

VerdeMente

Octubre 2014
Nº183

La Guía Alternativa

Entrevista a Ramiro Calle

Los sueños en el
enfoque gestáltico

Paloma Hernández

Los seis potenciales
que desarrolla la
Biodanza

David Pérez

DESCARGA LA APP

VerdeMente Contenido Vivo

La macrobiotica
y la ciencia moderna

M^a Rosa Casal

Yoga, salud e incienso

Esteban Carafi

- Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida -

EDITORIAL

Octubre es un mes hermoso tanto por lo que anticipa como por lo que deja atrás.

El otoño ya lo sentimos presente y el aroma del verano, con sus recuerdos, va dejando paso a un tiempo mas silencioso.

De una manera u otra observamos que los días van muy deprisa a veces de forma acelerada.

Cuando uno es joven esa sensación es distinta pues el tiempo tiene otro matiz mas lento, mas parsimonioso.

Por esa razón es mas importante que nunca la meditación; observar el tiempo como noción, alejado de la subjetividad diaria es un valor que debemos de cultivar.

Es un buen motivo este para leer la entrevista de Ramiro Calle donde habla de la Meditación y de tantos temas que nos son afines. Agradecemos el entusiasmo de Ramiro y la vitalidad de las respuestas, pues sentíamos que faltaba un toque mas personal y mas directo que solo una entrevista puede ofrecer y por tanto agradecemos

siempre su disposición y la grandeza que pone en todo lo que hace. Igualmente te invito a leer todos los artículos que nuestros colaboradores os ofrecen, cada artículo es una expresión que busca compartir contigo una experiencia. Esperamos que esa entrega sea provechosa y que te pueda dar luz sobre algo que sea de tu interés pues el objetivo de todo nuestro trabajo siempre eres tu como lector.

El mes que viene nos vemos en Biocultura donde tendremos como es habitual un stand. Allí como en todos los puntos de distribución habituales os ofreceremos un numero muy especial de VerdeMente donde encontraras novedades y nuevos avances para hacer mas atractiva y dinámica la comunicación contigo.

Te deseamos buen otoño y dado lo rápido que pasa todo podemos decir con toda justicia que nos veremos muy pronto.

Antonio Gallego García

SER Y DESPERTAR
SEBASTIAN VÁZQUEZ

LOS SUEÑOS EN EL ENFOQUE
GESTÁLTICO
PALOMA HERNÁNDEZ



44

14



32



ENTENDER LAS RELACIONES HUMANAS
MARIA IBÁÑEZ Y JESÚS JIMÉNEZ

AVISPAS, FELICIDAD
VIDA COTIDIANA
DANIEL GABARRÓ

10

Cascada Multnomah
(Oregon-USA)
Welcomia



Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid

Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS OPINIONES

VERTIDAS POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito.

La Guía Alternativa de Madrid

VerdeMente 20 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

Mª Mar Gallego García

Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

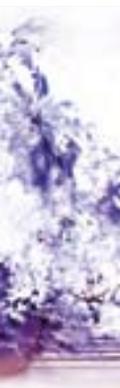
Síguenos en Facebook

"Revista Verdemente"



S+UMARIO

- 6** SECCIÓN VIAJES SAGRADOS. DE LADAKH A CACHEMIRA. RAFAEL NAVARRO
- 10** SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR. AVISPAS, FELICIDAD Y VIDA COTIDIANA. DANIEL GABARRO
- 16** 6 POTENCIALES QUE DESARROLLA LA BIDDANZA. DAVID DIEZ
- 18** SECCIÓN PLANO SECUENCIA ENSEÑANZA DE VIDA A LOS 12 COMO A LOS 49. GRACIELA LARGE
- 22** SECCIÓN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA. CAMBIAR CUANDO.... MONTSE BRADFORD
- 26** ANHELAR LA VERDAD. JUAN MANZANERA
- 20** EMOCIONES/SENTIMIENTOS Y LA VISIÓN SISTÉMICA EN LO PERSONAL Y LABORAL. ANGEL DE LOPE
- 28** LA MACROBIOTICA Y LA CIENCIA MODERNA. ROSA CASAL
- 40** SECCIÓN BODISATVA ACTUAL. CICLO SOBRE SILENCIAMIENTO. LA NOCHE DE LOS RUIDOS. PEDRO SAN JOSÉ
- 44** SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL. SER Y DESPERTAR. SEBASTIAN VÁZQUEZ
- 46** YOGA E INCIENSO. ESTEBAN CARAFÍ OLIVEIRA
- 48** SECCIÓN COACH NUTRICIONAL. DIETA PARA PERDER 5 KILOS EN ¡UNA SEMANA!. ÁNGELA TELLO



6

SECCIÓN VIAJES SAGRADOS DE LADAKH A CACHEMIRA
RAFAEL NAVARRO



16

LOS 6 POTENCIALES QUE DESARROLLA LA BIDDANZA
DAVID PÉREZ

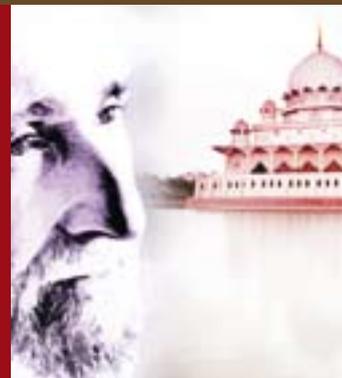


22

CAMBIARÉ CUANDO
MONTSE BRADFORD

ENTREVISTA A RAMIRO CALLE
MARIO MARTÍNEZ BIDART

34



- 32** ENTENDER LAS RELACIONES HUMANAS. MARÍA IBAÑEZ Y JESÚS DOMÍNGUEZ
- 34** ENTREVISTA A RAMIRO CALLE. MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 50** VISIÓN NATURAL. MÉTODO BATES. AMELIA JURADO
- 54** SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY. EL VIAJE A TU PROPOSITO. MARTA PATO
- 67** ZEN Y NATURALEZA DOKUSO
- 56** SIATSHU PARA POTENCIAR A LA FERTILIDAD. THAIS OTEGUI ARÍSTEGUI
- 58** EL CARÁCTER RÍGIDO. LA PROHIBICIÓN SEXUAL. JAIME GUILLÉN
- 60** SECCIÓN YOGA Y VEDANTA. MACROCOSMOS-MICROCOSMOS. MÓNICA SIMÓN
- 62** LA BIBLIOTECA DE KARLFRIED DÜRCKEIM

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



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



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

EVENTOS DESTACADOS

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

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

GEOLocalización

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

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

REALIDAD AUMENTADA

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

VerdeMente Contenido Vivo

VERDEMENTE EN PDF

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

AGENDA

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

CONTENIDO VIVO

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

CÓDIGO VERDEMENTE

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

CONTACTO

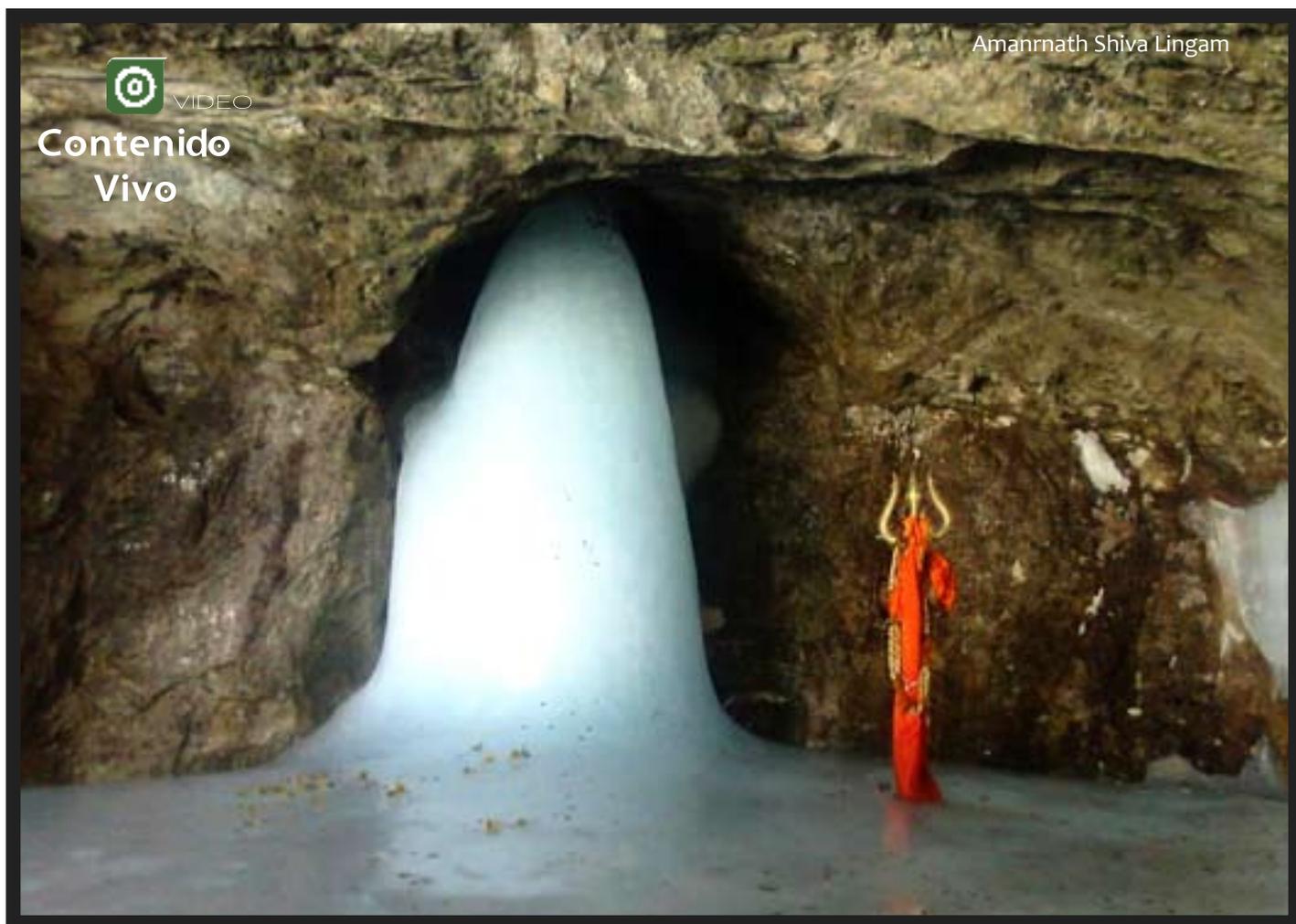
Podrás abrir nuestra web y enviar correos a nuestra redacción, también puedes solicitar incluirte en nuestra base de datos

FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios



De LADAKH



Amanrath Shiva Lingam



Contenido
Vivo

CRUZANDO LOS HIMALAYAS por la carretera más alta del mundo

Kalachakra en Ladakh

Iniciamos el viaje asistiendo, el Julio pasado, al **33 Kalachakra** realizado por Su Santidad el XIV Dalai Lama. Era un evento histórico, en un lugar muy especial, Ladakh, conocido como el pequeño Tíbet, en medio del Himalaya, en el que se ha conservado la cultura tradicional tibetana. Es una tierra dura, un desierto de piedras sin vegetación debido a la altura, sólo con algunos árboles y huertas verdes junto a los ríos.

