje, fortaleza, vigor, un elevado nivel de vitalidad y un hermoso aspecto. El Yogui deberá

DECÁLOGO PARA MEJORAR TU PRANA Y TU FORMA DE RESPIRAR

- 1.- Siéntete en una postura en la que puedas permanecer inmóvil durante el tiempo de tu práctica.
- 2.- Utiliza una habitación seca y bien ventilada o practica en la naturaleza.
- 3.- Mantén una postura relajada, evita la fatiga.
- 4.- Espira lenta y profundamente, luego inspira y retén la respiración. Exhala muy despacio a continuación. Conseguirás tener una mente firme y tranquila.
- 5.- No te excedas en las retenciones de la respiración en los primeros meses.
- 6.- Toma alimentos frescos, agua pura de manantial, respira con conciencia aire limpio y toma el sol con prudencia para incrementar tu Prana.
- 7.- Evita comer de forma abundante y no te bañes inmediatamente después de los ejercicios.
- 8.- Puedes almacenar una cantidad inmensa de Prana por medio de la práctica del Pranayama, aumentando así tu vitalidad.
- 9.- Ejercitándote en el control de la respiración densa puedes controlar el Prana sutil interno.
- 10.- Controlando las pequeñas olas de Prana que actúan a través de la mente, conocerás el secreto de cómo controlar el Prana universal.

"Así piensa Swami Sivananda"

tomar su alimento cuando Píngala se halla en actividad, esto es, cuando el aliento fluye por la fosa derecha, debido a que Píngala es caliente y hace digerir los alimentos con rapidez.

- El Pranayama no debe ser practicado inmediatamente después de las comidas, ni cuando se tenga hambre.
- Se debe alcanzar de forma gradual la retención del aliento.

Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid

91 361 51 50

www.sivananda.org/madrid

Facebook [centro.yoga.sivananda.madrid](https://www.facebook.com/centro.yoga.sivananda.madrid)

Twitter [@yoga_sivananda](https://twitter.com/yoga_sivananda)

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 • www.sivananda.eu tf 91 361 51 50

The advertisement features a background image of two people practicing yoga in a park. On the left, there are two smaller inset images: the top one shows a person in a white shirt and yellow pants performing a yoga pose, and the bottom one shows a group of people in white and yellow uniforms performing a yoga pose. The text is overlaid on a yellow banner at the top of the image.

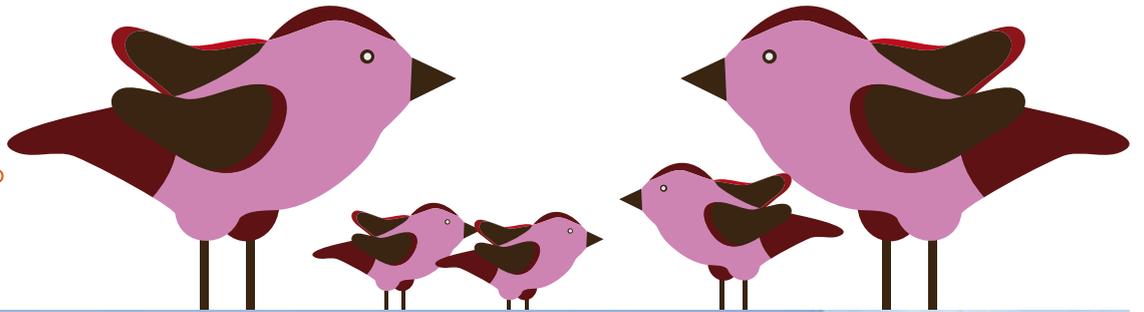
CAMPAMENTO GORGORITO

- Cantar - sentir - vivir -



VIDEO

Contenido
Vivo



Entorno: Playa, ría e historia

“La madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con la que jugaba cuando era niño”

F. Nietzsche

Para desarrollar la voz, lo mejor que podemos hacer es cantar. Cantar es un acto completo en el que intervienen el cuerpo, la emoción, el pensamiento y muchas más cosas todo está en el juego. La voz es la guinda de esa tarta compleja. Expresamos a través de ella, pero

también ella nos expresa a nosotros, lo que está en nuestro consciente e inconsciente. En ese sentido, desarrollar la voz es muy interesante porque su sutileza y su profundidad nos abren la puerta a varias dimensiones y nos ayuda a vernos. Para mí cantar bien significa esto; Hacer Vibrar El Ser. Por eso, no nos limitamos sólo a embellecer la voz, también tratamos

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

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



CENTRO DE REPOSO TRES AZULES

Sierra de Gata Cáceres



**VACACIONES, DIETA
DEPURATIVA Y YOGA**

Alimentación Depurativa, Hatha Yoga, Pramayamas, Meditaciones, Senderismo, Masajes, Estiramientos, Dinámicas de integración.

Semanas Depuración y Rejuvenecimiento

Elige tu semana Desde 360€ Todo Incluido

Taller Inteligencia emocional y Alimentación

Taller Manejo del dolor crónico y Reposo

Del 15 al 20 de Julio y Del 21 al 26 de Julio

www.tresazules.com / 927441414

ZEN

Introducción a la Meditación Zen



Retiro de Atención Plena

con

Dokushó Villalba

Monasterio Zen Luz Serena
del 1 al 7 Agosto 2014

de despertar qué decir con esa voz. De esta forma nuestro canto se enriquece y se llena de vida haciéndole a cada voz única y personal gracias a su historia y su sentir. Transmite.

En el artículo publicado en el mes pasado mencioné que la receta mágica para reconstruir la identidad vocal es el tiempo y el juego.

Este segundo, es porque por un lado, la voz es una herramienta para expresar y comunicar las emociones y ese trabajo no funciona aprendiendo ortopédicamente como si tratara de manejar una maquinaria porque no lo somos. Al cambio la sensación de jugar nos permite ser espontánea y mantener su funcionamiento orgánico. Y por otro lado, viendo a mis alumnos, la mayoría de las personas que han construido su identidad vocal lejos de su naturaleza ha tenido que ver con algún incidente emocional en la infancia y no por la decisión consciente siendo adultos.

Cuando somos pequeños somos más vulnerables que de mayor porque precisamente, no tenemos una identidad sólida con la que podamos defendernos de las ‘majaretadas’ de los otros que hace emerger la necesidad de modificación en nuestra identidad. Por ello, en mi opinión, para reconstruir la identidad más verdadera hay que volver a la cimentación, a la niñez, donde se ha perdido la naturaleza y la libertad de expresión.

Un inciso. La identidad vocal no se tergiversa por sentir las emociones ‘negativas’ (tristeza, amargura, enfado, dolor,

etc.). Estos tipos de emociones suelen ser omitidas por las personas “positivas” como si fuera algo malo, pero no lo son. Evitar sentir este tipo de emociones no nos ayuda a construir una identidad vocal más verdadera, sino todo al contrario, es otra trampa sin más para tergiversar su naturaleza porque la vida no es positiva sino real, donde hay de todo.

El aprendizaje del desarrollo vocal consiste en que sepamos vivir todas las emociones y no huir de ellas. Y por fortuna, las canciones nos pueden entrenar a sentir y vivir diversas emociones de forma muy placentera.

APRENDER – EXPERIMENTAR – JUGAR

En el Campamento Gorgorito toda la clase es un continuo jugar en el que los participantes (yo los llamo gorgoritos) se vuelven como niños. Dejo que sean ellos mismos y les acepto tal cual son. Así, poco a poco van recuperando su esencia y su voz, haciéndose cada vez más flexible, libre y auténtica.

Normalmente el campamento se realiza cada dos meses, por lo general un fin de semana de aprendizaje intensivo. Ahora aprovechando

Makiko Kitago

Desarrollar la voz es muy interesante porque su sutileza y su profundidad nos abren la puerta a varias dimensiones y nos ayuda a vernos. Para mí cantar bien significa esto: Hacer Vibrar El Ser



26 julio – 2 agosto
Nigrán - Galicia

Desarrollo vocal y crecimiento personal

Campamento Gorgorito

Todos tenemos derecho a cantar / www.desarrollovocal.blogspot.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 Y
Casas Rurales independientes

**DESDE 250€/5 DÍAS
APARTAMENTO 2 PERSONAS**

Senderismo junto al río, Vini Yoga, Meditación,
Cuencos Tibetanos, Paseo ZEN nocturno...



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

YOGA INTEGRAL EN AGOSTO DE 2014

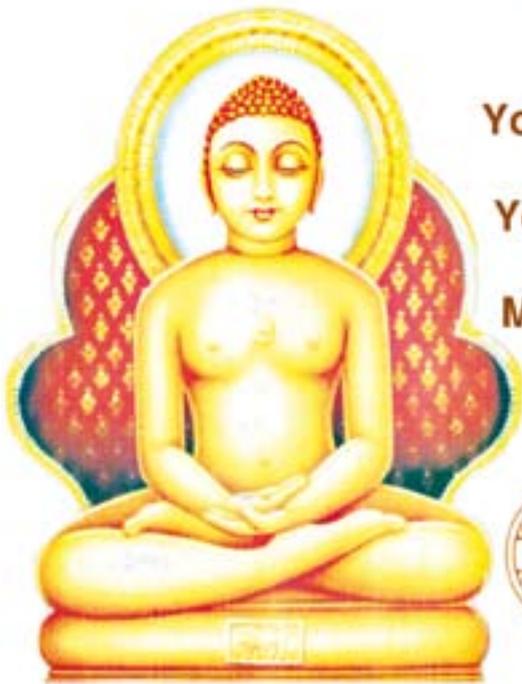
Retiros intensivos de 6 y 7 días

Yoga Integral - 18 al 27 de Agosto.

Yoga Integral (Hatha) - 11 al 17 de Agosto.

Yoga Integral (Kriya) - 4 al 9 de Agosto.

Meditación Integral - 25 al 30 de Agosto.



MAHASHAKTI

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL
Sierra de Ujué. Navarra.

Tinos: 948 05 07 05 - 650 060 065

www.escuelamahashakti.com



info@escuelamahashakti.com



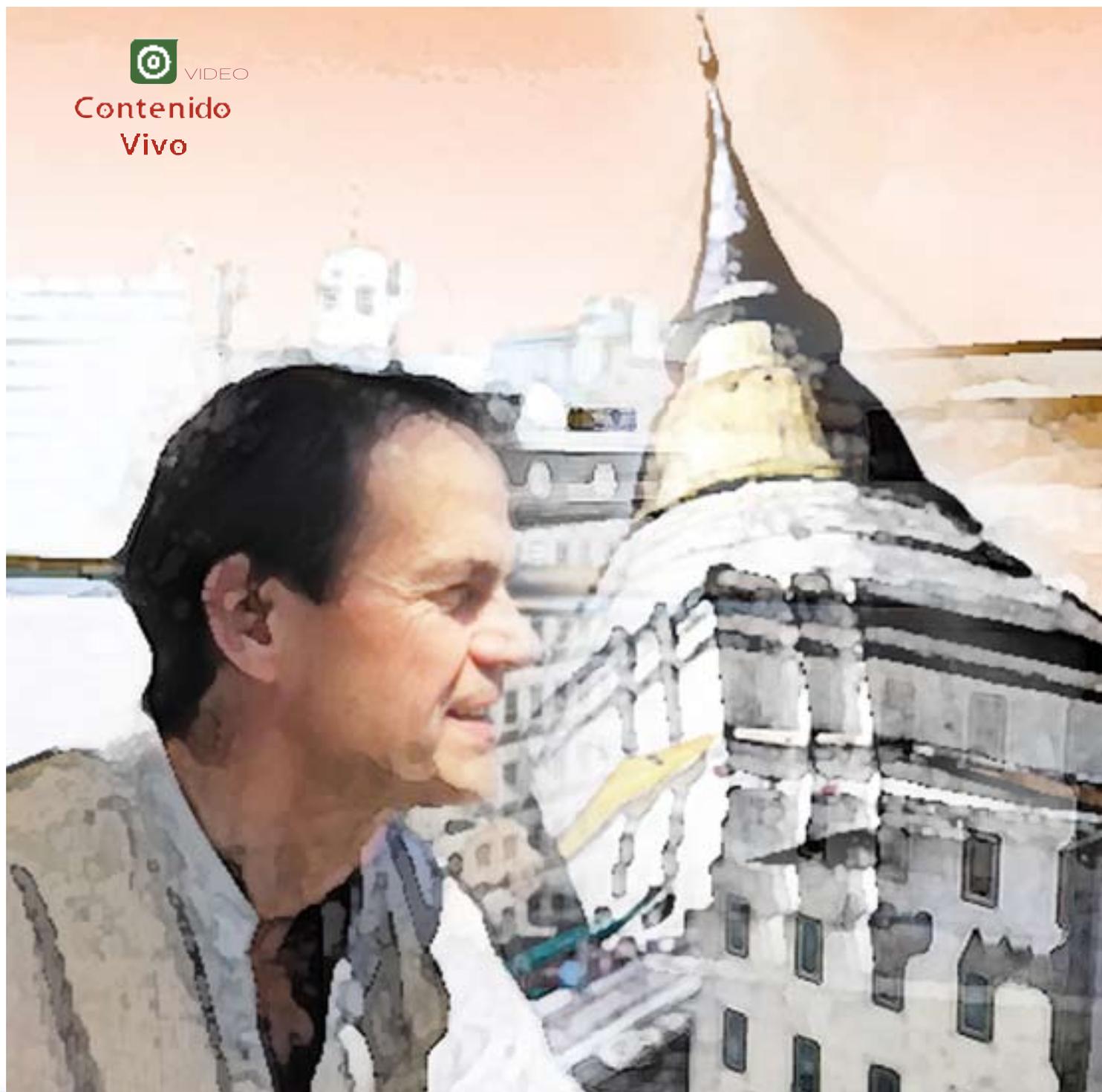
Entrevista a Juan Manzanera

“Encontrar lo que somos es la verdadera paz”



VIDEO

Contenido
Vivo



Silencio. Darnos cuenta de lo que está pasando ahora. Compasión. Tres pasos fundamentales con los que Juan Manzanera nos sugiere avanzar por el camino de la meditación y hacia el encuentro de nuestra naturaleza primordial.

Los retiros de silencio, la unidad con el otro y los obstáculos que nos pone nuestro propio ego tejen el curso de esta entrevista con un hombre que, durante años, buscó entre los monjes tibetanos el despertar espiritual que lo alejara del sufrimiento y lo acercara a sí mismo.

“La verdad es que no tenemos ni idea de lo que es valioso en este camino, porque nunca lo hemos hecho; por eso tenemos que valorar los pequeños logros”. Así terminaba la charla con **Juan Manzanera** (Valencia, 1957), pero bien podría haber sido la frase con la que empezar este largo recorrido en el que intentamos comprender el poder de la meditación en nuestra búsqueda espiritual. Una búsqueda que muchas veces está llena de errores, de preconcepciones, de condicionantes, que no hacen más que confundirnos y tornar más largo el camino hacia nosotros mismos.

Mario Martínez: ¿Buscar un logro espiritual en la meditación puede dificultarnos el camino?

Juan Manzanera: Muchas veces nos quedamos en pensamientos muy tóxicos como “cuánto me distraigo” o “no soy capaz”. Ese pensamiento no sirve para nada, es basura.

Lo que hay que pensar es “hoy he sido capaz de darme cuenta durante un minuto”. En lugar de decir “qué caos es mi mente”, o “no soy espiritual” (ese rollo tóxico que en verdad es puro ego), debemos valorar lo positivo, esto es más importante de lo que parece. Si yo estoy, por ejemplo, en mi trabajo y soy capaz de darme

cuenta en un momento de cómo me siento, qué es lo que me está pasando en ese instante aunque sea “qué cabreo tengo”, si tengo un minuto de conciencia, eso ya es increíble. Porque todos tenemos una mente un poco negativa, si me fustigo pensando en que medito mal, o que tengo mucho estrés, o que me distraigo; parece que me fuera a ir mejor en la vida! Por eso decía que si te metes en este camino hay que valorar lo positivo. No fijarme en lo que me falta sino iluminar los pequeños pasos. Esto es muy importante y muy bueno para empezar: he sido capaz de sentarme durante diez minutos cada día. Y si cuando me siento no he sido capaz de darme cuenta de nada, pero lo estoy haciendo, valoro eso. Hemos empezado el camino, sin pensar en valorar que queremos una apertura espiritual -porque no tenemos ni idea de lo que es- sino los pequeños logros diarios.

M.M.: Una frase muy común es “a mí me cuesta mucho meditar”. ¿A qué se debe?

J.M.: Es que la mente funciona por hábitos: si tú mañana tuvieras que ponerte a coger patatas seguramente dirás también que te cuesta mucho; meditar te cuesta mucho porque no tienes el hábito. No busques un estado, no busques parar la mente ni dominarla. Puede ser más fácil empezar por el amor, o la compasión en vez de querer controlar la mente. Si yo cultivo esos estados ya me siento bien, es algo más activo. Si se intenta meditar en el amor o en la gratitud nadie te dirá que le cuesta mucho meditar, sino que al revés, te dirá que le encanta. Meditar es algo activo más que controlador.

M.M.: Poner la atención en lo que está pasando ahora, sin resistencia

J.M.: Eso es. Me doy cuenta de lo que está pasando ahora, no me escapo, no me voy, no me pongo a hacer otra cosa. Supongamos que tienes dolor de cabeza y en lugar de ponerte a pensar en el dolor, o cuánto tiempo te va a doler, o qué puedes tomar, te pones a sentirlo, a mantener la atención en la experiencia. Es increíble el poder que tiene la atención, te darás cuenta de que al rato el dolor es menor. Porque más de la mitad de la experiencia es pura imaginación. Una parte del dolor de cabeza

es físico y otra gran parte es mental: “no quiero este dolor de cabeza, es horrible, no voy a poder con él, etc”, y con la ansiedad, con la ira, la envidia, la pereza, pasa lo mismo. Cuando quitas lo mental ves el puro deseo, el puro dolor. En concreto, así es como funciona la meditación, pero hay que experimentarlo sino no lo entiendes.

MEDITAR EN LA NATURALEZA

M.M.: ¿Por qué es conveniente retirarse para meditar?

J.M.: Porque para avanzar en el proceso interior es imprescindible encontrar momentos de dedicación plena a la tarea. Este es el objetivo de los retiros de meditación. Aunque en el día a día la práctica se va integrando, en los retiros tenemos la oportunidad de alcanzar una mayor lucidez y apertura, y de este modo llegar a vislumbres más profundos. Toda persona que se considere un serio practicante del camino está obligado a retirarse a meditar al menos una vez al año.

La mente funciona por hábitos: si tú mañana tuvieras que ponerte a coger patatas seguramente dirás también que te cuesta mucho; meditar te cuesta mucho porque no tienes el hábito. No busques un estado, no busques parar la mente ni dominarla

M.M.: Parecería complicado, para alguien que trabaja todo el año, disponer de una semana de aislamiento.

J.M.: Justamente por eso provechamos las vacaciones para hacer estos retiros de meditación de siete días. Estamos en silencio durante toda la semana y hacemos unas catorce meditaciones diarias. Se trata de eliminar cualquier cosa que nos distraiga del proceso de profundización, por eso los retiros los hacemos en un lugar aislado donde no haya otras personas con actividades distintas. Buscamos un lugar en la naturaleza para facilitar la apertura mental y la serenidad, y donde se pueda caminar libremente sin encontrarte con nadie ajeno a la tarea.

M.M.: ¿Y cómo es el trabajo que usted coordina en esa semana?

J.M.: Consiste en dedicarse plenamente a la meditación y conciencia de la experiencia. El objetivo de estos retiros es acercarse al conocimiento de lo que somos, de nuestra esencia primordial, más allá de la personalidad, el cuerpo o la mente. El trabajo forma parte de las enseñanzas de sabiduría que se encuentran en tradiciones como Dzog-chen, Mahamudra, Zen o Advaita.

M.M.: Entonces, quienes podemos hacer retiros en vacaciones tendríamos más de una opción

J.M.: Sí. Hacemos dos retiros en verano, que están limitados a 30 personas. Pero además, también se hace otro curso de conocimiento emocional. En este trabajo se trabaja la meditación integrándola con un trabajo de conocimiento de la personalidad y las emociones. Es un trabajo grupal en el que los participantes exploran conjuntamente miedos, deseos, tendencias y demás aspectos de la mente. Esto se combina con meditaciones que ayudan a avanzar en el proceso hacia la naturaleza primordial. También se realiza en el campo, y también tratamos de mantener a los participantes aislados de otras personas y actividades.

UN VALENCIANO EN EL TÍBET

M.M.: Usted nos decía que quien se considere un serio practicante del camino está obligado a retirarse a meditar al menos una vez al año. Usted debe ser muy serio, pues se internó doce años en un monasterio en el Tíbet

J.M.: Bueno (sonríe), yo era muy joven y estaba recién en los comienzos de mi camino espiritual.

M.M.: ¿Y cómo es la vida de un monje tibetano?

J.M.: Hay varias tradiciones; en la que yo estuve se hace mucho hincapié en estudiar los textos; hay otra parte de discutir la enseñanza con los demás monjes, y luego hay un período para la meditación. Normalmente el día allí comienza con un ritual (puja o puyá) que dura dos horas por la mañana, luego hay un tiempo de estudio, tareas del monasterio, por las tardes hay otro ritual y luego otro tiempo de estudio individual. Más o menos así se distribuye la vida habitualmente. También hay períodos en que uno hace retiro, y entonces se para todo.

M.M.: No debe ser fácil tomar la decisión de pasar la vida en un monasterio. **J.M.:** Lo difícil es cómo uno vive las cosas, la estructura en sí misma podría no servir para nada. Lo importante es saber qué es lo que uno quiere. Hay gente que lo que busca es huir del mundo, y se esconde en un monasterio, se esconde

de los problemas, en un lugar donde tiene la situación económica resuelta, gente que te cuida, etc. Recuerdo un señor que estaba solo y resolvió hacerse monje a sus 65 años, porque era la jubilación perfecta. Entonces, ese tipo de vida no significa nada. Lo que importa es comprender qué es lo que uno está buscando, y

el monasterio es una estructura que te puede ayudar en ese camino, pero en sí mismo no es nada.

M.M.: Y en su caso, ¿qué era lo que buscaba?

J.M.: Mi búsqueda era de dejar de sufrir, querer estar bien, acabar con el sentimiento de angustia, de vacío ante la vida, encontrar un sentido a la vida. Yo tenía 20 años y un gran vacío existencial cuando me tropezó con los lamas tibetanos. En aquel momento a mí me daba igual que fueran tibetanos o hinduistas. Lo que pasa es que lo que enseñaban los tibetanos a mí me servía.

Por eso digo que la clave en este camino de meditación es la motivación, qué es lo que quieres de verdad. Y la gente nos contaba muchas historias, y muchas mentiras también. Uno a sí mismo se cuenta muchas mentiras. No es tanto decir “estoy harto de Madrid y me voy a vivir a un monasterio”; tú puedes hacer lo mismo aquí que allí, si sabes cuál es tu propósito espiritual. El camino consiste en ser cada vez más sincero con uno mismo. Empiezas engañándote mucho y tienes que ir haciendo un ejercicio constante sobre lo que verdaderamente quieres con todo aquello.

M.M.: ¿Y cómo es el Juan que vuelve, después de esa experiencia de 12 años de monasterio?

J.M.: Los sufrimientos más gordos desaparecen, pero empiezan a aparecer los sufrimientos más sutiles. El proceso es bastante paradójico, porque ya no sufres de las cosas que sufres el común de la gente, pero tienes otro tipo de sufrimiento, más sutil, el de entrar en un estado de frustración - que por otro lado es el estado normal de todo el mundo ahora mismo - es aceptable, que es un estado de insatisfacción. Eso antes no lo vivías y a partir de ese momento lo empiezas a vivir.

Hay un proceso de descubrir otras dimensiones de ti mismo y de contactar con tu realidad que de alguna manera te hace descubrir sufrimientos nuevos, es decir que allí no termina el camino.

Yo no vuelvo porque el camino se me acaba, sino que vuelvo para continuar mi trabajo de otra manera, con lo que yo pensaba que me podía

servir. El camino espiritual no termina nunca, no tiene un fin

La clave en este camino de meditación es la motivación, qué es lo que quieres de verdad. Y la gente nos contaba muchas historias, y muchas mentiras también. Uno a sí mismo se cuenta muchas mentiras. No es tanto decir “estoy harto de Madrid y me voy a vivir a un monasterio”; tú puedes hacer lo mismo aquí que allí, si sabes cuál es tu propósito espiritual.

Meditar es un proceso solitario, lo que pasa es que la prueba de que la meditación está funcionando son las relaciones con los demás.



M.M.: ¿Entonces lo de internarse en un monasterio es un mito?