Siguen impresionándome la belleza de los monasterios en los valles apartados, como Likir, con su gigante estatua de **Maitreya**, y Alchi, entre huertos de albaricoqueros, con sus templos ancestrales de atmósfera tan especial. Y volver a compartir la iniciación de Kalachakra con miles de familias ladakís, fue mágico e inolvidable. Tuvimos la suerte de asistir al festival de verano en honor a Guru Rimpoché, en el muy sagrado monasterio de Hemis, que se erige sobre una cueva en la que meditó Padmasambhava. Este monasterio es drukpa, que quiere decir dragón, encabezado por **S.S. Gyalwang Drukpa**, del linaje Kagyu. Debo mencionar también la mágica

estatua de Maitreya en el monasterio de Thiksey. Las vistas desde el monasterio de los Himalayas y del valle del Indo, son memorables.

Estuvimos viviendo cerca de Ladkah, en un monasterio Nygma de Atak Rimpoché, que nos acogió con cariño y atención. **Atak Rimpoché** es un tulku o niño reconocido como reencarnación de un alto lama en una vida previa. Nació cerca del lago Pangong, y de pequeño sólo repetía que había que reconquistar Tíbet y atacar al ejército invasor chino. Ahora bendice a las familias ladakís que lo visitan y está construyendo su nuevo monasterio.

Hicimos con nuestro grupo además, una meditación usando la **respiración Pneuma**, y las experiencias fueron muy profundas, permitiendo a algunos, experimentar los mandalas o palacios de los Budas en los mundos internos, comprobando así que los rituales que estaban realizando los



monjes van más allá del acto externo y que describen espacios internos vivos y reales.

Ladakh a Srinagar

Algunos de nosotros decidimos ir en coche **desde Ladakh a la mítica Cachemira**, conocida por ser uno de los lugares más bellos del mundo, en un viaje de dos días, atravesando los Himalayas de Este a Oeste: realmente único. Cuando meses antes preparamos el viaje, unos nos dijeron que no era peligroso, otros que sólo un poco; pero no estábamos preparados para lo que vivimos. Cruzar los Himalayas es más arriesgado de lo habíamos previsto. Sorprende también ver grupos de moteros haciendo esta ruta, y algunos intrépidos ciclistas.

Bajamos por el valle del Indo, montañas nevadas, colinas desiertas, algunos parajes verdes repletos de los siempre presentes **albaricoqueros** y bellas casas de estilo tibetano; casi descubriendo uno tras otro, los valles escondidos de las leyendas de los libros de Alexandra David-Neel o Nicolás Roerich. También pasamos por la zona dónde se unen el Indo y el Zangskar, como si estuviéramos en un programa de Jesús Calleja. Inesperadamente el conductor giró a la izquierda, y salimos del valle y volvemos a subir por otro valle más escondido aún, dónde encontramos una joya maravillosa en lo alto de un pico, el monasterio **Lamayuru**, en el que meditó Naropa. Seguimos subiendo y bajando picos de 4.000 y 5.000 metros y llegamos finalmente al famoso paso de **Khardung**, uno de los más altos, sino el más alto del mundo.

Al atardecer del primer día de viaje, llegamos a **Kargil**, en

un maravilloso valle rodeado de montañas, con su gran río, pero no era lo que esperábamos, pues es ciudad de frontera, dura, sin turismo. Nos recibieron unas personas malencaradas que salieron del hotel en el que paró el coche, no sabíamos si íbamos a morir o sólo ser atracados, pero sólo fue nuestra imaginación. Obviamente dormimos con la puerta atrancada y salimos lo antes posible, al amanecer, volviendo a pasar montañas infinitas, por un valle sin fin que subía y subía, el magnífico valle del Drass, con el pequeño pueblo del mismo nombre, y su cartel recordando que es la segunda ciudad más fría del planeta.

India es increíble, como dice su slogan turístico. Estábamos allí, en medio de los Himalayas, y de pronto y durante muchos kilómetros, se empiezan a ver rebaños de ovejas y caballos,

tiendas viejas hechas con plásticos, grupos de personas sentados al borde de abismos infinitos y algunos niños salidos de la nada, pidiendo en las curvas de la carretera. Preguntando al buen conductor nos explicó que es son grupos nómadas que en verano suben las montañas, viven allí, y cuidan sus rebaños ¡a 4.500 metros de

altura! India es increíble.

Si pasar las montañas fue lento y largo, bajar es rápido y peligroso. Realmente tuve miedo a morir, ya no despeñado, sino por volar sin paracaídas, tal es la pendiente y mal estado de esa zona de la carretera. Baja haciendo curvas en ese, sin firme, y con camiones gigantescos en cada tramo. Lo interesante de todo esto es que es el valle del Sind, dónde se celebra uno de los festivales más sagrados de India, el Shravani Mela, en la que medio millón de peregrinos visitan anualmente la cueva

Siguen impresionándome la belleza de los monasterios en los valles apartados, como Likir, con su gigante estatua de Maitreya, y Alchi, entre huertos de albaricoqueros, con sus templos ancestrales de atmósfera tan especial



ACHEMIRA



Srinagar

de Amarnath, que encierra el venerado Shiva Lingam de hielo.

Srinagar

Por fin llegamos a Cachemira, al pie de los Himalayas, es bellísimo el enclave dónde está situada. Parece **una Suiza Europea**, verde, repleta de bosques de abetos, con grandes casas bien construidas y con un lago inmenso salido de un cuento de princesas. Me gustó mucho conocer a personas de allí, que siempre se mostraron educadas, corteses y respetuosas, pues tenía una cierta aprehensión que resultó infundada. Descubrimos una Cachemira increíble, poco desarrollada por el turismo internacional y que es un lugar espectacular para conocer y pasar unos días tranquilos y en contacto con una naturaleza única.

Personalmente no me acabo de acostumbrar a los **hoteles Hindúes**, quizá me estoy volviendo mayor, pero los estándares de higiene, comida y servicios, distan mucho de los nuestros. Nuestra agencia amiga de nuevo nos la volvió a jugar, acomodándonos en un hotel junto a un hospital en el que al ir a dormir, se oían durante horas los rezos y letanías por los difuntos. Finalmente nos escapamos del hotel programado y encontramos un remanso de paz y limpieza con unas vistas espectaculares al lago y la ciudad, dónde disfrutamos los últimos días del viaje. Lo más bello de Srinagar es su emplazamiento, con el lago, increíble, y los antiguos jardines mogoles, y los cientos de familias hindúes paseando haciendo fotos. Y a nosotros, turistas de piel clara, que nos consideran un espectáculo más.

La Tumba de Jesús

Es conocido en círculos de la nueva era, que en Srinagar está la tumba de "Jesús"; algunos libros afirman que Jesús después de su muerte y resurrección, viajó a Cachemira, e incluso estuvo predicando hasta Ladakh. Y que

Lo más bello de Srinagar es su emplazamiento, con el lago, increíble, y los antiguos jardines mogoles, y los cientos de familias hindúes paseando haciendo fotos. Y a nosotros, turistas de piel clara, que nos consideran un espectáculo más

finalmente murió en Srinagar. Hay un lugar de veneración en la ciudad antigua de Srinagar, llamado Rozabal, que contiene los restos de varios hombres santos, que dicen ser de Jesús. Desafortunadamente, no pudimos visitarla en esta ocasión; creo que volveremos.

A veces sueño que vuelvo a pasear por Srinagar y visito por fin la tumba de Jesús; y que retomamos la carretera que cruza el Himalaya, entrando en la sagrada cueva de Amarnath, recorriendo de nuevo los monasterios budistas, y que vuelvo a estar delante de la grandiosa estatua de Maitreya en Tiksey, con el Indo y los Himalayas de telón de fondo.



Rafael Navarro

Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y Juan Ruiz. Creador de Hermesán, dedicada a la formación transpersonal y la salud natural. rafaelnavarro33@gmail.com // www.facebook.com/viaheros.



Medicina Tibetana Lama Jampa

Consultas mensuales en castellano
Octubre 18 al 21



Espagiria: Alquimia y Medicina

Eloy Sanz. Pres. grat.: V. 17 Oc., 18 h.
Nuevo Grupo en Octubre, S 18 y D 19



Chamanismo Esencial nuevo grupo

Rafael Navarro, Antonio Gámez
Presentación gratuita, Viernes 3 Oc., 19 h.
Arquetipo el Guerrero y Animales Poder, Sab. 4



Nepal Sagrado

Katmandú, Lumbini, Pokhara, Narayanthan
Diciembre 26 a Enero 7

Espacio Orgánico ES TÚ ESPACIO

Tú espacio ecológico en Alcobendas

Inauguramos nuestro Espacio de Yoga y Pilates en Octubre.
¡Ven a probar tu primera clase GRATIS!
Pídenos cita y aprovecha nuestra promo de inauguración.

Pídenos tu primera clase **GRATIS** y te regalamos **1 ESTERILLA** al matricularte



Además, en Espacio Orgánico encontrarás:

- Restaurante y Supermercado 100% Ecológico
- Conferencias • Talleres • Cursos • Terapias...

Espacio Orgánico ES TÚ ESPACIO

www.espacioorganico.com
info@espacioorganico.com
Tel. 916 572 515
Av. Fuencarral,1 CC.Rio Norte Alcobendas - 28108 Madrid



HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Trazo y vendaje bio
Acromotociapia

Naturalidad y eficacia
Flores de Bach
Neurocirugía

www.eldruida.es

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

CENTRO NATURISTA AILIM

CURSOS DE INICIO EN OCTUBRE:
Formaciones: Terapia Holística-Transpersonal, Flores de Bach vivencial, Orquídeas Amazonas/Gemas vivencial, Técnica metamórfica
Talleres: guión natal, constelaciones (10 de Octubre)
(visita nuestra web para información)

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
Tf. 91 777 66 72
centroailim@ailim.es / www.ailim.es

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

Pizzeria Della Cabeza

Reperto a domicilio de 20:30 a 23:30

SÚPER HAMBURGUESA Vegetariana DELLA CABEZA

6,5€

C/ Lavapiés 6 (Ene. C/ De la Cabeza) 100% Taza de Muñeca Al lado Teatro Nuevo Apolo

Pizzas, Empanadas, Pasta, Especialidades Internacionales, Platos Vegetarianos

Tel: 91 528 99 78

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...

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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**

COACHING HOLÍSTICO

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



Contenido
Vivo

AVISPAS, FELICIDAD

& VIDA COTIDIANA

¿Cómo vivir con felicidad los dolores de la vida? ¿Cómo darme cuenta que cualquier evento de mi vida cotidiana es una llamada al despertar? ¿Cómo optar por la felicidad cuando el cuerpo nos duele o cuando nos suceden contratiempos? ¿Cómo dejar de confundir la verdad con lo que ha ocurrido?

Y la pregunta fundamental: ¿Cómo puede todo lo anterior llevarnos a vivir felizmente cada día?

Actuar con fuerza y sin forzar

Mi tarea es ayudar a las personas a vivir con mayor conciencia y, como consecuencia, ser felices. Por eso escribo este artículo: para ilustrar como la vida cotidiana es una oportunidad continua para ello: para incrementar la conciencia y la felicidad.

Estoy de vacaciones. Mi última tarde. Paseo acercándome a la playa para gozar de una caminata de un par de horas. Voy con mi marido y mis suegros. El sol de septiembre es hermoso y caliente con fuerza pero sin forzar. Pienso que, quizás, debería aprender de él: actuar con fuerza y sin forzar... Boira, nuestro perro, corretea feliz ajena a su artritis crónica. Llevo la correa de Boira atada a mi cintura para dejar libres las manos.

De repente, siento un aguijón de avispa clavándose en mi abdomen. Duele. Arde. Una avispa ha quedado atrapada, en un gesto involuntario, entre la correa y mi barriga. Ha decidido picarme. Su aguijón se ha clavado, dolorosamente,

en mi carne. ¡¡Duele!! ¡Caramba cómo arde!

La avispa marcha, creo que también herida. Me sacó el aguijón. Duele, pero dejarlo dentro es peor. Me agacho para ponerme barro. Bendigo la tormenta de ayer: hay un charco a menos de dos metros. Me siento feliz por la lluvia torrencial de ayer. Me unto la herida de barro fresco. Sigo sintiendo el dolor

del picotazo como si tuviera en el abdomen un corazón palpitante. **Cotidianidad y crecimiento interior**

Y ahora llego el núcleo de lo que quería explicaros:

Aunque ignoro el motivo por el que me he hecho correspondiente para que una

avispa me picara, decido que el este evento no va a quitarme ni una pizca de mi paz y mi felicidad. Decido que voy a usar este evento para seguir trabajando mi conciencia y mi paz.

Miro con ternura hacia donde la avispa ha marchado volando a trancas y barrancas y le deseo lo mejor. Imagino que morirá con prontitud (creo que les ocurre eso tras picar) y le deseo que, si es el caso, se reencarne felizmente en lo que sea.

Decido que este evento no va a quitarme ni una pizca de felicidad. Dirijo mi atención al dolor en mi barriga y recuerdo

La felicidad es una decisión. Ante cualquier evento podemos decidir pensar cosas positivas o negativas. Ambas son ciertas para quien las piensa. Pero el resultado es totalmente distinto



La revolución de **SPORT MIND CLUB** DOS ESPACIOS EN UNO



EL HOT YOGA Y HOT PILATES SON TENDENCIAS QUE ARRASAN, UNA NUEVA FORMA DE SALUD Y BIENESTAR DONDE SE TRABAJAN DISTINTAS DISCIPLINAS EN UNA SALA DE CALOR CON CONDICIONES DE TEMPERATURA Y HUMEDAD CONTROLADAS. SPORT MIND CLUB ACABA DE TRAERLAS A CHUECA EN CINCO VARIANTES DIFERENTES.

Si tu objetivo es sudar la camiseta, aumentar tu rendimiento y eliminar estrés, en Sport Mind Club lo conseguirás con creces. Tanto el Hot Yoga como el Hot Pilates ayudan a activar y estirar grupos musculares, a conectar cuerpo y mente y a progresar más rápido en tu rutina deportiva. La particularidad es que se practican en una sala de calor que, lejos de resultar desagradable, proporciona sensaciones y beneficios sorprendentes como facilitar la vasodilatación, aumentar el riego sanguíneo, favorecer la pérdida de peso, fortalecer músculos y articulaciones, eliminar toxinas y acelerar la recuperación en de contracturas, tendinitis o dolor cervical y lumbar. Estas son las modalidades que el nuevo centro Sport Mind Club de Chueca te invita a conocer:

HOT PILATES: Ejercicios de pilates en una sala a 40°C de temperatura y con una humedad relativa del 50%. Es una de las disciplinas más completas y ayuda a incorporar hábitos posturales saludables en el día a día.

HOT TRX: También conocido como entrenamiento en suspensión. Aporta mayor fuerza y

resistencia, define la masa muscular y ayuda en la pérdida de peso. Cada alumno fija sus propios límites.

HOT YOGA VINYASA: Variación del yoga tradicional adaptado a una sala de calor. La alta temperatura y la humedad nos hacen más flexibles para llevar cada postura a nuestro máximo. La perfecta combinación de fuerza, flexibilidad y concentración.

HOT YOGA SCULPT: Se trabajan posturas tradicionales de yoga, pero combinadas con trabajo de pesas y fitness. Una clase desenfadada que se practica al ritmo de la música.

HOT YOGA O BIKRAM YOGA: La ya tradicional secuencia de 26 posturas de yoga repetidas dos veces. Un trabajo exigente de una hora y media de duración.

★ SPORT MIND CLUB (C/ALMIRANTE, 19 - MADRID). MÁS INFORMACIÓN EN WWW.SPORTMINDCLUB.COM Y EN EL TELÉFONO 917525531



SANO, NATURAL y a TU ALCANCE

Productos cuidadosamente seleccionados para ofrecerte una experiencia de alimentación rica y saludable, diseñada por expertos en nutrición.



que existe una medicina que trabaja, precisamente, con abejas y avispas. Las hacen picar en sitios concretos para estimular los meridianos a similitud de la acupuntura. Así que sonrío y me digo: ¡a ver si este es el meridiano que tenía que estimularse hoy!

La felicidad es una decisión. Ante cualquier evento podemos decidir pensar cosas positivas o negativas. Ambas son ciertas para quien las piensa. Pero el resultado es totalmente distinto.

Pensar que la picada de una avispa es, además de dolorosa, muy mala suerte es una opción. Pensar que, aparte del dolor, es una oportunidad para bendecir a la abeja y al cuerpo que usamos, es otra opción. Ambas son objetivamente ciertas.

Sería absurdo pensar cosas falsas, pero ambas opciones son objetivamente ciertas. Yo opto por las que me llenan de paz interior y de amor. Mi decisión es mantener únicamente en mi interior pensamientos que me ayuden a ser feliz.

Pero no deseo engañarme, ¡sería absurdo! Sin embargo, me niego a pensar en cosas que me hagan desgraciado. ¡Todavía sería más absurdo! ¡Además de vivir dificultades, dedicarme a pensar cosas que me hagan desgraciado! ¡Menudo absurdo! Reitero que la felicidad es una decisión. Así que me sonrío y mando amor a mi herida y a la avispa.

Al llegar a casa tras el paseo, la picada es una pequeñísima marca roja que solamente duele si la toco o si realizo algún movimiento concreto. Me sonrío de nuevo y le agradezco a mi cuerpo su sabiduría. Me niego a pensar otras cosas que, aunque también posibles, me llenarían de dolor.

Sobre la verdad y los hechos

Creo que muy a menudo confundimos la narración de los hechos que nos ocurren: he tenido un accidente, he perdido una oportunidad de negocio en mi empresa, me han insultado... con la verdad. Los eventos no son la verdad. Los hechos no son la verdad. Solo son una narración de lo ocurrido.

La verdad es algo más profundo que se encuentra tras los hechos. La verdad es que una avispa te puede ayudar a amar el cuerpo que usas recordándote que no lo eres. La verdad es que una avispa puede ayudarte a comprender que todos los seres nacemos y morimos. La verdad es que una avispa puede ayudarte a recordar que el propósito de nuestra vida es ser felices y no perder la paz interior... Los hechos son solamente anécdotas que pueden ayudarte, o no, a vivir la verdad. Pero confundir los hechos, lo que ha ocurrido, con la verdad es tan erróneo como confundir la tinta de este artículo con lo que realmente explica.

No sé si esta reflexión os habrá sido de ayuda. Ya veis: un artículo sobre algo sencillo, porque la vida es sencilla y nos anima a ser felices siempre y en toda ocasión. La espiritualidad y la felicidad no es algo que encontraremos en el futuro, sino algo que ya da sentido ahora a todos y cada uno de los momentos de nuestra vida. ¡Te invito a llenar tu vida de amor y paz invulnerable!



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

EJERCICIO

1.- Cuando te ocurra una dificultad, recuerda que el hecho no es la verdad en sí misma. Recuerda que el hecho solamente es un evento. La verdad del hecho es el significado profundo del mismo, el aprendizaje del mismo.

2.- Si has tomado la decisión de ser feliz, puedes bendecir todos los eventos como una forma de recordarte lo importante de la vida. ¡Recuérdatelo en los momentos de dificultades de tu vida!

3.- Intenta buscar el profundo aprendizaje que puedes obtener de lo que te está pasando, sea lo que sea: un accidente, un abandono, una muerte, una enfermedad, una crisis económica, una traición...

Pregúntate: *¿qué me enseña de realmente útil para incrementar mi felicidad y mi paz interior?*

4.- Decide pensar lo que te llena de paz y de amor. Niégate a pensar lo que te llene de dolor.

5.- Sabrás que lo que piensas es la verdad, cuando sientas libertad, paz y amor dentro de ti. Entonces sabrás que piensas de forma correcta y entenderás dos frases muy mal comprendidas del evangelio: *“la verdad os hará libres”* y *“buscad el reino de Dios y el resto se os dará por añadidura”*. Porque la verdad no es el evento en sí, sino el aprendizaje que me libera del dolor y el sufrimiento y me da felicidad. Y porque, en la verdad se halla el reino de Dios (y no en un cielo prometido futuro, sino en el aquí y ahora) y al vivir así, la cotidianidad todo toma sentido.

Daniel Gabarró

www.aulainterior.es // www.danielgabarro.com
info@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



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 21h.
ININTERRUMPIDAMENTE
Domingos y Festivos
de 10 a 14h.

91 504 62 94

info@biotifulnatura.com

www.biotifulnatura.com



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

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

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

FORMACIÓN DE TERAPEUTAS

Positioning®

"El Arte de Habitar a uno mismo"

El "Kit de rescate Psico-emocional & evolutivo" para el Terapeuta Integral

- 3 meses: Curso introductorio (Conoce las bases del "Positioning")
- 6 meses: Formación de Terapeutas. (Seguimiento aplicativo para la consulta)

Precio: 2000 €. Oferta de lanzamiento: 2000 €, los 9 meses

COMIENZO DEL CURSO: 11 Y 12 de Octubre (Centro Lúa- C/ Goya-Madrid)

© Método psicoterapéutico creado y avalado por Raquel Torrent, Psicóloga Colegiada, Terapeuta Integral y Consultora Transpersonal con más de 25 años de experiencia

Tifs. 91 884 63 40 -622 773 695 www.raqueltorrent.es

Estiramiento

En Estudio Luna

Clases regulares

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

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

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

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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

La mayoría de las culturas han dado importancia a los sueños. Para algunos pueblos los sueños procedían de los dioses, para otros de los demonios y para muchas tradiciones, los sueños eran impulsos inconscientes del alma que afloraban a la mente consciente durante el reposo. En todas las épocas, el ser humano ha escuchado con respeto a este despliegue de información, imágenes, visiones y movimientos que llegan a nosotros provocándonos un abanico de sentimientos, sensaciones e interrogantes.