J.M.: Yo creo que lo mejor que tiene un monasterio es el ambiente protector, que te ayuda a cultivar una serie de actitudes, mientras que si estás en la vida cotidiana hay muchas más agresiones. Pero llega un momento en que esa protección se convierte en un problema porque no te enfrentas a las cosas. Sirve en un momento dado; yo siempre le digo a todo el mundo que si quieres avanzar espiritualmente debes tener momentos de retiro, no irte a vivir a un monasterio, porque no es práctico o no puedes, pero sí te puedes ir una semana o un mes y te retiras. Es imprescindible en un momento, un estado o un lugar de protección para cultivar ciertas cosas. Esa es la función del monasterio. Pero luego también es necesario enfrentarse a cosas para medir tu capacidad de conciencia, o tu capacidad de compasión, para ponerlas a prueba.

NOSOTROS Y LOS OTROS

M.M.: ¿Quedarse en silencio sin pensamientos no es meditar?

J.M.: El final de la meditación es que se desvela la naturaleza de la realidad, la naturaleza primordial que se puede llamar de muchas maneras: Brahma para los hinduistas, Rigpa para los

tibetanos, el Tao: la esencia primordial de todos los seres. Hay meditaciones que simplemente observan la concentración y la respiración, la capacidad de estar aquí; otras meditaciones son para trabajar las emociones, como aprender a no enfadarse o a cultivar emociones positivas. Son diferentes meditaciones, y cada una tiene una función y una etapa de este proceso.

M.M.: A veces, cuando se habla de meditación, parecería ser que uno debe meterse dentro y "aislarse" del otro

J.M.: Claro, pero es que dentro de las muchas etapas, hay una en la que meditar es aislarse del otro y eso es

imprescindible. Luego hay otra en que ya no, y en la que meditar es saber estar más con el otro, saber relacionarse mejor, saber estar abierto, compasivo, con lucidez. Una etapa no la puedes generalizar: meditar es un proceso solitario, lo que pasa es que la prueba de que la meditación está funcionando son las relaciones con los demás. Tú puedes estar muy iluminado en tu cueva, pero no estar seguro de haber llegado a nada. La prueba es cuando bajas al pueblo y te encuentras en el mercado, ¿qué pasa ahí?

M.M.: Y en el encuentro con el otro, ¿cómo se da cuenta uno de que la meditación está funcionando?

J.M.: Porque ves luz en el otro, ves Naturaleza Primordial. Porque sientes amor, compasión, paz. Ves y entiendes los miedos del otro, no te lo tomas como algo personal, hay más

Lo difícil es cómo uno vive las cosas, la estructura en sí misma podría no servir para nada. Lo importante es saber qué es lo que uno quiere. Hay gente que lo que busca es huir del mundo, y se esconde en un monasterio, se esconde de los problemas, en un lugar donde tiene la situación económica resuelta, gente que te cuida, etc.



una conciencia de “el otro y yo” como unidad, en vez de tanto “yo contra ti”, o “yo te necesito a ti”.

Cuando eso ocurre, veo que ambos estamos aquí, que hay vida y que estamos funcionando como podemos. Veo que el otro es una versión diferente de mí mismo. Es otra expresión de esta conciencia.

M.M.: Entonces ya no hay conflicto...

J.M.: El conflicto ocurre desde el nivel del Yo, de la ilusión. Pero desde la conciencia cuando me encuentro con el otro se entiende todo, “este es el juego de la vida”, y el juego consiste en que esa persona sea de esa manera, y todo es la conciencia, la lucidez, la naturaleza primordial, Rigpa. La prueba de que estás viéndolo, de que has llegado y que no has entrado en una burbuja espiritual es que cuando encuentras al otro “ves”, porque no hay ego y tampoco ves ego en el otro.

Algo interesante es cuando escuchamos decir “es que tú tienes mucho ego, deberías meditar más”. En el momento en que dices eso, tú estás creando el ego del otro, tú estás teniendo mucho ego, es tu ego que estás proyectando en el otro.

M.M.: También escuchamos mucho eso de “ser o no ser una persona espiritual”

J.M.: Esta es la ignorancia básica de la cultura en la que vivimos, porque si tú eres realmente espiritual, todo es espiritual. Esa discriminación de “yo soy espiritual porque medito y tu no porque te gusta el fútbol” es mentira, es el juego del ego: todo el mundo es espiritual porque todo el mundo tiene conciencia, lucidez, deseo de dejar de sufrir.

El deseo de dejar de sufrir es la otra cara del deseo de realizar la naturaleza primordial, es lo mismo. Cuando se va purificando, ese deseo se convierte en búsqueda de la conciencia. No puedes decir “yo soy más espiritual que tu”, porque estas siendo menos, lo que hay ahí es más ego.

M.M.: ¿Podría decirse que hay personas que están “más dormidas” que otras?

J.M.: En realidad no, porque esa persona puede iluminarse antes que tú. Por ejemplo **Eckhart Tolle** (*El poder del ahora*) era una persona a la que no le interesaba el mundo espiritual, hasta que un día tiene una depresión tremenda y se ilumina. Imagínate que la gente le veía como una persona materialista y de repente se ilumina antes que nadie.

Por eso no puedes decir nada, no sabes nada. Lo único que tiene sentido en cada persona es esa conciencia: esa persona tiene conciencia, tiene lucidez, se da cuenta de cosas, es espiritual y se puede despertar mucho antes que yo. ¿Cómo puedo decir que esa persona está menos evolucionada que yo?, esto no funciona así.

No es como quien saca una carrera: éste está en primero y yo estoy en quinto, aquel saca un máster y yo ya tengo un doctorado. El camino espiritual no es sacar un máster. Es aquí, es despertar. Si yo digo que el otro está más evolucionado que yo, estoy retrasando mi historia, me estoy contando a mí mismo que a mí me queda mucho. Estoy entrando en un juego que es falso, y estoy limitando el camino.



Mario Martínez Bidart.

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



ACERCA DE JUAN MANZANERA

Formado en filosofía y meditación budistas en Asia y Europa, fue monje de la tradición tibetana durante doce años, siendo Su Santidad el Dalai Lama, Lama Yeshe y Lama Zopa Rinpoché y Gueshe Jampa Tegchok sus principales maestros.

Licenciado en Psicología Clínica (colegiado en Madrid, M-20401), diplomado en Psicoterapia Gestalt (AETG) y formado en Psicoterapia Integrativa con Claudio Naranjo (programa SAT). Formación en EMDR. Formación en Terapia de Aceptación y Compromiso. Máster en Terapia Breve Estratégica.

Lleva impartiendo cursos de meditación más de 25 años. Funda y dirige la Escuela de Meditación en Madrid.

Es autor de los libros: *El placer de meditar* (Ed. Dharma), *La mirada del maestro* (Ed. Dharma), *El hallazgo de la serenidad* (Ed. Martínez Roca), *Meditación, la felicidad callada* (Ed. Dharma).

COMPASIÓN

Compasión es poner luz en el sufrimiento.

Siempre que padecemos infelicidad es como consecuencia de no ver algo.

La compasión es la acción, pensamiento y energía, dedicada a iluminar la ceguera, es la fuerza que apaga la oscuridad de una situación de sufrimiento.

Compasión es la acción que busca que sea liberada la infelicidad.

Somos compasivos cuando además de conectar con los demás y mostrar empatía hacemos algo que reduce y elimina el sufrimiento.

Cuando miramos al otro con compasión vemos su inteligencia innata para terminar con el sufrimiento, despertamos lo que hay en el otro más allá del sufrimiento.

ACTIVIDADES EN EL VERANO

Retiro de Silencio. Del 6 al 13 de julio
Lugar: La Lobera de Gredos (Arenas de San Pedro - Ávila)

Conocimiento y Despertar Espiritual
Días 31 de julio, 1, 2 y 3 de agosto
Lugar: La Lobera de Gredos (Arenas de San Pedro - Ávila)

Retiro de Silencio. Del 8 al 15 de agosto
Lugar: El Corralón (Casavieja - Ávila)

Información en:

ESCUELA DE MEDITACIÓN
630 448 693
www.escuelademeditacion.com



Esencia y Luz

SOMOS ENERGÍA

Somos vibración
en sincronía con
el universo.

PRÓXIMA APERTURA
CON OFERTAS
ESPECIALES

Somos un centro destinado al crecimiento y desarrollo personal.
Lo más importante para nosotros es su bienestar;
armonizando el conjunto mente, cuerpo y espíritu.

Nuestras terapias naturales se basan en el concepto holístico de la salud completa. Motivamos a tratar el organismo como un "todo", en interrelación dinámica con la naturaleza y la sociedad.

Terapias:

- Masajes
- Reflexología
- Naturopatía
- Auriculoterapia
- Terapia Floral
- Constelaciones familiares
- Registros Akáshicos
- Shiatsu • Reiki • Diksha
- Sanación Reconectiva
- Activación del sol interno
- EFT: Técnicas de liberación emocional

Actividades:

- Kundalini Yoga
- Hatha Yoga
- Meditación
- Relajación
- Pilates

Cursos:

- Activación del sol interno
- Constelaciones familiares
- Registros Akáshicos
- Reiki
- Diksha

Alquiler de salas para consultas/terapeutas

En Pleno centro de
Madrid

Calle Arenal, 22 - 1º Izq. - 28013 - Madrid

www.esenciayluz.com - centroesenciayluz@gmail.com - centroesenciayluz@hotmail.com

Teléfono: 910 251 891

MASJABÓN

www.masjabon.com



**ENVÍOS A
TODA ESPAÑA**



**Limpieza, higiene y
desinfección.
Adiós a las cremas
y a los gastos.**

Calle Arenal, 22 - 1º Izq. - 28013 - Madrid
Teléfonos: 910 251 891

Nuestra ESENCIA es



una con todo



l *advaita vedanta* (vedanta no-dualista) es una de las escuelas filosóficas que mayor repercusión ha tenido en la espiritualidad hindú y su difusión en occidente. Su mensaje principal es que la liberación del sufrimiento sólo puede venir

de la comprensión-vivencia de la realidad última esencial que subyace a las múltiples formas, nombres y sucesos que experimentamos en nuestro día a día. Esa esencia última sería algo parecido a lo que en el ámbito científico se llama energía y de la cual se dice que la energía no se crea ni se destruye, se transforma, aunque el *advaita* consideraría que lo que se transforma son el nombre y la forma que toma la energía pero no la Energía en sí misma, que siempre es Energía.

El *advaita vedanta* habla de un principio que no puede ser alcanzado por la razón o el intelecto. Aquello que está más allá del alcance de nuestros sentidos pero gracias a lo cual nuestros sentidos funcionan. Aquello que está más allá del alcance de nuestro lenguaje pero gracias a lo cual podemos comunicarnos. Como dice la *Kena Upanishad*, uno de los textos de la tradición: “aquello que no puede ser expresado por el habla, pero a través de lo cual el habla se expresa. Has de

saber que eso es *brahman* y no lo que se venera aquí”.

A ese principio último y universal que subyace y rige todo sin verse en esencia modificado lo llaman *brahman*. Es la esencia última de todo el universo. No puede verse, tocarse, expresarse, es inasible e ilimitado y por tanto no puede ser definido. *Brahman* es la identidad esencial de todo el universo y de lo que pudiera estar más allá de él. En ese sentido le podemos llamar “yo” universal, libre de atributos y limitaciones. Entendido el

“yo” como expresión de la Conciencia, que en realidad es inexpressable.

Esa misma Conciencia que llamamos *brahman*, recibe el nombre de *ātman* cuando nos referimos al individuo. El *advaita vedanta* nos dice, que en último término la esencia del universo (*brahman*) es

exactamente una y la misma con nuestra esencia (*ātman*). Dicho de otro modo, en esencia estamos hechos de la misma pasta, lo único que cambia es el formato.

Igual que alguien que conoce la arcilla conoce todo lo que está hecho de arcilla, sea un jarrón, una vasija, un adorno, etc., del mismo modo el sabio que se conoce a sí mismo (*ātman* significa precisamente *uno mismo*), lo conoce todo porque todo es en esencia Aquello que llamamos Conciencia. El universo y cada uno de los seres que lo habitan están hechos de la misma pasta, son en esencia lo mismo, llámenle si lo prefieren energía.

El sufrimiento emerge de la identificación con los nombres y las formas, con las limitaciones de nuestro “yo”- personalidad,

_____ • _____
Esa esencia última que habita en todos los seres, es la Conciencia que ve a través del ojo, que oye a través del oído, etc. Lo que buscamos constantemente es que el otro nos de lo que ya somos
_____ • _____

el rechazo de lo que hay, el apego o el rechazo a nuestra identidad construida (ego) y la de nuestros semejantes. Para el *advaita vedanta* sólo hay posibilidad de liberarse del sufrimiento cuando se comprende que no somos ese yo limitado y sufriente que creemos ser (afortunado, desgraciado, bueno, malo, etc.) sino que en esencia somos uno con todo el universo y esa esencia última es pura dicha.

El sufrimiento sólo puede cesar cuando comprendemos su falsedad. Aquello por lo que sufrimos son sólo los nombres y las formas que por error creemos ser la realidad última de todo y con los que nos identificamos. Con esto no quiero decir que uno siempre vaya a estar con una sonrisa de oreja a oreja, sino que el sabio sabe que distintos pensamientos y emociones van y vienen pero su esencia permanece inmutable. El sabio no se identifica con los pensamientos, las emociones, el cuerpo, etc. sino que se identifica con la esencia infinita de todo ello y esa esencia es Ser-Conciencia y Dicha.

Es esta esencia la que os empuja a pensar, a sentir, a amar... y sufrimos buscándola fuera sin darnos cuenta de que está en cada uno de nosotros, lo cual implica también a esa persona que "detesto". Dice un precioso texto de la tradición védica:

"En verdad, no es por amor al esposo que el esposo es querido sino que es por amor al átman (si mismo) que el esposo es querido. No es por amor a la esposa que la esposa es querida sino que es por amor al átman que la esposa es querida (...). No es por amor a las criaturas que las criaturas son queridas sino que es por amor al átman que las criaturas son queridas. Es el átman lo que uno debería escuchar y ver y en lo que uno debería reflexionar y concentrarse, oh Maitreyi. Cuando el átman es visto y oído y cuando uno ha reflexionado y se ha concentrado en el átman (si mismo) entonces todo cuanto existe se vuelve conocido."

Brihadaranyaka Upanishad

Buscamos la felicidad, la dicha absoluta, cuando en realidad ya somos eso. Eso, esa esencia última que habita en todos los seres, es la Conciencia que ve a través del ojo, que oye a través del oído, etc. Lo que buscamos constantemente es que el otro nos de lo que ya somos. Nos emparejamos con alguien y le pedimos a esa persona que nos haga felices sin comprender que la felicidad es nuestra naturaleza esencial, sin comprender que en última instancia el otro no es otro sino yo mismo (si mismo, *ātman*). Lo que amamos del otro y de cualquier cosa en este mundo es nuestra esencia, lo que Somos, lo que hay de común en nosotros y no lo diferente. Pero nos creemos amar lo particular, lo diferente e incluso nos esforzamos por ser "diferentes" por "marcar la diferencia", ser especiales, para que nos quieran, sin darnos cuenta

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

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

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



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



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

91 459 92 80 / 686 320 489



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

felixarca1@gmail.com

que en realidad la grandeza del Amor reside en lo que nos une, en nuestra identidad común más allá o, mejor digamos, a través de toda diferencia de nombre y forma.

Te propongo que en los próximos días pares a observarte cuando esperas o quieres algo de alguien: ¿qué ando buscando debajo de eso?, ¿qué es lo que espero de esta persona?, ¿esa persona me puede llenar?, ¿qué me hace pensar que esa persona me puede hacer feliz o infeliz?, ¿qué me aportan o me quitan las cualidades que amo en esa persona?, ¿son esas cualidades las que nos definen en esencia?, ¿quién ama/detesta a quién?...

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.

Bija
yoga

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

CLASES DE YOGA Y ATENCIÓN

Comenzamos el 7 de Octubre - 19 a 20 h

Reserva tu plaza:
bijayoga@gmail.com - 605 800 697
(consulta otros horarios y días)

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

Escuela de yoga, filosofía y sánscrito

Hacia un entendimiento nuevo de las técnicas corporales (XXIII)

Claudia Bedacarratz



En la actualidad dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y monitores

que quieran asimilar mi metodología.

DE DENTRO HACIA FUERA

Si al tratar de copiar los movimientos que realiza nuestro monitor, repetimos una y otra vez los mismos errores, algo no va bien.

Si nos damos cuenta de que no fluimos en una secuencia de movimientos, si las respuestas que nos ofrecen son contrarias a lo que experimentamos en nuestro cuerpo, si estamos experimentando impedimentos para realizar los ejercicios, podríamos decir que es algo normal que pasa a todo el mundo. Sin embargo, en la medida que aumenta la frecuencia de estos cuestionamientos, será más probable que la causa no seamos nosotros, sino la persona que dirige la clase.

En mi experiencia como alumna puedo decir que una clase bien direccionada nos cuestionamos muy poco lo que hacemos y cómo lo hacemos, es más, inconscientemente tendemos a suprimir las dudas por existir una identificación emocional con los elementos expuestos por el monitor. Pero también he estado en muchas clases en las que el monitor se mueve a la par del alumno, como en un DVD, eso sí, hablando sin *parar*, pero no *reparando* en sus alumnos. Se rompe el diálogo y resulta que nos convertimos en fotocopiadoras con fallos.

El diálogo es un elemento imprescindible entre monitor y alumno para que éste pueda empezar a fluir en sus movimientos. Las explicaciones previas al ejercicio y correcciones sobre la marcha son imprescindibles. El alumno necesita estos dos elementos como el agua para poder soltarse y, con la práctica, fluir libremente.

Eventualmente, se pueden añadir algunas conclusiones que ayuden a situar el ejercicio en el contexto o temática de la clase.

Tomemos como ejemplo dos ejercicios de estiramiento y localización de músculos de la espalda, concretamente del dorsal ancho.

Explicaciones previas: Hablar de su inserción y movilidad, si es posible mostrar una lámina como referencia teórica. Nace en las vértebras D7 a la Lumbar 5 (apófisis espinosas), en la cresta iliaca y en las cuatro últimas costillas, cara externa. Si actúa desde los dos lados este músculo es extensor de la columna dorso-lumbar. Si el hombro es el punto móvil, realiza la rotación interna, aducción y la retropulsión de hombro.

Al principio esta terminología parece difícil de asimilar, pero poco a poco nos iremos familiarizando con la localización de



nuestras partes anatómicas, sin la necesidad de convertirnos en médicos.

Primer ejercicio

Sentado en un balón cerca de la pared, colocar pies sobre el zócalo y tomar la barra. Desde los dorsales anchos, teniendo la sensación de abrir y ensanchar la espalda. Estirar piernas e ir hacia atrás con las caderas.

Segundo ejercicio

Desde cuatro patas con todo el tronco apoyado en el balón. Luego extender las piernas hacia las diagonales y los brazos hacia la barra desde los dorsales.

Cuáles serían las **correcciones** más habituales?

Primer ejercicio. Generalmente, cuando se extienden las piernas, se tiende a hundir las ingles. Deberíamos aprovechar el balón para empujar los isquiones hacia él y, desde allí, alargar nuestras piernas.

Segundo ejercicio. Suele costar colocar los 2 brazos en la barra, cuando hay demasiada fuerza sostenida en la zona dorsal alta. Es recomendable realizar este ejercicio en 2 fases: Primero con un brazo y luego con el otro.

Concluyendo, debemos aplicar la fuerza de los dorsales anchos no de forma aislada, sino integrándola con las zonas con las que ya estuvimos trabajando, para ir profundizando en cada clase. El objetivo es interiorizar el conjunto de movimientos para poder exteriorizarlos con mayor fluidez. De esta manera desaparecerán las dudas y evitamos quedarnos en una copia vacía cayendo una y otra vez en los



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Alvarez**

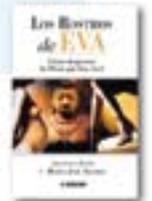
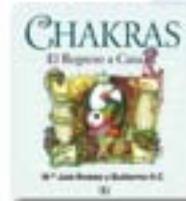
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

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

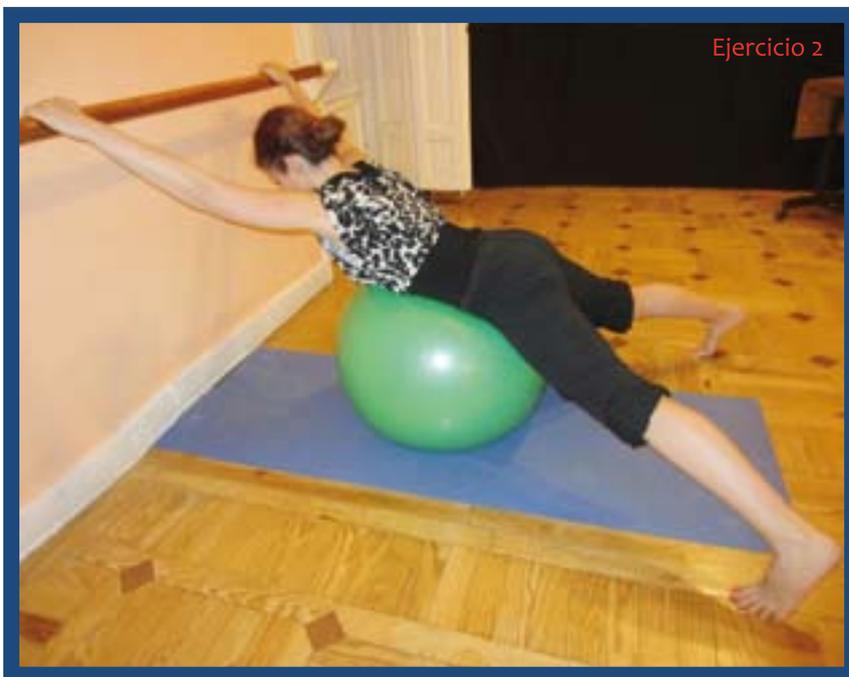
"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)
www.chakraselregresoacasa.es

"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



Ejercicio 2

mismos errores, a veces incluso peores, a pesar de todos nuestros esfuerzos. Si comenzamos a ser más selectivos con las clases a las que asistimos, cambiando de monitor antes de que hayamos conseguido destrozarnos alguna parte de nuestro cuerpo, los beneficios se harán patentes rápidamente.

Recordad que independientemente de vuestro nivel, edad, predisposición física o mental, estamos invirtiendo lo más valioso que tenemos: nuestro tiempo.

Es justo exigir una metodología de enseñanza que haga honor a esa inversión. Porque si aprovechamos bien el tiempo, el gasto correspondiente, aun siendo mayor, siempre se justifica.

Claudia Bedacarratz

Artículos anteriores e información en
www.estiramiento.blogspot.com y
www.facebook.com/estudioluna5

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, 1ªA (Noviciado), Madrid
estiramiento@gmail.com, 652 489472
www.estiramiento.blogspot.com



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodríguez
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 FRÍA. 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



CONSTELACIONES FAMILIARES

Registros Akasicos – Terapia Sacro Craneal
- Kinesología Holística

Virginia Alburquerque

www.avalonbienestar.com
Telf: 639 134 253 / 911 25 85 99

Herbolario Bambú
San Roque nº 45 S.S. de los Reyes

MIRADAS

en la

CITY



Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.

Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com

renovartuvida@gmail.com

692 831 629

VIDEO



Contenido Vivo

Una CITY Inteligente

¿Has oído alguna vez el verbo renovar?

Se trata de una acción encaminada a recuperar la fuerza y la energía. Movilizar lo que ya no sirve a favor de nuevas posibilidades. Nuestra CITY muestra posiciones dominantes inquebrantables y paradójicas contrarias a la transformación. Recuperar la energía con viejas estructuras inmovilistas no soluciona. Una ciudad es tanto más inteligente cuanto más se renueva en profundidad a sí misma.

¿Qué contribuye a la inteligencia de una CITY?

Nosotros que vivimos en las ciudades ¿cómo creer que, a lo lejos, los árboles son proveedores de tal renovación? Un árbol absorbe aproximadamente 10 kg. de CO² al año, mientras que, cada hogar emite de media 12,5 toneladas.

En una parte del mundo protegemos los árboles. En las ciudades los sustituimos por vallas publicitarias y cemento en plazas para terrazas de verano. Se premia un consumo contaminante que nos destruye. A eso se le llama progreso. ¿Cuántas plazas hay en tu ciudad con árboles y bancos, de los de sentarse gratis?

¿Cómo medir la inteligencia de una CITY?