Freud, el padre del psicoanálisis, investigó acerca de la naturaleza del sueño. Buscó la manera de dar un sentido, una interpretación a este fenómeno. *“interpretar un sueño quiere decir indicar su sentido, sustituirlo por algo que puede incluirse en la concatenación de nuestros actos psíquicos”*. La naturaleza simbólica del sueño es aceptada por las diferentes corrientes psicoanalíticas del pensamiento. Una palabra o imagen es simbólica cuando representa algo más que su significado inmediato y obvio. El sueño a través de este lenguaje, expresa una parte de nuestra psique que está oculta a la conciencia,

metanecesidades de creatividad y trascendencia. Los sueños nos ayudan a restablecer este proceso de autoregulación ampliando nuestra conciencia, mostrándonos rincones de la casa desconocidos.

Desde esta perspectiva entendemos el sueño como algo dinámico, móvil, al que nos acercamos sin juicios ni críticas.

La naturaleza simbólica del sueño es aceptada por las diferentes corrientes psicoanalíticas del pensamiento. Una palabra o imagen es simbólica cuando representa algo más que su significado inmediato y obvio

*“ Permaneciendo sin expectativa . Se percibe lo sutil siempre
Con expectativa se percibirán los límites de las apariencias ”*

(TaiTejing).

Fritz Perls el fundador de la terapia Gestalt propone esta forma de conocimiento a través de la experiencia, y de la inteligencia sensorial. No tratamos así de entender los sueños enlazando un sentido a cada elemento, aprendemos a darles nuestro propio sentido experimentándolos dentro de nuestra totalidad, los miramos, escuchamos, saboreamos... Nos zambullimos en su ritmo y sus imágenes, dejando que

SUEÑOS

en el Enfoque Gestáltico

que permanece atrapada en la ignorancia.

Por lo tanto, el sueño tiene esta función reguladora, ayudándonos a encontrar el reposo físico y psíquico y a liberarnos de las prisiones provocadas por los condicionamientos de nuestro pasado y cultura. En este sentido tiene la misma función reguladora que el arte o el juego, que nos llevan directamente a encontrarnos con el ser completo, a retomar la persona en su totalidad, liberándose de los dogmas del conocimiento lógico. La censura moral baja y permite la entrada de contenidos que parecen inadmisibles en la vida consciente. En esta actividad privada podemos expresar los deseos más negados.

Nos convertimos en héroes, ogros, tiranos, princesas y así tras pasados el hábito de lo cotidiano para armonizarnos con las leyes de la naturaleza. Para la psicoterapia Gestalt, el ser humano tiene dentro de sí la capacidad de autorealizarse, de actualizar todos sus potencialidades y recursos, de satisfacer sus necesidades, que van desde las más básicas hasta las

se desarrollen y se expresen. Con nuestro cuerpo, gesto y movimiento nos convertimos en las imágenes del sueño, en ese piano de cola descansando en una playa frente al mar, en la cabaña de la montaña, o en la araña peluda. Utilizamos así las capacidades creativas y sensoriales de identificación con los objetos para poder descubrir el sentido profundo del símbolo, un significado dinámico y cambiante. Retomamos aquellos aspectos que habíamos expulsado de nuestro sí mismo, la agresividad, dependencia, la ilusión, el amor, haciendo más completo y pleno nuestro puzle.

Un sueño muy bello de una paciente muestra una escena donde, caminando por un desierto encuentra un árbol que parece secándose. Se acerca a él hasta observar que sobre sus ramas descansa un caldero lleno de monedas de oro. Trabajamos el sueño a través de la identificación con las diversas partes. Todo su cuerpo se convierte en desierto.... *“Soy seco, árido, ninguna planta crece en mí.... conecta con la*

Un sueño muy bello de una paciente muestra una escena donde, caminando por un desierto encuentra un árbol que parece secándose. Se acerca a él hasta observar que sobre sus ramas descansa un caldero lleno de monedas de oro



etapa de su vida, la entrada en la menopausia y su perdida de capacidad de ser fértil y la tristeza que esto le produce. Conecta a la vez con la riqueza de este momento. El tesoro que esconde este desierto.” No puedo tener más hijos, pero tengo mi creatividad, mis libros que empiezo a escribir, mi alma que va evolucionando.

También podemos explorar los sueños en el trabajo gestáltico grupal incluyendo la representación de diversas personas, creando una escena, permitiendo que el gesto, el sonido el dialogo entre los elementos, permitiendo que estos elementos se vinculen y relacionen.

Baba Muktananda en su libro “El despertar interior” narra una historia sobre un hombre que fue echado del pueblo con una enfermedad infecciosa y puesto en cuarentena en una casa deshabitada. Subsistía a base de mendrugos y monedas que le tiraba la gente. El día que murió, los ancianos

de la ciudad decidieron quemar su cuerpo pensando que si lo enterraban la infección podría extenderse. Al cavar el sexto pie se encontraron con un cofre lleno de oro, joyas, rubíes y diamantes. “Oh; mendigo desafortunado, no eras consciente de que estabas sentado encima de un gran tesoro y por eso mendigabas mendrugos y monedas “

Escuchar nuestros sueños, aspirar su aroma, beber de su fuente, pintarlos, bailarlos, darnos tiempo para estar con ellos no permite encontrar de nuevo ese hogar que habíamos perdido, con nuestro autoconcepto limitado, nuestra naturaleza más auténtica y la fuente de creatividad que nos armoniza con el flujo de la vida..

Paloma Hernández Gómez



Quatro Formación en Terapia Gestalt

Formación en Gestalterapia

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

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

Curso 2014-2015

Es una formación teórico-práctica vivencial.

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

gestaltquatroformacion@yahoo.es

6 potenciales que desarrolla



Contenido Vivo

C

uando conocí la Biodanza, hace más de 11 años, me sorprendieron enormemente dos cuestiones. La primera, es la **gran eficacia que tiene para desarrollar capacidades humanas**. En pocos meses me sentía realmente más

creativo, valiente, decidido, asertivo, afectivo, alegre... Y eso que no me eran cuestiones ajenas pues llevaba 10 años impartiendo formación sobre esos temas en diversas organizaciones.

Su eficacia se debe a que el aprendizaje es **realmente vivencial**, no solo activo y participativo sino con experiencias intensas que involucran nuestro organismo, nuestra forma de pensar, sentir, actuar, relacionarnos... Se aprende de la misma forma que aprendimos a caminar, a tomar decisiones, a esclarecer lo que queremos y lo que no y a abrazar... con vivencias.

LA BIODANZA

Lo aprendido de esta forma se integra mucho mejor y es más duradero, pasa a formar parte de la persona porque es un proceso más natural y más completo. Por supuesto requiere participar de la Biodanza de forma estable durante un tiempo prolongado.

Además, **la Biodanza es un sistema de crecimiento personal excepcionalmente completo**. Actúa en casi todas las facetas de la persona integrando lo corporal, psicológico, social, trascendente... **Rolando Toro**, cuando estaba creando la Biodanza, se esforzó mucho en que todas las aspiraciones humanas estuvieran incorporadas en forma de ejercicios y danzas.

La segunda de mis agradables sorpresas vino de la mano del placer. Todo esto se aborda en Biodanza desde la diversión y la satisfacción. **Para que la Biodanza actúe en ti basta con que te lo pases bien**. Además de los sus beneficios nos provee de innumerables momentos de risas, vinculación humana, placer, dicha, expansión, regocijo, deleite, voluptuosidad, júbilo... incluso éxtasis.

Como imaginas, la experiencia en Biodanza de cada persona es única. A cada persona le atrae más una característica u otra y cultiva unos potenciales u otros. A

continuación describimos tan sólo unas pocas de las muchas habilidades que puedes expandir practicando Biodanza de forma regular

CREATIVIDAD

Por un lado la exaltación artística. Lo poético en todas sus manifestaciones. Y por otro la "creatividad existencial", las destrezas para crearnos la vida que queremos. Cada persona tiene un inmenso abanico de facultades naturales para construir lo que quiere para sí y para el mundo. Y podemos sacarle mejor provecho.

Un montón de ejercicios nos ayudarán a manifestar las primeras expresiones que quizá fueron bloqueadas en la infancia; a

integrar lo suave, sensible y receptivo (Yin) con lo enérgico, activo y penetrante (Yang); a expresar a otras personas nuestras emociones y vivencias y a enriquecer nuestras manifestaciones artísticas y vitales.

CONFIANZA

La confianza tanto en nosotros mismos/as como en las demás personas y en la vida en general. La seguridad en nuestras facultades y en que nuestra apertura a los demás nos puede traer muchas cosas maravillosas.

Ejercicios en los que nos pondremos en las manos de otra

En una sesión de Biodanza se experimentan muchas vivencias para fortalecer nuestra empatía, comunicación en feed-back, ternura y apertura a las demás personas





Terapia Regresiva
 "Sana tus vidas pasadas, realiza tus sueños"
 Andrés Coronel Urdaneta
 TERAPEUTA DEL INCONSCIENTE
 Tel. 682 774 130 info@caso12.es
 CONSULTA BAJO CITA PREVIA

Terapias de Vanguardia CentroLúa

Cursos de convocatoria única

- Método Positioning tres encuentros
Inicio 11 de octubre
- Método Yuen (nivel I): 8 y 9 de noviembre
- Registros Akáshicos (nivel I):
15 de noviembre
- Colin Bigelow: 7 y 8 de febrero 2015
- Método Yuen (nivel II):
14 y 15 de febrero de 2015

www.centrolua.es
 C/ Goya, 53 - 1º Iz. Tel: 91 113 22 30

Cursos Anuales en Octubre

- Reiki Profesional
- Flores de Bach
- Astrología
- Numerología Kármica
- Psicología Integral Transpersonal
- Tarot Profesional
- Kinesología y Par Biomagnético
- Ciencia Energética, Meditación
- Reflexología Holística
- Monitor de Meditación
- Salud Emocional TRCD



u otras personas en un contexto de completa seguridad para que nos queden experiencias de éxito. Que son las que nos darán convicción en nuestros futuros desafíos.

CAPACIDAD DE VÍNCULO

Una persona es capaz de poner su propia vida en peligro para salvar a otra que no conoce de, por ejemplo, ahogarse en el mar. Rolando Toro apelaba al "amor antropológico", la posibilidad comunión afectiva del ser humano con sus semejantes. No sólo con las personas a quienes ya queremos (amigos, familia, pareja...) sino hacia las que aún no conocemos.

En una sesión de Biodanza se experimentan muchas vivencias para fortalecer nuestra empatía, comunicación en feed-back, ternura y apertura a las demás personas.

ASERTIVIDAD

La otra cara de la afectividad también se fortalece en Biodanza. La habilidad para poner límites, decir "no" y defender nuestros objetivos y derechos sin agredir los de los demás.

En infinidad de danzas enérgicas, con desplazamiento, expansivas y con un buen tono muscular conectamos con nuestra fuerza, determinación y valor. Amar también es cuidar de nuestro territorio y de lo que amamos.

ARMONÍA

La Biodanza favorece el equilibrio, nos ayuda a estar con atención y acción cuando hay que estarlo y con relajación y abandono cuando procede. En una sesión de Biodanza hay ejercicios-danza de movimiento y activación y otros de paz y entrega. En la primera parte estamos activando el "sistema simpático" (segregando principalmente adrenalina) y en la segunda el "sistema para-simpático" (segregando principalmente acetilcolina).

De esta forma, la Biodanza ayuda a regular el sistema nervioso autónomo (neuro-vegetativo) al cual es difícil acceder conscientemente.