Medimos la calidad del aire que ensuciamos, el ansioso tiempo que nos consume al esperar el autobús y el metro. El número de totems de bicis públicas y sus precios, que, por cierto, son más caras que alquilar un coche eléctrico. Repetimos reactivamente mediciones y experiencias de otras ciudades bajo el lema del llover sobre mojado. Mientras, en

otros lugares del mundo se atreven innovando. En Gotemburgo (Suecia) se comprometen con los viajeros, que prescindan de su coche, a ofrecerles completamente gratis una bici. ¿Cuánto nos queda para llegar aquí? ¿Para qué saturarnos con dispositivos electrónicos que miden lo que no funciona?

¿La tecnología ayuda?

Siguiendo la línea de las paradojas, una compañía japonesa de telecomunicaciones e internet ha presentado un robot-humanoide capaz de comunicarse con las personas y entender sus emociones por el módico precio de 1.400 €. Mucho más eficaz que la mayoría de los políticos actuales.

¿Podemos imaginar el actual Congreso de las Disputas regentado por robots-humanoides? Prefiero seguir creyendo en las personas. Eso sí, con raíces bien conectadas a la realidad de la vida, como los árboles.

¿Nuestra política y políticos son inteligentes?

En teoría deberían, puesto que se ocupan de ordenar actividades hacia el bien común compartido, dando soluciones a los problemas de la convivencia colectiva. Sin embargo, los políticos viven tan absortos en su profesión política que están desconectados de la realidad.

Lo políticos tienen mucho que aprender de los robots-humanoides y de los árboles porque han de seguir y defender unos hilos demasiado finos e invisibles. Cada mañana reciben un e-mail argumentario que recoge las opiniones que han de tener y transmitir acerca de las noticias del mundo. La política crea paradojas incapaz de resolver. Hay una realidad cada vez



LIBROS para ti



Pídelos en tu librería o a través de la Web: 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
web: 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



más extrema. Ciudadanos catalogados en perfiles “normales” que viven en escasez de recursos, sin trabajo y sin derecho a una vida digna. ¿Esto es Inteligencia?

Básicamente, para que política y políticos sean inteligentes tendrían que empezar por escuchar las necesidades de las personas. Poner cara a los números de las estadísticas y oídos a los testimonios de los ciudadanos en vez de control, censura y mordazas.

¿Son inevitables las abdicaciones generalizadas?

Un tsunami se alzó el pasado 25 de Mayo y provocó una tormenta de dimisiones. Un sistema que no sabe abrirse a las nuevas necesidades y generaciones no tiene futuro. Cuando el desencanto general impide las resoluciones particulares son necesarios nuevos modelos y líderes.

No hay Transparencia Real. Estamos encadenados perpetuamente a una transición después de casi 40 años. ¿Tiene algo nuevo que decir hoy el pueblo? ¿Dónde estamos viviendo en el presente o en el pasado? ¿Cómo suponer que seguimos siendo los mismos, si quien se levanta hoy de la cama no es el mismo que se acostó anoche en ella?

Nos siguen gobernando “un papá y una mamá” que tutelan como reyes de la casa. Estos “papis” se hacen los sordos. No quieren escuchar que los “niños” son adultos que crecen con el predicado del ejemplo. ¿Qué padres pueden pedir a sus hijos aquello que no dan y hacen?

Son necesarias más abdicaciones de las que el sistema permite y reconoce. Las viejas estructuras, reyes y corte pueden abdicar tranquilamente en los cuentos de hadas para llegar a la parte del colorín, colorado...

Más Psicología Social, por favor

¿Atiendes tus necesidades y las de los tuyos? ¿Tienes en cuenta las nuevas necesidades que se plantean en pareja, en la familia, con tus hijos y el trabajo? Si no, ¿cómo atender las de una sociedad entera?

¿Crees en ti? ¿Crees en los demás? ¿Has dejado de creer? ¿Quieres resolver verdaderamente los problemas individuales y colectivos? No podemos escapar. Toca madurar, por

nosotros, por los demás y por la sociedad que queremos construir. Los sistemas se estructuran de forma compleja y ha llegado el tiempo de hacerlo más sencillo.

Una CITY inteligente está comprometida con nuevas formas de hacer política y de dar respuestas. La Renovación es Bi-Direccional. De abajo a arriba y de arriba a abajo. De mi a ti y de ti a mi. De nosotros a vosotros y de vosotros a nosotros. La Re-Evolución actual lo va a cambiar todo y es imparable.

Un Verano Inteligente

Este verano puedes iniciar un viaje a un lugar lejano con millones de árboles, bicis gratis o robots-humanoides. También puedes emprender un viaje solidario en tu ciudad, aquí donde te levantas, trabajas, vives y te acuestas cada día.

Este verano, estés donde estés, no te duermas. Despierta! Relega el entontecimiento estival por la reflexión, poda lo que no funciona y prepárate para el nuevo curso escolar. Renueva tu vida y participa en la renovación de tu ciudad. Esto es inteligencia.

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

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





La deuda con el señor BUDA

Soy de los que creo que la humanidad tiene una deuda de gratitud con el señor Buda. Siddharta Gautama, aquel príncipe que sobre el año 560 antes de nuestra era dejó su palacio y su vida regalada para buscar respuestas a preguntas universales. Y las encontró. Y nos las legó.

Desde mi punto de vista, lo más importante que Buda aportó fue la de recordar al ser humano la responsabilidad que tiene sobre sí mismo. De algún modo dijo: *deja de responsabilizar a los dioses de tus desdichas, tu sufrimiento depende de ti.*

Es de una enorme potencia aquella frase suya de “*el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional*”. Ya la mera distancia y diferencia que establece entre dolor y sufrimiento es magnífica. Veámoslo. El dolor forma parte del presente, se vincula a la experiencia directa a lo orgánico o a un impacto emocional potente al que le sigue una fuerte reactividad emotiva. Pero el sufrimiento pertenece a la mente y, sobre todo, habita en el pasado o, lo que es mucho peor, en el futuro. De este modo el vínculo del sufrimiento se establece con aquello que no es real ya que ni el pasado ni el futuro lo son y, de este modo también, condicionamos nuestra felicidad.

Felicidad hasta que...

Un maestro zen impartió una vez enseñanza sobre la felicidad condicionada o llamada *la felicidad hasta que*. Hizo escribir a los asistentes cuales eran los condicionantes de la felicidad de cada uno. Dos personas no tuvieron inconveniente de leerlos en alto. Uno dijo que no se sentiría feliz hasta que no encontrase un trabajo acorde a lo que había estudiado; la

otra señaló que no lo sería hasta que no encontrase pareja. El primero confesó que se sentía incompetente, que a veces pensaba que había perdido el tiempo estudiando y sumaba por ello otra gran cantidad de sentimientos negativos hacia sí mismo. La otra persona se consideraba como una inválida emocional y le hacía daño la soledad en la que se hallaba.

Un año después el maestro zen volvió a otra sesión de meditación y allí estaban esas dos personas y les preguntó. La primera había encontrado un trabajo de acuerdo a sus estudios pero no era feliz, era solo *un poco más feliz*; las muchas horas que le exigía el trabajo le dejaban muy poco

tiempo para disfrutar de la vida y además se sentía injustamente remunerado. La otra ahora tenía pareja pero tampoco se sentía feliz del todo. Discutían a menudo, la convivencia la ponía a prueba casi a cada instante, no estaba segura de que su actual pareja fuera la persona idónea para ella y había momentos en que echaba de menos la calma de su

soledad. Como despedida, el maestro volvió a enseñar que ni la felicidad ni la paz se alcanzan mientras hayan *hasta que*, teniendo además presente que a mayor cantidad de *hasta que* menor sensación la felicidad. Si añadimos que a veces nos da por poner los *hasta que* en los demás, entonces ya la situación se torna especialmente compleja. Una mujer reveló que se había dado cuenta que tenía una porción de su felicidad condicionada *hasta que* su hija se casase. Pensaba que su hija se estaba convirtiendo en una solterona antipática y su mayor ilusión era verla con un príncipe azul que la llevara al altar y que le proporcionara nietos regordetes y sonrosados. Se dio cuenta que había puesto su felicidad en manos de su hija y

El dolor forma parte del presente, se vincula a la experiencia directa a lo orgánico o a un impacto emocional potente al que le sigue una fuerte reactividad emotiva. Pero el sufrimiento pertenece a la mente y, sobre todo, habita en el pasado o, lo que es mucho peor, en el futuro

CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

Nuevo Curso del 8 al 27 de Septiembre - 60€ al mes
Lunes de 18 a 20 h

Incorporación al curso hasta el 15 de Septiembre. Informate

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

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

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



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

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

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

Terapias de Vanguardia

CentroLúa

DESCUENTOS EN JULIO Y AGOSTO:

Ofertas en salas y despachos:

- 25% de descuento del 14 al 31 de Julio
- 50% de descuento en agosto

En Septiembre:

Jornada de Puertas Abiertas.

Plazas limitadas. Más información en la web.

www.centrolua.es

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

Cursos Anuales en Octubre:

- Reiki Profesional
- Flores de Bach
- Astrología
- Psicología Integral Transpersonal
- Tarot Profesional
- Kinesología y Par Biomagnético
- Bioenergética
- Reflexología Holística
- Monitor de Meditación

Apúntate en Julio
matrícula gratis!



en una situación en la que únicamente podía ser espectadora. Al igual que existen *hasta que* algo empiece como encontrar un trabajo o una relación, también hay *hasta que* algo acabe. Un hombre narró que su felicidad estaba condicionada *hasta que* no acabase un pleito en el que estaba envuelto. Son solo algunos ejemplos; todos tenemos nuestro propio catálogo de *hasta que*.

Y esto ocurre porque nos solemos olvidar del aquí y el ahora; de lo que tenemos o como nos encontramos en el aquí y ahora. Pero la mente prefiere el *hasta que*.

A la mente le cuesta un esfuerzo enorme estar en el presente, como decían los antiguos, alcanzar *la presencia*. A la mente le gusta o estar en el recuerdo del pasado o ideando y planificando cosas para el futuro, todo vale con tal de no estar en el presente. El señor Buda enseñó que *no hay otra felicidad que la paz interior* y, para ello, hay que intentar que la mente y sus *hasta que* no nos dominen. Pero la mente utiliza también otros trucos que nos impiden alcanzar la paz interior. La realidad es que la felicidad es un estado interior que viene de dentro, no de fuera. Afuera están los escenarios más o menos condicionantes de dicha felicidad. Pero cuanto más cuota de felicidad se ponga fuera, en los escenarios, más esclava será una persona de esos escenarios condicionantes. Cuanta más felicidad dependa de

La realidad es que la felicidad es un estado interior que viene de dentro, no de fuera. Afuera están los escenarios más o menos condicionantes de dicha felicidad. Pero cuanto más cuota de felicidad se ponga fuera, en los escenarios, más esclava será una persona de esos escenarios condicionantes

nuestro estado interior menos dependientes seremos de lo externo. En suma, ser más felices implica ser más libres. Y ese logro de felicidad interior depende, sobre todo, de nuestra mente. Gracias a Dios el señor Buda nos dejó muchas y buenas herramientas para trabajar sobre nosotros mismos.

Sabemos que Buda comenzó toda su enseñanza y aportación abordando lo que, tal vez, sea aquello más importante en la vida de un ser humano: el sufrimiento. Un sufrimiento que nace, básicamente, de la mente, de su naturaleza dual que se mueve entre el deseo y el rechazo. Pero también nos muestra la vía para superar ese sufrimiento. El budismo se centra en el hombre. Se centra en el propio individuo y en sus propias capacidades de mejora, crecimiento, conquista de una paz y felicidad superiores y, al final, en el logro de la iluminación. Ese fue, nada más ni nada menos, su legado.

Y a veces, estas potentes, directas y transformadoras enseñanzas, es bueno recordarlas.

Sebastian Vázquez
www.tradicionoriginal.com



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 III

LAS ESTRUCTURAS

CARÁCTER



ESQUIZOIDE

Todo ser humano en su desarrollo desde el embrión al adulto, se defiende del dolor organizando formas personales características de evitarlo y ejercer su voluntad. Así, una niña tensa sus hombros y aprieta la mandíbula para contener su rabia y su miedo ante un padre violento. Esas tensiones cotidianas quedan grabadas en su cuerpo adulto. Pero al bloquear así el movimiento de su energía negativa primaria también dificulta el brotar de la positiva, -el amor, el disfrute, la confianza etc. Ese fluir se hace más lento y se va condensando en esos precisos lugares del cuerpo. Así se forman bloqueos energéticos y tensiones crónicas que van alterando y/o limitando progresivamente su capacidad emocional, mental y física aunque hayan pasado muchos años. La bioenergía nuclear o corenergética, nuestro ser espiritual, se mantiene sin embargo en su entidad completa, y su empleo unificado al cuerpo con todas sus propiedades emocionales y psíquicas puede disolver los bloqueos energéticos y suavizar las tensiones. La interrupción del fluir de la energía, es la causa común en el fondo de todas las disfunciones humanas y las vicisitudes del primer desarrollo determinan los rasgos del carácter individual. Los seres humanos tienden a seguir pautas similares para construir sus defensas contra el dolor, la ansiedad y el sufrimiento.