EXPANSIÓN DE CONCIENCIA

La Biodanza favorece que percibamos la realidad de forma más profunda, que captemos la esencia de las personas y del mundo, nos proporciona un cambio en el sentido y significado del todo.

Las cuidadas secuencias de ejercicios

de la Biodanza nos permiten un suave "trance" integrador que nos lleva a una conciencia ampliada.

Es frecuente que experimentemos:

- "éxtasis" (descubrir lo bello de fuera, percepción de todo lo que existe e identificación con el universo, las múltiples criaturas y las personas), e
- "íntasis" (descubrir lo bello de mí y todas mis potencialidades, felicidad de ser yo mismo/a).



David Pérez

Sala Neuronilla – Crecimiento personal y Biodanza

Cómo practicar Biodanza:

Biodanza en la Sala Neuronilla

(muchos grupos y horarios en Tirso de Molina)

www.neuronilla.com

Biodanza en España: www.biodanzaya.com

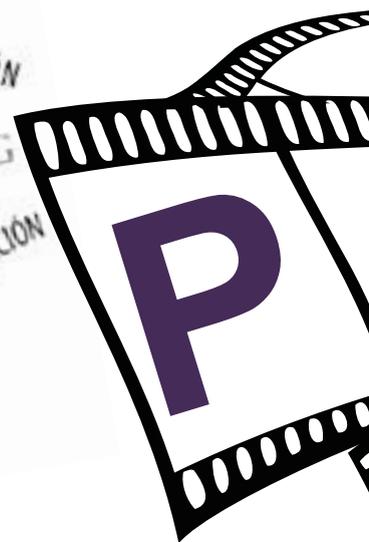
Biodanza en el Mundo: www.biodanza.org



Biodanza
 Muchos grupos en Tirso de Molina
gratis
 tu primera sesión durante octubre
 Sala NEURONILLA
daviddiez@neuronilla.com
 646 895 014



Graciela Large de la Hoz
Inteligencia Emocional
y Coaching



An Education

Enseñanza de vida a los 12 como a los 49.

La primavera, la adolescencia, y el enamoramiento son estaciones en tránsito, donde nada es lo que parece. Tienen en común la ignorancia de quien no ha vivido, y sin embargo, se arroja justo de lo contrario: **la absoluta certeza de que sentimos lo que sentimos, eso es verdad.**

Muchos de nosotros vivimos con esta percepción el resto de nuestra vida, y me pregunto, si desde este ventoso, intangible y desdibujado lugar **¿es posible tomar decisiones acertadas?** Los adjetivos que uso nos sitúan, no obstante, en el reto de la presente estación de otoño, e invitan a la revisión y a la limpieza. Desprendemos de percepciones que nos permitan empezar de nuevo y a favor.

Sin embargo, para algunos de nosotros durante el otoño de nuestra vida, - y se nota con fuerza a partir de los 49 años-, el viento del desprendimiento nos agita con amargura. El balance de las decisiones tomadas nos sumerge en una zozobra con menor esperanza: **¿Y ahora para qué vivir? ¿Apasionadamente, o con pasión?**

La película de este mes consigue revisar una inquietud con la nostalgia otoñal de quien mira atrás y se asoma a otra época. Indagar en cuánta realidad o irrealidad hay en nuestras relaciones, tengamos la intención del amor o de la amistad.

Me refiero a *An Education*, también conocida como *Enseñanza de vida*. Es una película británica de 2009, basada en un artículo autobiográfico de la periodista británica Lynn Barber, que se desarrolla en Londres a los comienzos de los 60. Es la historia amorosa de Jenny, una brillante adolescente que quiere ir a la Universidad de Oxford, y David, un hombre veinte años mayor que ella. El argumento le resumo con la frase: **nada es lo que parece.**

El aprendizaje primordial de la adolescencia ¿cuál es? A *escondidas* de la mirada familiar se experimenta poniendo a prueba valores incorporados y los límites se testan desde esta premisa. Cada época ha tenido su particular manera de hacerlo, aunque el marco de referencia sigue siendo el mismo.

Hay un tránsito por descubrir lo que es diferente, o afín, a nuestro mundo familiar, y en esa doble elección o interés, el adolescente mide con qué fuerza se ha ido conformando la base de su personalidad. Lo que aflora, los encuentros, las decisiones abren caminos, y a veces pareciera que cierran otras opciones. **¿Cuál es el peso que tienen todo ello pasado más de 30 años?**

NUEVA PERSPECTIVA

Si hay un sueño que permanece inalterable para el adolescente de cualquier época es la aceptación de su persona desde el respeto de su forma de ser. Y si miramos a nuestro alrededor, las relaciones humanas encuentran en ello su talón de Aquiles para el desencuentro.

Una incondicionalidad, que por deseada, se pone a prueba. La extorsión, por muy sutil que sea, es insoportable. La condición, si podemos esgrimir alguna, es que en relación se acepte las diferencias en las formas de ser. El adolescente experimenta dentro de su casa la primera confirmación, o no, del amor incondicional de su forma de ser. Y hay un resultado. El adulto respeta quien es con naturalidad.



es

l año

c

u

e

n

c

i

a



AUDIO

Contenido Vivo

Se conoce, y sabe confrontar sus idas y venidas.

En la película, Jenny, testa y descubre esa incondicionalidad. Nace al respeto de su persona, no sin antes perderse un poco. Algo que no es ajeno a ningún adolescente, aunque no todos consigan reafirmarse con decisiones que les potencien.

Jenny es valiente y quiere una vida apasionada. Tiene cualidades, es brillante en los estudios y sus padres están en esa época, - los años sesenta -, en que es importante que las niñas estudien, aunque si aparece un señor respetable con el que casarse, las prioridades cambian.

Y David aparece con todo el atrevimiento y novedad que desea Jenny. La joven no sólo cumple su sueño de ir a París al conseguir David ganarse a sus padres y obtener su aprobación. Se transforma en mujer. Sin embargo, todo se rompe cuando inesperadamente descubre que David es un hombre casado.

Descubre que la mentira, la fachada y las bonitas palabras esconden la ausencia total de pasión por la vida.

Experimenta el amor, la primera relación sexual, y la dualidad de comportamientos oscurecidos que dejan en suspenso sus valores hasta abandonar los estudios. **Apasionada en la irrealidad de lo que parece ser.**

Lo mismo ocurre con la vida después de los 49 años, y también con la amistad y el amor a cualquier edad cuando relacionamos pasión y apasionamiento.

¿MADUREZ CON PASIÓN? ¿ES POSIBLE?

Quizás sea el momento de desprendernos de una tendencia. Una amiga los bautiza como **tratos de enamoramiento**. En esos tratos quien percibe, negocia y también los rompe es la misma persona. Lo hace sin contar con el otro en ningún momento. Solo que un día, por sorpresa, lo que aflora desmonta la irrealidad, después de muchos momentos de pasárselo bien.

¿En dónde queda la imagen proyectada de aquello en lo que te quieres convertir con el otro, o gracias al otro?

La consciencia, sin embargo, te da la medida de **quién eres, desde dónde, y para qué** decides cualquier experiencia que elijas.

El autoengaño que sentimos de adultos en nuestras relaciones y al que atribuimos nuestras frustraciones, ya tuvo su equivalencia en la adolescencia. Sólo que la lección se quedó sin aprender. Seguimos haciendo tratos de enamoramiento en los que nada es lo que parece.

Como Jenny en la película An Education, el foco puesto en aquello que nos hace crecer nos lleva a distinguir y probablemente a tomar **el camino del respeto a uno mismo**. Un camino de vuelta al amor incondicional, tan esquivo en la adolescencia, y que nos da alguna posibilidad de compartir.

La pasión a partir de los 49 son decisiones con el foco puesto en el aprendizaje y hechas con consciencia. **Tú y yo elegimos la lección, el maestro y la forma de aprendizaje.**

Graciela Large

www.enrelaciones.com info@enrelaciones.com 607 18 99 58

Podemos partir de la premisa que la inteligencia emocional es básica para incrementar el rendimiento profesional y el bienestar personal, especialmente en profesiones complejas, como son las que incluyen las relaciones personales como centro y principal motor de la actividad. Por ello es tan importante adquirir un buen aprendizaje y ponernos como meta llegar a **tener una "buena gestión emocional"**.

Sólo cuando reconocemos, aceptamos, entendemos y sabemos expresar adecuadamente nuestros sentimientos, podemos aumentar nuestro propio bienestar y entender y relacionarnos mejor con los demás.

Lo primero que tenemos que hacer para entender una emoción es identificarla a nivel cognitivo, es decir, darle un nombre, ¿Cómo lo hacemos?... nos viene una sensación

que tiene conciencia de un sentimiento tiene acceso al estado anímico propio. La respuesta a un sentimiento puede ser físico y/o mental, tiene su origen en el cerebro racional (neocórtex) y se localiza en el lóbulo frontal. En cuanto a su duración, el sentimiento es mucho más largo en el tiempo que la emoción, tiene una duración proporcional al tiempo en que nuestro consciente piensa en ellos.

Por tanto, los sentimientos son la consecuencia de las emociones y podemos realizar una clasificación de ellos y como encontrar su localización corporal y su forma de expresarse enumeramos los siguientes:

- **La Rabia, Ira, Cólera, Odio, Enojo, Resentimiento, Furia, Irritabilidad:** son enfados grandes. Produce calor y casi siempre deseos de venganza, de hacer daño o de que alguien sufra. Nos inducen hacia la destrucción. Estos sentimientos **suelen reprimir**

EMOCIONES/SENTIMIENTOS



en lo personal

corporal, la identificamos y racionalmente la llamamos de una manera...tristeza, alegría, rabia... Cuando logramos identificar la emoción y darle un nombre se convierte en lo que llamamos **un sentimiento**.

Entre **el sentimiento y la emoción**, la Emoción es la más instintiva de las dos, a nivel biológico tiene su origen en el sistema límbico del cerebro siendo la Amígdala Cerebral, el centro de las emociones.

Las emociones son estados del organismo, en las que intervienen distintos aspectos y que podemos ver cómo afectan al individuo, principalmente, en tres planos:

- **FISIOLÓGICO:** se trata de procesos involuntarios como el tono muscular, la respiración, secreciones hormonales, presión sanguínea, etc., que provocan cambios en la actividad del sistema nervioso central y autónomo y que muchas veces se ven influidos por nuestro estado emocional.
- **COGNITIVO:** Este es otro plano que se puede ver influido por las emociones, procesamiento de información, tanto a nivel consciente como inconsciente que influye explícita e implícitamente en nuestra cognición y en nuestra vivencia subjetiva de los hechos que nos afectan.
- **CONDUCTUAL:** Nuestras expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen, ritmo, etc., se pueden ver "afectados" por el estado emocional que estemos viviendo en cada momento.
- Podemos decir entonces que nuestro día a día y nuestra forma de relacionarnos van a estar "condicionadas" por nuestro estado emocional, el cual a veces vivimos de forma consciente y otras le vivimos de manera inconsciente, afectándonos ambos en estos planos que hemos nombrado.