La Neurosis Del Carácter Esquizoide refleja una de las mayores aberraciones de la Humanidad como es la tortura, seguida o no de una muerte inicu. La causa pudo ser una guerra de religión, el racismo o la persecución por las ideas políticas... Las quemaduras públicas con mofa y escarnio de "brujas", herejes, enemigos, judíos,

mártires o disidentes... y en presencia a veces de un público festivo o de instituciones representativas-, han sido casos demasiado frecuentes en nuestra historia. Desde un punto de vista psicológico y/o transpersonal podríamos admitir que en una muerte injusta precedida de una horrible tortura, la víctima consigue salir de su cuerpo y entrar en el mundo del espíritu o de lo inmaterial. Llegaría a hacer una escisión extrema, una suerte de brote esquizofrénico. Y cuando nace a su vida actual es posible que acarree el trauma de la vida anterior en su aura o campo de energía.

Así, en su vida actual, nuestro amigo esquizoide está fuera de contacto con sí mismo y con muchas partes de su cuerpo, ciertamente uno de los más tempranos y serios problemas de estructura caracterial. Está fragmentado. Frío. Contraído. Helado en las articulaciones. El cuerpo está en un estado de retirada y también la persona se retira del contacto. Algunas veces aparece como tímido, a veces misterioso, a veces muy negativo. Cada persona es diferente, pero el contacto de sentimiento es evitado. Frecuentemente la persona no sabe como está, etéreo, distante, fuera del cuerpo, en una nube, por encima del bien y del mal, con frecuencia con una fría superioridad. Si se intenta conectar en una conversación de conocidos o amigos tiene que quedar como espectador, siempre al margen, porque las voces y las risas le atraen y la retraen al mismo tiempo. Su yo es débil, poco cargado de energía, y no puede "enchufarse" con naturalidad al voltaje más alto de los demás.

Casos. La persona con una estructura de carácter neurótico esquizoide hace el contacto con la mente, piensa que ese es su ser. Pienso y sobrevivo. Quieren entender su problema pero no trabajar con el cuerpo.

La cuestión no sería “ser o no ser”, sino saber o no. Enrique, a sus 44 años, se sentía muy atraído por las mujeres pero no había abrazado a ninguna. Su miedo a iniciar algún contacto era a ser rechazado por *no saber hacer el amor!*. Teresa, una atractiva y competente mujer de 50 años, profesora titular de Universidad, con un carácter rígido histriónico, vino a la consulta a punto de romper su matrimonio por sentirse continuamente despreciada por un marido que no la quería, no le hacía ningún caso, siempre en su habitación, absorto en sus cosas!... Se había cansado de esperar a ser recibida con algún cariño al llegar a casa, pero una vez y otra solo encontraba en su marido una especie de desdén silencioso y hosco o un gesto de no saber. Cuando le hablé del carácter esquizoide y se informó sobre el carácter de su marido, pudo al fin comprender su actitud, sus dificultades en establecer un contacto sincero en cualquier momento, a demanda de otra persona, sin él hacerlo espontáneamente. Pudo entender y valorar el maravilloso contacto que él era capaz de hacer desde su espacio tranquilo y espontáneo *“como el canario que entra y sale de su jaula abierta y a veces se posa cantándole en su hombro”*.

El cuerpo del “esquizo” suele ser estrecho, alargado y contraído, con una mirada vacante o temerosa. Don Quijote, puede ser un genuino representante del carácter. También puede ser fuerte, propio de mundialistas geniales como Casillas, Messi o Torres. Cuando el esquizoide logra hacer en la vida lo que a él le gusta y no lo que el mundo convencional le impone, puede llegar a cotas muy altas de genialidad en el mundo de la música, la pintura, la Literatura, la Física o las Matemáticas (John Lennon, Van Gogh, El Greco, Dostoyewsky, Einstein etc.) Personas de una brillante visión interna e intuición, buenos psicoterapeutas, con una marcada disposición a lo abstracto y lo espiritual. Sin embargo, estructuralmente, suelen estar desconectados del cuerpo, con una gran tensión y bloqueo en la base de la nuca y vacío o tensión en el estómago. Pueden tener la sensación de que el cuerpo y sus tripas no les obedecen. Con una extraordinaria capacidad preceptiva cuando se enfocan en su campo de interés, pero al desenfocar, fácilmente se sienten desubicados y tienden a la hiperactividad, la desconexión o el despiste. En su interior hay un terror paralizante que se manifiesta en torpeza social y timidez, rechazo, hostilidad y rabia, a veces rabia asesina. Se trata a veces de fuertes emociones negativas, abismales y alienantes que fácilmente podrían comprenderse desde la experiencia de quien fuera injustamente condenado y torturado. También de quien rechaza a todos antes que le

rechacen a él. Se retira y rechaza los símbolos convencionales de este mundo extraño y material. A veces el trastorno esquizotípico se origina en el útero y el rechazo es *“a la madre que le parió”* sin poderlo evitar, una madre con un embarazo indeseado, una violación etc. y haberse sentido la criatura en el útero como en *“una noche fría en el desierto”*

Las personas que presentan una organización defensiva esquizoide en mayor o menor grado, tienen un sentido profundo y espiritual de la existencia y con frecuencia intentan llevar un mensaje espiritual a quienes les rodean. Tienen un aura con mucha diversidad de energías aunque desconectadas entre sí, como los granos de una granada o una mansión de muchas habitaciones (muchas vidas?) bellamente decoradas pero aisladas entre sí. Con grandes talentos creativos pero dificultad para llevar a la práctica. Necesita integrar sus capacidades y también llevar su espiritualidad al mundo material, experimentar su propia individualidad como divina. Esto sólo pueden hacerlo mediante la comunicación con otros seres humanos, porque sólo a través de la relación pueden llenar su vacío y experimentarse satisfactoriamente

El trabajo corenergético con la persona esquizoide parte de un contacto sentido real desde el cor que llevará al paciente a sentirse realmente aceptado. Por otra parte, *“el paciente siente terror al creer que su propia rabia puede hacerle saltar en pedazos que se dispersarán por el Universo”* (B. Brennan, 1987), por tanto, ayudaremos al paciente a descargar gradualmente esa rabia defensiva lo que le

ayudará a entender y superar el terror. La eventual aparición del llanto abrirá su respiración y le ayudará a una decisiva recuperación. (ver www.coreenergetica.com/publicaciones, el artículo *“Psicoterapia corporal energética”*, caso 2 Ramón). Para ello, deberá sentir más y más su cuerpo y sentirse arraigado al suelo, mediante ejercicios de *grounding* y respiración vegetativa, realmente autoexpresiva. Al ir desapareciendo su dolor interior y sentir más su cuerpo junto a algunas sensaciones placenteras (suele ser anhedónico) empezará a sentir impulsos de acercamiento a los demás, lo que dejará espacio para el amor a sí mismo y a más autoafirmación y autoestima. La comprensión y el contacto con su energía le ayudará a sentir su espiritualidad de una forma individualizada, no como un valor absoluto o general.

Jaime Guillén de Enríquez
Filósofo y Psicoterapeuta
Presidente de la Asociación Española
de Psico-Somatoterapia (FEAP)



•

La bioenergía nuclear o coreenergética, nuestro ser espiritual, se mantiene sin embargo en su entidad completa, y su empleo unificado al cuerpo con todas sus propiedades emocionales y psíquicas puede disolver los bloqueos energéticos y suavizar las tensiones

•



Instituto de Psicoterapia Corporal Energética

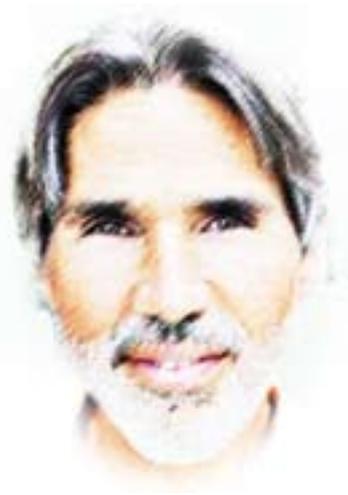
CURSO DE VERANO ABIERTO - Bionergía y Espiritualidad (1 al 4 AGOSTO 2014)
S.L. ESCORIAL (Chalet con piscina) **PLAZAS LIMITADAS. 91890 20 38 / 606 595 789 corepath@hotmail.com**
Precio antes 10 Julio: 340€ inc. almuerzos. p/c opcional +60€. www.coreenergetica.com

Mañanas : Ejercicios y procesos en el Monte Abantos. Tardes: Teoría experiencial. Nuestras señas de identidad psicósomáticas:
Lecturas del cuerpo. Mi tipo somático: razón, emoción, voluntad. Mi carácter, bloqueos energéticos, tensiones y stress.
Mi mapa espiritual.

HORARIO DE TRABAJO INTENSIVO 10 - 13hs y 17 - 20h. Lunes 4 Agosto 10 - 16h.
TIEMPO LIBRE: Piscina, salidas nocturnas, cena en el monte, vista de estrellas, conciertos.
Sábado tarde: visita a Segovia con cena invitación del Instituto.



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.



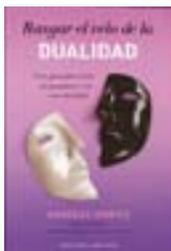
EN LA BIBLIOTECA DE ... ANDREAS MORITZ

ANDREAS MORITZ Terapeuta alemán intuitivo practicante de la Iridología, el Ayurveda, el Shiatsu y la Medicina vibracional. Nacido en 1954, Andreas tuvo que hacer frente a diversas enfermedades de carácter grave desde los primeros años de su vida, lo que le impulsó a estudiar dietética, nutrición y diferentes métodos de curación natural cuando todavía era un niño.

A los 20 años, Andreas ya había concluido su formación en iridología (ciencia del diagnóstico a través del iris) y en dietética. En 1981, a los 27, empezó los estudios de medicina ayurvédica en India, y en 1991 completó su formación como médico especialista en Ayurveda, en Nueva Zelanda. Consiguió grandes éxitos en el tratamiento de enfermedades terminales en las que los métodos tradicionales habían fracasado.

A partir de 1988, practicó la terapia japonesa del Shiatsu, lo que le permitió alcanzar un conocimiento profundo del sistema energético de nuestro organismo. Paralelamente, durante ocho años, se dedicó profusamente a la investigación activa de la consciencia y del importante papel que ésta tiene en el campo de la medicina. Viajó por todo el mundo, tratando a jefes de estado y miembros de varios gobiernos europeos, africanos y asiáticos y pronunciado numerosas conferencias sobre temas de salud y el binomio mente-cuerpo en la medicina. Además, fue el fundador de los innovadores sistemas de curación Arte Ener-Chi y Santemonia Sagrada, cantos divinos para toda ocasión.

ALGUNAS DE SUS OBRAS SON:



Rasgar el velo de la dualidad

Ed. Obelisco

En esta obra, Moritz plantea de manera muy clara el método a seguir para liberarse de las limitaciones que nos hemos impuesto a lo largo de una vida ceñida a una conciencia dual, la cual no es más que una ilusión.

Abre así una nueva perspectiva para la humanidad: la perspectiva de la claridad, el discernimiento y la ausencia de cualquier condena. Y nos descubre que la ignorancia, el sufrimiento, la injusticia y la violencia pueden tener un objetivo y un significado más profundos.

A partir de ahí se muestra cómo desarrollar la capacidad de materializar los deseos y a introducirnos en los misterios del tiempo, la verdad, la reencarnación, las ciencias antiguas... Llegando incluso a explicar cómo identificar a los ángeles que viven entre nosotros.

médicas actuales, incluyendo la cirugía, las transfusiones de sangre o los fármacos, pueden evitarse si reestablecemos nuestro cuerpo a través de métodos naturales, explicados con detalle.

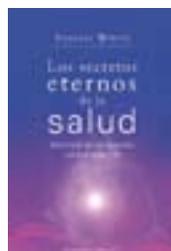
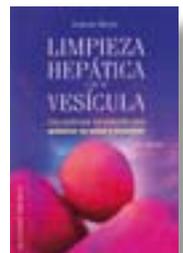
Además, profundiza en los posibles causantes de la crisis de salud que vive la sociedad, desvelando que los suplementos dietéticos, los productos “light” y determinados alimentos podrían estar detrás de muchas enfermedades.