Las emociones tienen una duración reducida, que va desde unos segundos a unos cuantos minutos. El sentimiento en cambio es el resultado de una emoción, sería el vehículo que utiliza la emoción para expresarse, es más racional, la persona

la vergüenza, la culpa, los juicios, la negación, la comparación, la condenación, etc. Se localizan en la zona del plexo solar (boca del estómago). En esta zona también se localizan el control y la fuerza interior.

- **La Tristeza, Pena, Soledad, Pesimismo, Depresión, Nostalgia:** Sentimiento de estar afligido o apesadumbrado, de no pertenecer a nadie o de no importar a nadie. Con pocas ganas de hacer cosas.
- Se localizan en la zona del pecho y en la del vientre. En esta zona también se localizan la alegría y el amor principalmente.
- **La Culpa:** Sentimiento de haber hecho algo que no está permitido o de creer que no está permitido. Cuando tenemos este sentimiento de culpa muchas veces **queremos expiarlo y para ello sufrimos o nos hacemos daño, incluso enfermamos**. Pero eso no nos fortalece sino que nos debilita. Si queremos sanar la culpa debemos compensarla no expiarla. Expiarla significa *"como yo hice daño ahora me lo hago yo a mí"*. **Expiar la culpa es fácil pero asumirla requiere esfuerzo**.
- **El Miedo, Ansiedad, Fobia, Nerviosismo, Terror, Apreensión, Pánico:** Sentimiento de que hay un riesgo o amenaza real o imaginario que produce ansiedad, incertidumbre,... También por aprensión a que suceda algo contrario a lo que se desea. Se localizan en la zona de las piernas principalmente en las rodillas. **El miedo es una de las emociones básicas** en las que se halla inmerso el 90% de las decisiones que tomamos cada día. Está orientada para la supervivencia y para escapar del peligro siempre y cuando sea real y en el momento presente. Es una respuesta efímera y se va apaciguando cuando se aleja el peligro. Pero también es una energía que nos paraliza y nos bloquea cuando viene provocada por amenazas invisibles o futuribles que no tenemos la certeza de que vayan a suceder. Algunos de los



factores que provocan preocupación y miedo son: incertidumbre, falta de información, estado de ánimo, inseguridad, fijarnos en lo que no tenemos o no somos,...El miedo es una energía que no debemos intentar que desaparezca en nosotros pues es la que nos permite mantener la vida. Pero lo que sí tenemos que aprender es a gestionarlo y a convivir con él.

- **La Felicidad:** Sentimiento de alegría y de plenitud. “Decir gracias nos hace feliz porque tomamos lo que nos fue dado... esa es la felicidad que permanece, si no damos gracias nos alejamos de lo que nos fue dado”. B.H.

Las emociones y sentimientos pueden estar relacionados con sucesos concretos de tu vida diaria (como sentir

y la VISION SISTÉMICA

y en lo laboral



frustración cuando tu coche no arranca), o pueden estar relacionadas con recuerdos, pensamientos o expectativas de futuro. Por ejemplo, puedes sentir alegría al recordar algún suceso agradable, o sentir ansiedad al pensar que dentro de una semana tienes que dar una charla en público. Por tanto, lo que sucede dentro de tu mundo interior (pensamientos, recuerdos, imágenes mentales, sueños, ideas, fantasías...) pueden desencadenar todo tipo de emociones y sentimientos que a veces parecen surgir de la nada y sin motivo aparente.

Constantemente a lo largo del día, cualquier impacto interior o exterior nos hace sentir algo y con mucha frecuencia lo vivimos de forma inconsciente, sin pararnos a SENTIR, por ello es muy importante **ser capaces de reconocer lo que sentimos, el mayor número de veces posibles a lo largo del día**, aceptar nuestras emociones tal y como son y aprender de ellas. Entonces, cuando ocurra algo en tu vida o simplemente a lo largo del día como ejercicio, párate unos minutos y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que estoy sintiendo?
- ¿Qué información obtengo, qué me está diciendo acerca de la situación en la que me encuentro?
- ¿Qué ha ocurrido para que aparezca esta emoción ahora?
- ¿Esta emoción es demasiado intensa o exagerada?
- ¿Qué puedo hacer para manejar esta emoción de una manera beneficiosa para mí?

Es importante hacer este reconocimiento a lo que sentimos realmente, es el primer paso para encaminar cualquier solución.

En adultos se ha comprobado que **cuando en la infancia han tenido un tipo de vínculo seguro** con sus padres consiguen gestionar de mejor manera las emociones negativas, tienen mayor consciencia de lo que les ocurre y la capacidad de buscar herramientas y soporte. Si no ha sido así, frecuentemente, ocasiona que el niño tome la decisión de protegerse y de no admitir al mundo que le rodea, adquiriendo una actitud de hostilidad. Este tipo de personas que no han tenido vínculos seguros pierden la conexión con el “aquí” y el “ahora”. Por lo general, la medida de los sentimientos que experimenta no

concuera con las situaciones del momento presente. Una descarga de sentimientos secundarios lleva por lo general a un alivio, pero es posible que no cambie nada a largo plazo. Es necesario dejar atrás el pasado y crear una conexión presente-futuro.

En este ámbito de las emociones y los sentimientos, las Constelaciones y La Visión Sistémica hacen que podamos vivir más conscientemente este proceso de reconocimiento tan sanador en nuestras vidas.

El enfoque de Constelaciones también trabaja con que hay sentimientos que son tomados a nivel sistémico de forma inconsciente (principalmente de nuestra familia), o sea, sentimientos ajenos que se toman de otra persona por una cuestión de lealtad. Gracias a las constelaciones se pueden ver estas dinámicas y como el cliente se siente aliviado cuando ve que el sentimiento no le corresponde a él.

En definitiva desde nuestra visión y con esta metodología trabajamos para encontrar el equilibrio en nuestro **Ser interno** y conseguir ser más íntegros, coherentes y felices.

Ángel de Lope Alemán

Director de “Desarrollo SISTÉMICO Humano”

Didacta y Titular de la AEBH

Coach Senior por AECOP

Autor del libro: “La Visión Sistémica en las Relaciones Humanas”

contacta@dshumano.com

www.dshumano.com

DS HUMANO EL OLIVO EN
Escuela de Integración de la Conciencia

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

Comienzo CURSOS Y FORMACIONES
con un Nuevo Enfoque PERSONAL
OCTUBRE 2014 - !! INSCRIBETE YA !!

“La VISION SISTÉMICA, su aplicación”
3-4-5 Octubre - MONOGRÁFICO
4 Octubre - TALLER práctico
«Nuestro SISTEMA de ORIGEN y nuestras RAICES»
7-8-9 Noviembre-MONOGRÁFICO
8 Noviembre- TALLER práctico

¡VEN y CONÓCENOS!

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

CAMBIARÉ

Todos necesitamos ayuda, en algún momento de nuestra vida. Se requiere de mucha valentía y sensibilidad, darse cuenta de ello, y buscar el recurso apropiado. Diría que el primer paso es tener la consciencia de que necesitamos un cambio. ¡Fenomenal! Pero con esta sincera reflexión o deseo, viene casi inmediatamente el pensamiento de: cambiare.... Cuando...

SI! Deseamos el cambio, pero "El libro de excusas interior" es muy poderoso, tanto que sin darnos cuenta lo vamos dejando para el futuro... y así nos construimos en nuestra **mente** potentes afirmaciones, que nos frenan en nuestra evolución, como las citadas en el titular:

Y sabemos que este "**cuando**" nunca va a llegar, porque realmente, son excusas hacia nosotros mismos!

Diríamos que es una forma delicada y piadosa de darnos ánimos, de que **si** haremos el cambio, pero al fin y al cabo, un engaño, que a la larga nos dará como resultado una profunda y baja auto-estima con falta de confianza en nosotros.

Nadie nace enseñado, un refrán muy oportuno, que nos da esperanza, nos da ánimos, para pedir ayuda delante de cualquier nuevo reto que deseemos emprender.

Aunque para ello hay que **recorrer el camino hasta el final**, para poder percibir los cambios que se irán sucediendo de forma biológica, sencilla y natural al adoptar una forma natural y energética de alimentación.

LA PERSONA MÁS IMPORTANTE EN TU VIDA

Tu eres la persona mas importante de tu vida! Es importante de que tengas esta **creencia en tu corazón**.

Observo continuamente como las personas no se quieren, no invierten en su salud y en su equilibrio interior.

Nuestros valores sociales, están marcados y dirigidos hacia una "**referencia exterior**". Todo se basa en el concepto de posesiones exteriores, de llenar el tiempo para "**hacer**" más, de aplacar o evadirnos de nuestras emociones/ estados de animo con comida, o comprándonos mas cosas materiales... como si así esta sensación de vacío y falta de amor hacia nosotros mismos pudiera desaparecer....

Damos más importancia al exterior, a lo que se ve, que a nuestro interior, a lo que somos.

Hay que cambiar nuestro punto de referencia, cambiar del "**externo**" al "**interno**". Valorar el "**Ser**", descubrir nuestro mundo interior que es el que nos llevara a encontrar lo que todo ser humano desea: Paz y Armonía en si mismo.

Todos llevamos la felicidad en nuestro corazón, está tan profundamente escondida, que todavía no la hemos sentido ni encontrado! Y en lugar de bajar el volumen y la intensidad

de nuestra vida exterior, para empezar a escuchar los mensajes e impulsos de nuestro corazón, continuamos ciegos buscando a nuestro alrededor lo que sin duda alguna, nunca encontraremos.

El primer paso y **no el ultimo**, para empezar a bajar el volumen de esta vida frenética, ruidosa y controlada por la mente, nuestro ego, es empezar a alimentarnos de forma más simple, **con alimentos más básicos, naturales y de origen vegetal**.

Entonces, incluso valoraremos la vida de otra forma, desde otro punto de referencia, desde el interior..._Descubriendo

nuestra belleza, reencontrando nuestro auto respeto, centro y amor, que son los que nos conducirán a la salud y equilibrio global.

Una dieta rica en alimentos vegetales y escasa en proteínas animales favorece el equilibrio entre los diferentes microorganismos que pueblan nuestros

intestinos (tan esenciales para una buena absorción de los alimentos).

COMER PARA VIVIR.

Como muy bien dice el refrán "**Comer para vivir o vivir para comer**". Podríamos muy bien reflexionar unos momentos sobre ello. Ya que la mayoría de personas carecen del entendimiento energético para apreciar con profundidad su significado.

El proceso de alimentación está muy infravalorado a nivel popular, el cocinar es un agobio, es una pérdida de tiempo, una rutina, una obligación que hay que intentar olvidar, aunque vemos que los que piensan de esta forma, están normalmente todo el día picando! No ofrecen a su cuerpo lo que realmente necesita, y éste a cambio demuestra su insatisfacción constantemente.

No nos olvidemos de nuestro cuerpo físico, ya que sin él no podemos disfrutar de las maravillas que la vida nos ofrece a diario. Dedicemos pues unos momentos diarios a generar una cocina simple, sana y sabrosa que nos genere vitalidad , Paz y Equilibrio interior.

El cocinar, preparar alimentos para generar **salud, energía, equilibrio y paz interior** es un arte olvidado, que hay que volver a recuperar a toda costa!

DE QUE FORMA TE ALIMENTAS?

1- FORMA PRIMARIA

El comer de una forma espontánea cuando se tiene hambre, sin usar o seguir ningún modelo de conducta o filosofía. Es una conducta automática e inconsciente que responde a la sensación física de tener hambre.