Moritz incluye un completo programa de salud, basado primordialmente en el sistema del Ayurveda, que incluye procedimientos depurativos con efectos profundos sobre la salud física y espiritual, que han llegado a ser calificados de milagrosos.

Limpieza hepática y de la vesícula

Ed. Obelisco

Andreas Moritz recoge en este libro uno de los temas más desconocidos, pero que genera numerosos problemas de salud: Los cálculos biliares. Sin saberlo, una gran parte de la población que sufre de enfermedades crónicas como enfermedades coronarias, artritis, esclerosis múltiple, cáncer o diabetes, tiene numerosos cálculos biliares obstruyendo sus hígados. Tras analizar las causas



Los secretos eternos de la salud

Ed. Obelisco

Este libro responde a algunas de las preguntas sobre salud más urgente de nuestra época. Analiza todas las áreas de la salud, revelando que muchas de las prácticas

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



Psicología Humanista Infantil

Trastornos Psicósomáticos, TDAH, Control de Esfínteres, Autoestima

Anne Senior

Mediadora Familiar-Terapeuta Infantil
T. 669 498 945

info@renaissancecounselling.es
www.renaissancecounselling.es



TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

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.taiichixinyi.org.es - taiichixinyi@terra.es

HEISABEL

TAROTISTA • ENERGÉTISTA • MAESTRA REIKI
TAROT: Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico,
Oráculo de los Ángeles.

ENERGÍA: Sesiones de Energía. Con Cristales
y Piedras. Armonización de Chakras y
Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y
Protección Energética.

CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO
EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR

696 02 53 08

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo



CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

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

Mis Información y Programa Detallado
en nuestra web:



MATRICULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

www.acupuntura-taemo.es

620 906 728



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

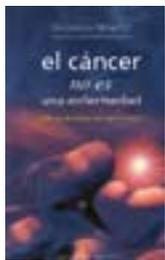
www.cosmologiademartinus.es

de la aparición de estos cálculos y las consecuencias sobre la salud que este trastorno provoca, Moritz presenta paso a paso el sistema para poder eliminarlos sencillamente en casa. Además, ofrece las pautas necesarias para evitar la formación de estos cálculos

El cáncer no es una enfermedad

Ed. Obelisco

Bajo este impactante título, Moritz nos desvela que el cáncer no es más que el último y desesperado intento del cuerpo para eliminar las causas que están acabando con su vida. Eliminando estas causas estableceremos las bases para una curación completa, en todos los niveles.



Presenta pues una concepción novedosa del cáncer y de su curación, y advirtiendo que los métodos actuales de tratamiento no son efectivos ni definitivos, además de que pueden ser contraproducentes. También se analiza cómo podemos eliminar los obstáculos que impiden que el cuerpo se cure por sí mismo.

Otras obras destacadas
de Andreas Moritz son:

Diabetes ¡Nunca más! Ed. Obelisco

Es hora de Vivir. Ed. Obelisco

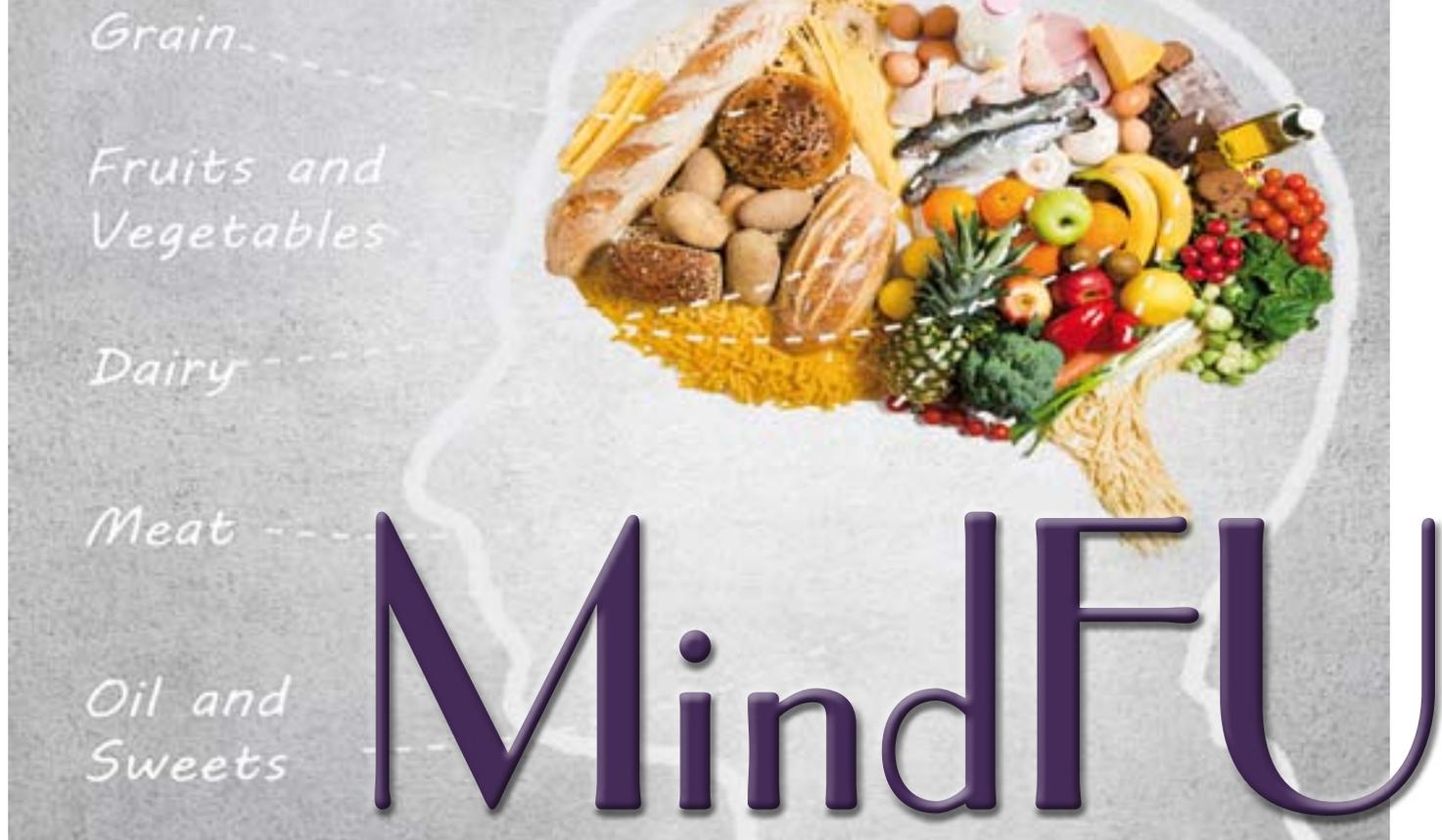
Librería Nueva Conciencia Ecocentro

C/ Esquilache 2, 28003, Madrid

eco@ecocentro.es

www.ecocentro.es

PAUTAS PARA COMER ATENTOS (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. (J. Chozen Bays)

Mindfulness es una capacidad natural que ya existe en nosotros, que puede estar dormida, pero que podemos desarrollar, empezando por breves momentos de atención para llegar a una atención sostenida más fluida.

La práctica no consiste solo en el aspecto formal de un tiempo diario de quietud y silencio -aún siendo esto básico-, sino que pretende además llevar la consciencia gradualmente a otras actividades de la vida cotidiana, como es el hecho de alimentarse.

Comer atentos significa, de entrada, **poner presencia en el acto de comer, en las sensaciones de gusto, aspecto y olor de los alimentos. Darse tiempo para masticar y disfrutar del hecho de alimentarse.**

Además se cultivan **dos habilidades esenciales:** primera, **dirigirla atención a la sensación de hambre**, para indagar su causa y cómo satisfacerla. A veces nos confunden estados emocionales como la ansiedad, induciéndonos a comer sin hambre. Y segunda, **darse cuenta del grado óptimo de satisfacción.**

Muchas personas no saben decidir cuándo el cuerpo está satisfecho, solo reconocen las señales de “incómodo-hambre” e “incómodo-atiborrado”; cuando comen se saltan la señal más sutil de **satisfecho.**

Otro aspecto importante es ser cada vez **más conscientes de los hábitos alimentarios** que desarrollamos a lo largo de la

vida. Es decir de nuestros **condicionamientos.**

A veces estos son inofensivos, pero otras veces traen consecuencias dañinas. Por ejemplo, podemos tener el patrón de acabar siempre toda la comida del plato, y ello podría llegar a ser un problema.

Podemos sospechar hábitos problemáticos cuando se siente **angustia o rabia al comer**, cuando hay un deseo abrumador de cierto tipo de alimento, o cuando usamos la comida **para tapar emociones dolorosas** como la culpa, la rabia o la tristeza.

La clave para trabajar los condicionamientos es **tener el coraje de superar la comodidad de vivir en piloto automático.** Rompemos con los viejos hábitos siendo conscientes de ellos y dejando de reaccionar compulsivamente. Cuando hacemos

un espacio entre el impulso y la acción que lo sigue, empezamos a salir de la prisión del automatismo.

Por otro lado, quizá necesitemos aprender a **observar y manejar nuestros antojos de alimentos con sal, azúcar o grasas,**

cuyo suministro ilimitado en nuestra vida actual causa problemas por estar relacionados con el sobrepeso y muchas enfermedades. Podemos observar cómo afectan a nuestro estado de ánimo, podemos comerlos con mayor atención y podemos sustituirlos conscientemente por alimentos más sanos, y que causen el mínimo perjuicio.

MindFU

Para desarrollar la práctica de comer atentos se sugiere una serie de pautas:

- **Ir más despacio. Masticar despacio y saborear es importante para lograr satisfacción.** La boca disfruta con la consciencia de los diferentes sabores y texturas. Masticar bien ayuda a obtener más nutrientes para facilitar la actividad de las enzimas digestivas. **Al comer despacio también damos tiempo a que el regulador del apetito nos envíe claras señales de satisfacción.**

Para facilitar el comer despacio se puede hacer una pausa antes de comer para observar cada alimento y olerlo (*comer también con la vista y el olfato*), dar las gracias a los seres que hicieron posible la realidad de los alimentos; saborear en pequeños bocados, masticar más veces,

exploración corporal compasiva nos ayudan a tener una relación más armónica con el cuerpo.

- **Cultivar la gratitud**

En las sociedades ricas se ha venido creando angustia y confusión en torno a la alimentación, en parte debido a una sobrecarga informativa provocada por escuchar opiniones de especialistas, muchas veces contradictorias, en lugar de escuchar la sabiduría natural del cuerpo.

Por otro lado, en la abundancia de la sociedad consumista, lo común es que nos influya y arrastre la oferta publicitaria. Se olvida el sentido de la gratitud y se conecta más fácilmente con la

Comer atentos significa, de entrada, poner presencia en el acto de comer, en las sensaciones de gusto, aspecto y olor de los alimentos. Darse tiempo para masticar y disfrutar del hecho de alimentarse

insatisfacción y la queja.

Practicamos la atención hacia nuestro cuerpo, aprendiendo una **actitud amorosa, y agradecida por su inteligencia innata.** También practicamos la **gratitud hacia los alimentos**, tomando conciencia de los seres y vidas relacionadas con ellos, lo cual nos ayuda a sentir una conexión mayor con el universo. **El acto de comer se convierte así en un acto con sentido más profundo.**

- **Buscar apoyo**

Todas estas pautas de poner presencia, de manejar impulsos y controlar automatismos requieren

una práctica disciplinada: **es más fácil realizarlas en un marco grupal** o al menos con alguien de confianza que nos respalde. Por supuesto que los trastornos de alimentación suelen necesitar de **ayuda terapéutica profesional** que apoye en el proceso de cambio tras tomar conciencia de los patrones dañinos arraigados.

Pero cualquier persona puede empezar a usar alguna comida como parte de su práctica meditativa. Saboreando los alimentos más despacio y con mayor presencia, observando el cuerpo y los contenidos de la mente en este proceso, podemos acceder a una mayor satisfacción en relación con este asunto vital.

**Este artículo está inspirado en el libro Comer atentos, de Editorial Kairós. La autora Jan Chozen Bays es pediatra y profesora de meditación. Imparte cursos sobre comer atentos y otras prácticas de mindfulness. Colabora con el Centro de Mindful Eating en EEUU.*

contrastando los diversos ingredientes. Se propone beber despacio, lo cual significa mantener el líquido en la boca unos segundos, disfrutar de sabor antes de tragar.