2- FORMA SENSORIAL

El comer de acuerdo al deseo de los sentidos, haciendo énfasis a su aspecto, gusto, olor, color y volumen. Personas en este nivel, se alimentan usando recetas ya usadas con

, CUANDO

Empiece las vacaciones
Cambie de casa
Empiece el año
Mi marido también lo desee hacer
Mi familia me apoye
Llegue mi cumpleaños
Tenga más tiempo
Mis hijos se independicen Etc,etc



VIDEO

Contenido Vivo



anterioridad con gustos que reconocen. Necesitan encontrar satisfacción en lo que comen a nivel visual y de gusto. Están atados a sus sentidos, y aunque un alimento no les siente bien, necesitan tomarlo para su satisfacción sensorial. Podemos muy bien utilizar este nivel, cuidando de las formas, colores, gustos, texturas y consistencias de lo que cocinemos. Este nivel está muy conectado tanto al cuerpo físico, como al emocional y es realmente muy importante de considerarlo, usarlo de forma adecuada, pero sin quedarnos estancados en él.

3-FORMA EMOCIONAL

Se sigue una alimentación queriendo obtener una satisfacción a nivel emocional. Puede que estas personas cocinen a menudo platos favoritos de su infancia, que su madre o abuela les cocinaba de una determinada forma, o estén totalmente estancados en una tradición, forma de cocinar, que puede ahora no les beneficie a nivel de salud.

Puede, que necesiten presentar lo cocinado con cuidado y con gusto, poniendo mucho énfasis en todo el ritual alrededor de la comida: música, velas, flores, mantel, ambiente...

Es un nivel muy importante a considerar, especialmente en estos momentos en que el acto de comer, alimentarnos, fabricar nuestra calidad de sangre y energía está totalmente infravalorada. Aunque no debemos de quedarnos tan sólo en él.

4-FORMA INTELECTUAL

En este nivel se come teniendo en cuenta justificaciones a nivel del intelecto y mente: calorías, proteínas, vitaminas,

fibras, grasas, minerales...Es la forma moderna en que nuestra sociedad se alimenta, olvidando la visión global de las necesidades humanas personales y únicas y con relación al medio donde se vive.

También algunas tendencias alternativas, estarán aferradas a este nivel, sin considerar el constante fluir y cambio de las necesidades energéticas de cada individuo, clasificaran en grupos a todos los individuos y se registrarán totalmente por ellas.

Es evidente, que nuestro cuerpo tiene necesidades por ciertos grupos de alimentos, pero no tan sólo nos alimentamos de vitaminas, minerales, carbohidratos o grasas... también hay que considerar los efectos energéticos de lo que comemos y decidir cuando los necesitamos.

Puede que un día esté lloviendo y con frío, o al siguiente haga calor y sol. Puede que estemos trabajando en algo activo, que produzca mucho desgaste físico, estemos sentados detrás de un ordenador durante todo el día o sea domingo y decidamos descansar leyendo un libro.

Nuestras necesidades energéticas son muy diferentes!

También hay que considerar la forma de cocinar estos alimentos, ya que producirán diferentes efectos energéticos en nuestro cuerpo. El tan sólo, valorar los alimentos por sus cualidades físicas (vitaminas, carbohidratos, proteínas, fibra, minerales, etc...) es una forma muy pobre y simplista de entender como alimentarnos y revitalizarnos.



5-FORMA SOCIAL

Se desea comer teniendo en cuenta una conciencia social. Usando productos locales y sostenibles, que se han podido obtener sin explotación, ni abusos económicos, utilizar alimentos de buena calidad, de cultivo biológico, sin aditivos, colorantes, ni químicos.....

Se come cantidades moderadas, sin abusos y de forma simple, pensando en países más pobres o en personas con niveles económicos bajos. Se mira de reciclar los restos, para que todo vuelva a la Tierra y se aproveche de forma continuada.

Es importante que todos tomemos conciencia de este nivel y participemos, agradeciendo infinitamente a nuestra madre Tierra por todo lo que nos ofrece. Teniendo una aptitud de apertura, amor y atención al momento de preparar en nuestro laboratorio energético nuestros alimentos, el suministro que nos dará **vida y energía!**

Estar agradecidos al momento de comer, por los alimentos que hemos podido obtener de nuestra madre Tierra, de la forma en que los hemos preparado, con **Amor** y disfrutarlos, masticando, absorbiendo no sólo el componente físico de los alimentos, pero también su parte vibracional y de efecto energético.

6-FORMA IDEOLOGICA

Se come siguiendo alguna creencia o disciplina ideológica: religiones, maestros, filosofía, dietas...

No se observa o se valora lo que se necesita en aquel momento a nivel individual, sino que se sigue de forma "*ciega, automática e inflexible*" lo que una determinada disciplina predica.

Los individuos no se cuestiona en absoluto si en aquel momento necesitan esto o aquello, siguen sus creencias fielmente. Aquí tenemos muchas dietas y formas alternativas de comer, que puede que para una persona sean estupendas, pero para otra, con diferentes necesidades energéticas le va a repercutir a nivel de salud a muy largo plazo.

Por desgracia, que podemos interesarnos, informarnos y experimentar con diferentes formas de ver la alimentación, pero siempre volviendo a nuestro punto interior como referencia única para juzgar si nos beneficia o nos perjudica.

7-FORMA ENERGETICA - LIBERTAD Y CONSCIENCIA

El comer de acuerdo a las **necesidades individuales** y escogiendo **libremente** a cada momento.

Esta forma de comer no prohíbe ninguna clase de comida o alimentos, sino que automáticamente selecciona lo que en el momento determinado esta persona necesita a nivel energético. Teniendo en cuenta sus efectos y alimentándose con un solo propósito: crear Salud, Equilibrio, Paz y Conexión

Interior. Todos los demás niveles anteriores a este ultimo, si tan sólo nos quedamos estancados en uno de ellos, producirán personas "*esclavas y fanáticas*" con respecto a la alimentación, generando en otros planos del ser humano (emocional, mental, espiritual) desorden y tensión, por no estar escuchando nuestras necesidades reales de cada momento.

Hay que utilizarlos todos, fluir con ellos, ya que cada uno aporta una pequeña parte de entendimiento energético.

Si deseamos obtener equilibrio, dirección y armonía en nuestras vidas, es importante escuchar e intuir lo que necesitamos, respetando las Leyes Universales Energéticas y aplicándolas con **libertad e intuición.**

Montse Bradford



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

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

www.montsebradford.es



COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB



PRÓXIMOS CURSOS 2014 con Montse Bradford

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

NUEVO CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2014

• FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: 25 Octubre

MONOGRÁFICOS OTOÑO 2014

Una oportunidad de profundizar en el tema que desees:

- Alquimia en la cocina y en la vida - Octubre 2014
- MONOGRÁFICO ESPECIAL:
¡Descubre lo que tu cuerpo realmente necesita!
Hacia la auto-transformación, cambio y salud integral -
- Octubre y Noviembre 2014 (dos seminarios)
- 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

Curso de
BIOMAGNETISMO Y MICROBIOENERGÉTICA

24 AL 26 DE OCTUBRE DE 2014. MADRID

BIOterapias
MADRID

contacto@bioterapiasmadrid.com

Información y reservas:

Valor del curso: 250 €

Plazas limitadas!

Telfno.: 7227 69 884 ó 665 786 742

www.bioterapiasmadrid.com

"Equilibra tu energía y evoluciona sanamente"

Impartido por

DR. MIGUEL OJEDA RIOS

Profesor titular del diplomado de Par Biomagnético en el Universidad Autónoma de Chapingo UACH (México)

Miembro de la International Society of Nutrigenetics / Nutrigenomics (ISNN)

Miembro del Institute of Noetic Sciences (IONS)

www.microbioenergetica.squarespace.com



TOUR MUNDIAL PAZ INTERIOR

Nyagre Khangtsen, Octubre en MADRID

Iniciaciones, Pujas, Purificaciones y CHOD

Adivinación MO, Astrología, Medicina Tibetana

Programa completo en www.inkarri.es



Práctica de Yoga y Meditación

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

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

Telf: **91 430 82 96**

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

Taller de Renovación de la Memoria Celular

Karma, familia y pareja

Impartido por el Yogui Jivan Vismay



25 y 26 de octubre
en CENTRO MANDALA



Charla GRATUITA informativa el viernes 24 de octubre 20 h

Karma significa hábito memorizado, y es la causa de las repeticiones de los conflictos.

La vida frenética de hoy en día hace que vivamos sin conciencia, generando conflictos en nuestras relaciones de familia y pareja.

El taller nos dará herramientas, técnicas y energía para tomar conciencia y diluir estas memorias negativas.

CENTRO MANDALA, c/ Cabeza 15, 2ª derecha, 28012 Madrid
«Mi Tasa de Molina y Andrés Martín»

www.shrivivekyoga.org
TEL. 93 455 46 97 – 878 735 637

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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

ANHELO EL VALOR LA CONCIENCIA DE MUERTE EL PROBLEMA DEL EGO

Todos los maestros hacen una afirmación clara. Hasta que no vivamos desde nuestro ser esencial no terminará la insatisfacción ni las frustraciones ni las inseguridades ni las angustias ni ninguno de los problemas vitales que nos aquejan. Nos inquietan y conmueven las imágenes de guerras, abusos, maltratos, corrupciones y demás que vemos en los medios; pues bien, todo ello es producto de vivir creyéndose un individuo distinto, especial y separado,



VIDEO



Contenido Vivo

y especialmente del profundo miedo oculto que acompaña a la sensación de yo. Mientras haya personas egocéntricas habrá sufrimiento. Mientras sigamos creyéndonos individuos independientes y autónomos tendremos el potencial de crear sufrimiento en el mundo. Mientras vivamos lejos de nuestra naturaleza primordial, siempre existe la posibilidad de volvernos lo peor y actuar de modos que nunca habríamos

pensado. Es preciso reconocer lo que somos. No importa cuántas terapias y tratamientos uno haga, mientras la naturaleza primordial no sea desvelada sólo estaremos cambiando las cosas de sitio. Mientras sigamos creyendo en el pensamiento “Yo soy alguien” sólo nos moveremos en círculos. Podemos mejorar nuestra vida, vivir con más serenidad y contento, ser más eficientes y productivos, etc. pero todo será circunstancial, condicionado, transitorio, efímero y temporal.

EL ANHELO

Reconocer nuestra naturaleza primordial es el asunto fundamental. No obstante vivimos atrapados en numerosas dificultades y tendencias que nos impiden avanzar. La principal de ellas es que estamos volcados en la búsqueda de experiencias, en la huida del dolor de la vida, en el deseo de bienestar y felicidad, en la persecución de metas, objetivos, ilusiones y planes. La verdad última no puede ser reconocida hasta que no se convierta en nuestro único interés. La condición principal es el profundo deseo de vivirla. Dice la enseñanza “Anhela conocer eso de donde todo nace, anhela conocer eso adonde todo va cuando la muerte lo destruye”. Es preciso que todas las actividades de la vida sean secundarias a la aspiración de conocer la realidad absoluta.