- **Cantidad adecuada.** Necesitamos aprender a comer sólo lo suficiente para estar sanos y satisfechos. Para ello hemos de ser conscientes mientras comemos despacio, y *detectar la señal de satisfacción.* Dependiendo de diversos factores como la temperatura ambiental y la actividad física necesitaremos mayor o menor cantidad.

- **Sustitución consciente de un alimento insano por otro sano,** comido de forma lenta y consciente. Funciona mejor que la represión de nuestros deseos adictivos. Se trata de buscar un sustituto sano y saborear pequeñas dosis. Para algunas personas también funciona el *sustituir los deseos de comida por una actividad mental beneficiosa y adecuada* como puede ser la meditación o la respiración consciente.

- **Tratarnos con amabilidad**

Necesitamos aprender a ser más comprensivos con nosotros mismos. Podemos reconocer los pensamientos críticos que nos dicen, por ejemplo, lo que debemos o no debemos comer. En la práctica meditativa del comer atentos *escuchamos esas voces, las dejamos ir,* y volvemos al momento presente. *Cuando estamos realmente en el aquí y ahora desaparecen los juicios y las preocupaciones. Podemos observar y aceptar los impulsos de nuestra mente y aprender a dejar de ser arrastrados por ellos.*

Necesitamos relacionarnos con nuestra dimensión corporal con *bondad y aceptación.* Podemos realizar prácticas sencillas para recuperar el aprecio por nuestros subestimados cuerpos. Se trata de reconciliarnos con nuestro organismo sustituyendo la energía negativa del rechazo con la energía de la benevolencia, lo que nos ayudará a sintonizar mejor con las señales que envía. *Ciertas prácticas de mindfulness como la*

LINESS

Agustín Prieta.



Psicólogo clínico, instructor de Yoga y Mindfulness
www.agustinprieta.wordpress.com

MEDITACION SIN FRONTERAS -MEDSF- es una joven asociación

no lucrativa cuyo fin es difundir la práctica de mindfulness en nuestra sociedad .

contacto@meditacionsinfronteras.org

Síguenos en Facebook

Reanudamos las sesiones de prácticas en MANDALA a partir del 23 de Septiembre

Las controversias que mantenemos con el mundo exterior son una puerta importante a nuestro interior. En un primer momento no queremos oír más que nuestra voluntad engañosa que nos habla y nos dice lo que piensa respecto a las posturas y aciertos propios y de los demás. Ese primer contacto nos da la mano para crecer y es a él al que hemos de escuchar, pero no para seguir su parecer, sino para averiguar su verdadero sentido.

El nos da una lección de aprendizaje siempre que queramos permanecer quietos para comprender su trasfondo.

Todo en nosotros tiene un trasfondo oculto que hemos de desentrañar. No hemos aprendido a bucear en nuestro interior, sino a ser inquisidores, eruditos, controvertidos, entusiastas, vitales, optimistas, represores y una serie de testimonios que no nos llevan a hallar las claves verdaderas de nuestra verdadera identidad.

No somos eso que pensamos, no somos eso que sentimos, somos algo mucho más grande que alimenta a todo ese engranaje exterior que es lo primero que percibimos. Si no somos conscientes de ese otro lado, nunca podremos hacer nuestro viaje de retorno a nuestro propio cielo, porque el cielo existe, está en nuestro interior, el paraíso tal cual nos han contado, donde todo es paz y felicidad adviene cuando hemos dejado de esperar, necesitar, permanecer, pensar, exclamar, pedir, exigir, cuando lo hemos dejado todo.

No es preciso salir corriendo, no hemos de dejar de existir, sino que al contrario, nuestra existencia se torna plena cuando al fin comprendemos que todo el engranaje que estamos acostumbrados a percibir, solo es la superficie de un gran engranaje superior y que si no damos paso a lo siguiente que es su trasfondo, nunca podremos abrirnos a la inmensidad que somos. Solo en la inmensidad podremos hallar la verdad, la paz, la felicidad, no tal cual la conocemos hoy, sino de un

modo distinto. Hemos de pararnos cada vez que podamos entre la muchedumbre vislumbrarnos. Y ¿Cómo lo hacemos? En este primer estadio nuestras compañías son nuestras mejores aliadas, ya que sin ellas no podríamos ejecutar nuestra melodía que permanece oculta detrás de nuestras intenciones, de nuestros gestos, de nuestras palabras. Solo cuando saltan chispas en nuestro interior, podemos darnos cuenta, ¿de qué? De ese interior desconocido que aflora incluso, a veces, en contra de nuestra voluntad. Y nos enfadamos y nos frenamos en pos de acomodarnos a lo que conviene, a lo aprendido, a lo que nos han enseñado que **debe ser**.

Si no somos conscientes de ese otro lado, nunca podremos hacer nuestro viaje de retorno a nuestro propio cielo, porque el cielo existe, está en nuestro interior, el paraíso tal cual nos han contado

Nada “debe ser”. Todo es, pero siempre para descubrir, no para que existe una libertad sin nombre. Eso de nuevo es fantasía e ilusión. La clave es descubrir lo verdadero detrás de lo anecdótico. Este entramado brillante que descubriremos,

no es nada de lo conocido o apreciado previamente, sino que cuando aflora nos trae el regocijo y la paz de habernos encontrado con nosotros. No existe plenitud más grande que el descubrirse, pues cuando ello ocurre nos damos en verdad la mano, no nos dejamos jamás solos y al contrario, de nosotros siempre surge un manantial inagotable que puede otorgar a otros eso mismo que somos capaces de albergar, siempre de un modo testimonial, siempre simplemente porque brota, nunca porque entiende que da, nunca porque voluntariamente se presta.

En ese estadio al que hemos de volver, no existe el placer, el dolor, la espera, la decisión ni el entusiasmo, solo existe un manantial. Hemos de recordar que somos ese manantial, hemos de hacer el recorrido clave que nos da la mano para acercarnos a su aroma. Solo entonces dejaremos de soñar para ser, para albergarnos, para entusiasmarlos desde la verdad y no desde la fantasía soñada. Siempre que estamos en la fantasía, siempre que estamos en el sueño de la existencia,

La LIBERTAD DE SER nos abre a la inmensidad QUE SOMOS



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

Vendo preciosa finca autosostenible
 a pie de río a 1h y 15 de Madrid, con
 casa-chalet totalmente reformada, luz,
 agua corriente, 3.000 m2 de parcela,
 huerta ecológica, árboles frutales,
 pesca, enclave único, senderismo, golf.
Oportunidad 94.000 €
 Tel 658 24 57 67

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.marisofia54.blog.de // Teléf.: 653919246 // marisofia2.0@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.**

**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**

estaremos viviendo en los polos opuestos; siempre surgirán
 lágrimas y risas, siempre surgirán lo bueno y lo malo, siempre
 estaremos juzgando la realidad y a nosotros mismos sin
 darnos ninguna tregua para descansar.

El cansancio vital que todos experimentamos alguna vez,
 no es más que el cansancio de la mente que no nos deja un
 rincón para que percibamos. Por eso es preciso darnos cuenta
 de los mecanismos de control y de defensa que albergamos
 en nuestro interior. Esos mecanismos son los que a menudo
 nos juegan malas pasadas, son los que
 no nos dejan respirar, porque siempre
 estamos a la defensiva, siempre estamos
 defendiendo nuestra parcela necesaria,
 muy necesaria para existir. Siempre
 necesitamos el espacio que ocupamos
 para poder respirar.

Todo eso deja de ser necesario cuando
 comprendemos nuestra verdadera
 naturaleza, pero para eso hemos de
 parar, hemos de detenernos y hemos de
 escuchar ¿Qué? Nuestra propia melodía,
 no la de los demás sino la nuestra
 propia y abrazarnos fuertemente porque
 nosotros somos muy importantes ¿Para
 quién? Para nosotros. Si nosotros no
 sabemos descubrirnos, vernos, amarnos,
 aceptarnos, no podremos salir al mundo
 a abrazar, dar, crear y los demás siempre
 estarán ahí para testimoniarnos. En la
 medida en que nosotros seamos capaces
 de integrarnos en la sabiduría, en lo real,
 en esa llama incandescente que somos,
 todo a nuestro alrededor se convertirá
 en esa misma llama, y por lo tanto, ya
 no habrá testigos, sino que seremos

todos lo mismo. En ese estado cesan las disputas porque
 no hay un quién o un qué para disputar. Todo se convierte.
 Alberguémonos desde esa sabiduría suprema. Es el momento,
 es el lugar aquí y ahora. No corramos a buscar nada, todo está
 en nuestra mano hoy. Acostumbrémonos a descubrirnos y
 dejemos de huir, de soñar, de esperar. Seamos conscientes
 solo de nosotros. Es sencillo.

Claudia Guggiana

**Centro Abierto de Autoayuda
 y Orientación Vital
 Barcelona**

**Conferencias de formación interior
 Cursos de autoayuda
 Talleres de resolución de conflictos
 Libros de autoayuda
 Pinturas
 Música
 Minerales**

Alquiler de salas para profesionales

www.centroautoayuda.com
 Calle Numancia 66, 1º 4º - 08029 BARCELONA
autoayuda@centroautoayuda.com - info@centroautoayuda.com
 Tel 600 324 347

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:



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.



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

Consultas Expertas

TAROT TERAPIA ADIVINACION

932.44.03.06
806.401.300

Servicio para Mayores de 18 años, costo del minuto por la red es variable. Tar. 1,21 € / min. en móvil. 1,17 € / min. fijo. Promoción 50¢. Tar. de las Cajas 100 BOM 00014

MIGUEL VIDENTE

AYUDA INMEDIATA RESPUESTAS CLARAS

806 401 425
93 362 11 95

SEGUIMOS EN FACEBOOK: psicotambien

MÉDIUM VIDENCIA TAROT

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

SANACIÓN ENERGÉTICA

PREVIA CITA
622 64 33 67

Fátima Molina
Tarotista y vidente

Amor - Dinero - Trabajo - Salud

806.535.742
918.340.602

OFERTA VISA:
30 min por 20€

www.tarotdefatima.com

Respuestas claras - Toda la verdad
¡RESUELVE TUS DUDAS CON FÁTIMA!

Terapeuta Energética y Tarotista

*Nunca es tarde para preguntarse
¿Estoy dispuesto a cambiar mi vida?*

Sesiones de Reiki
Consultas y Cursos de Tarot
Limpieza de Energía Trabajando
y protegiendo el Aura
Flores de Bach
Técnicas Gestálticas
Tratamiento para Animales

Precios Anticrisis - Juntos Podemos
AZARIA - 637 44 43 61

Luciana de Orismás
Tarotista Basileña

672 87 87 57

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* * **Estoy para ayudarte** * *

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

VerdeMente
La Guía Alternativa
Contenido Vivo

TAROT de los ALQUIMISTAS

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

Rosemary Tl. 91 553 67 90 -651 329 193



Fotografía de Dokushô Villalba

Dokushô Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del Monasterio Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.

VIDEO



**Contenido
Vivo**

La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres



Finca-Hotel para grupos residenciales

- Comarca de La Vera, a solo 2 horas de Madrid
- Cabañas muy confortables con maravillosas vistas. Instalaciones reformadas
- Ahora con la gestión directa de Ecocentro, sin intermediarios.
- Amplia difusión de tus seminarios con nuestros propios medios y sin costes.

Nueva web: www.hospederiadelsilencio.es



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Julio

02: Insight III.

09: Tantra y amor consciente. Hari Dass.

18: Teatro del útero y del corazón. Cristina Rey.

Agosto

02: Risoterapia Integrativa. M^oRosa Parés.

19: Intensivo de ESCE. Con Charo Altable y Jean Lescouflair

Vacaciones Alternativas Con Beatriz Blázquez

Te divertirás de una forma auténtica y diferente

-Del 12 al 18 de julio. **Relaciones Conscientes**

-Del 21 al 27 de julio. **Vacaciones con hijos.**

-Del 14 al 20 de agosto. **Vacaciones Alternativas**

-Del 22 al 28 de agosto. **Vacaciones Alternativas**

www.vacacionesalternativasymas.com

Vacaciones para familias con niños con capacidades diferentes

Del 18 al 23 de agosto

Comparte con otras familias unos días de relax y armonía, con actividades adaptadas a tus hijos, realizadas por monitores especializados.

+Info y reservas: Contactar con Ecocentro



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

+Info en www.ecocentro.es y en redes sociales



Ecocentro



@EcocentroMadrid



Ecocentro TV