El deseo de conocer la naturaleza primordial es el intenso deseo de experimentar lo que somos de verdad, el deseo de liberarse de todos los engaños y fantasías, el deseo de librarse del ego como origen de todas las distorsiones, el deseo de despertar de todas las pesadillas humanas. Este intenso deseo es el fundamento de la verdadera espiritualidad.

EL VALOR DE LA VIDA

Cuando nos hacemos conscientes de lo valiosa que es la vida; no cuando hacemos una valoración positiva, sino cuando sabemos por experiencia directa que la vida es una oportunidad extraordinaria y tiene un valor incalculable. Entonces, es posible que surja la intuición firme de que lo más importante es conocerse uno mismo. Conocer lo que de verdad somos.

LA CONCIENCIA DE MUERTE

Si a esta comprensión añadimos la conciencia de que vamos a morir y que puede suceder en cualquier momento. Si sentimos cómo la vida se va gastando momento a momento, sin descanso y cómo cada día estamos más cerca de la muerte. Si tenemos la valentía de reconocer que no sabemos cuándo vamos a morir y que no tenemos ningún control sobre lo que pueda suceder en el futuro. Entonces, hay la posibilidad de vislumbrar que conocerse uno mismo no sólo es lo más importante sino que hay que hacerlo cuanto antes, y hay que empezar ahora mismo.

EL PROBLEMA DEL EGO

El anhelo por conocer la verdad absoluta es un camino a lo desconocido que nos obliga salirnos de nuestra zona de confort. La verdad va a llevarnos a abandonar nuestras convicciones más queridas, a encontrarnos con lo inesperado, a dejar todas las referencias. Por ello tenemos tantas resistencias inconscientes. Nos decimos a nosotros mismos que nos interesa el camino espiritual, incluso que es

importante en nuestra vida. Sin embargo, nuestras acciones y elecciones están muy lejos de lo que decimos. Pensamos que nos importa conocer lo que somos, pero sólo son ideas y creencias. Nos falta el anhelo, el deseo de verdad. Es preciso contemplar profundamente y preguntarnos ¿qué es lo que realmente quiero? ¿Qué es lo que de verdad me importa? No debemos asumir que sabemos qué queremos, es preciso preguntarnos, ser sinceros con nosotros mismos. No es algo que mostramos a los demás, es nuestra motivación más íntima.

Cuando uno siente que a pesar de estar en el camino nada cambia, el problema puede hallarse en la motivación. Es preciso que el anhelo por conocer lo que somos sea el principio que nos guíe. Tenemos que querer evolucionar más que nada en el mundo.

Es fácil entender que este planteamiento despierta enormes resistencias internas. Sin poderlo evitar sentimos una reluctancia irracional a cambiar, una poderosa inercia a

que todo siga como está. Desde el ego, buscamos seguridad, referencias, solidez y protección, y el camino a la verdad se vislumbra como una pérdida continuada de apoyos y seguridades. Desde

el ego no queremos descubrir nada, sólo queremos encontrar un modo de escondernos del miedo. Por esto nuestra inclinación espiritual es un camino a medias, una afición, algo que nos sirve para imaginar que estamos a salvo o que nos hace creernos valiosos y especiales.

Pero si prestamos atención, este mismo ego al que tanto escuchamos, es lo que nos lleva al sufrimiento, a la insatisfacción constante, a los numerosos momentos de incertidumbre, inseguridad, vacío y soledad que nos invaden. Cuando vivimos desde el ego, nunca encontramos una felicidad duradera, siempre estamos al borde del miedo, nos hallamos en una pesadilla interminable, aprisionados en nuestras mentes y en un laberinto de conceptos que nos condicionan. La búsqueda de bienestar y libertad es como beber agua salada, nunca llegan. Permanecemos atrapados en una espiral interminable de deseos y temores.

Desde el ego la vida es dolor y pérdida. Todo lo que nace, muere; todo lo que es creado, se destruye; todo lo que se eleva, desciende; todos los vínculos terminan distanciados (Buda). Las resistencias a la verdad primordial sólo nos llevan a seguir vulnerables a todos los posibles sufrimientos de la vida.

La verdad primordial sólo se desvela cuando el ego queda desplazado, cuando se reconoce su naturaleza ilusoria. Únicamente cuando nos atrevemos a ser honestos con nosotros mismos, podemos ir más allá de las autodefensas y dejar de traicionar el impulso espiritual.

DESPERTAR EL ANHELO

El anhelo por conocer la verdad puede surgir de varias maneras. Algunas personas tienen vislumbres espontáneos inesperados. Pueden ser personas que

nunca han tenido ningún interés en lo espiritual y espontáneamente tienen una lucidez extraordinaria que les hace atisbar la naturaleza inefable de la existencia. Este vislumbre suele ser temporal y pasajero. El reto para ellos es ser fieles a sí mismos y a lo que han vivido. Su vivencia les obliga a cuidar y honrar lo que han conocido hasta vivirlo plenamente. Necesitan evitar desvalorizar su experiencia y usarla como luz en el camino a la verdad primordial.

Luego, hay personas que mediante un trabajo espiritual llegan a conocer la verdad. Tal vez a través de la meditación tienen aperturas momentáneas a su ser real. De nuevo, ese conocimiento se convierte en una intensa motivación que amortigua todos los demás intereses vitales en aras de la verdad.

Una gran parte de las personas llegan a sentir el deseo de verdad a través de la fe y la confianza en las enseñanzas de los maestros que han trascendido el ego y viven conscientes de la naturaleza primordial.

La inspiración de lo que otros han logrado hace que muchos se sientan capaces de ello y empiecen a cambiar sus prioridades y objetivos.

Finalmente hay personas que llegan a anhelar la verdad a través del sufrimiento,

el propio y el de los demás. Reconocer lo absurdo de la vida puede llevar a una fuerte necesidad de entender el significado de la existencia. Aunque muchas personas cuando son conscientes de las dificultades que entraña la vida, caen en trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad, para unos pocos afortunados esa misma toma de conciencia es lo que propicia el despertar de una sabiduría liberadora y profunda.

En conclusión, la verdadera libertad y plenitud se encuentran en vivir lo que verdaderamente somos. No es el ego quien se libera sino que sucede al soltar el ego. Para ello es preciso vencer todas las resistencias y atrevernos a explorar lo nuevo más allá de la mente. El motor imprescindible es el anhelo, la sinceridad y la honestidad de querer conocer lo que somos.

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Juan Manzanera



se formó en el camino espiritual con los lamas tibetanos. Además es licenciado en Psicología y escritor de varios libros sobre meditación.

Actualmente, enseña meditación y pasa consulta como psicólogo en su centro en Madrid e imparte seminarios de meditación por toda España.

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



L
A
V
E
R
D
A
D



La Macrobiótica y la Ciencia Moderna

UNA SABIDURÍA ANTIGUA RESCATADA Y CONFIRMADA POR LOS DESCUBRIMIENTOS CIENTÍFICOS MÁS RECIENTES. ESTUDIO DE LOS CEREALES INTEGRALES

La Macro-Biótica nos invita a entender las leyes fundamentales de este Universo en el que existimos, a vivir en armonía con ellas, y poder así, “*fabricar un mundo mejor*” dentro y fuera de nosotros. Sanar nuestro cuerpo es ayudar a sanar a nuestra “*Madre Tierra*” y a todas las formas de vida que la habitan.

Parece una inmensa tarea, y lo es. Como siempre que emprendemos algo muy grande y costos, sabemos que no es de ayuda, plantearse las dificultades y el tiempo que nos llevará conseguirlo, sólo hemos de ocuparnos en dar el primer paso en la buena dirección y seguir dando, cada día, el que corresponda, hasta llegar al destino.

¿Qué ocurriría si el constructor estuviera tan preocupado, por la gran mansión que a de levantar, que no fuera capaz de poner ni el primer ladrillo?

¿Qué ocurriría si el niño que sueña con ser capaz de construir grandes puentes y viaductos, no se ocupara ahora solamente de jugar con su plastilina de colores?

El I Ching nos regala una máxima llena de poder y sabiduría al recordarnos “*la fuerza del opequeño*”, es la gotita de agua, la que gota a gota, incansablemente, va a conseguir atravesar la piedra más dura. Si juntáramos toda esa agua, y la derramáramos a la vez sobre la misma piedra, resbalaría por los lados, y nada ocurriría!

Lo importante es “*la gotita*”, es dar el primer paso y continuar sin parar.

La MacroBiótica, nace en tiempos antiguos, ofreciendo unos conocimientos, que ahora la ciencia “*reconoce*” como ciertos, destinado a labrar un terreno energético fértil para vivir una Gran Vida - Macro Biótica.

Para fabricar una sangre de la mejor calidad, unos intestinos sanos y fuertes, un sistema inmune activo, y un sistema nervioso en armonía con el medio que nos rodea.

Por supuesto, no sólo se ocupa de la comida, puesto que el ser humano se “*alimenta*” de más cosas, pero sí la reconoce como un puntal para nutrir adecuadamente nuestros fluidos, nuestras células y nuestros órganos.

Me gustaría ir tocando todos los alimentos básicos para el ser humano. Base de la Macrobiótica. Y ahora que ha terminado el Verano, y el Otoño se aproxima, comenzaré por **los cereales integrales**, que representan una de las cuatro patas de la “*mesa*” (de la mesa de nuestra salud).

Sabemos muy bien, que han sido la base de la alimentación, por excelencia, para el ser humano, en todas las culturas y tiempos. Desde un punto de vista nutricional, poseen la proporción ideal entre minerales-proteínas-carbohidratos, aportando azúcares polisacáridos, de cadena larga y lenta asimilación, lo que ayuda a mantener un índice glucémico constante y equilibrado durante todo el tiempo. Desde un punto de vista energético, representan la unidad entre la semilla y el fruto y un gran equilibrio de las energías Cielo-Tierra.

Por supuesto cada cereal, tiene su propio “*carácter energético*” y sus diferentes propiedades nutricionales, influyendo así de diferente forma en los órganos y en sus funciones.

EL ARROZ

Es muy digestivo y muy recomendado para todas las edades por su rico y

equilibrado contenido en Sodio-Potasio. Tiene propiedades hipotensoras.

Por su energía tan centrada, potencia la sanación, ya que regula los pulmones y el intestino grueso, reforzando la función del sistema inmune.

Es el cereal que más capacidad de concentración nos aporta. Más centro y disciplina, una mente despierta y lúcida, por ello se le considera de gran ayuda en el desarrollo de la autoconsciencia y la espiritualidad.

Hay diferentes tipos de Arroz, que producen un efecto diferente en nosotros:

El grano más redondo, es más concentrado y tonifica mucho la vitalidad.

El grano más largo es más ligero, y nos aporta una energía más relajada.

El Arroz glutinoso, actúa sobre el aparato digestivo, fortaleciendo y equilibrando especialmente el Bazo, que suele estar exhausto por el exceso de trabajo y preocupaciones.

Si lo combinamos con castañas, obtendremos un efecto beneficioso sobre los pulmones y los riñones. Muy recomendado en lumbalgias, donde los riñones están muy bajos de energía.

LA CEBADA

Era el cereal que más utilizaba Hipócrates, para iniciar cualquier tratamiento primero recomendaba unos días de monodieta a base de crema de cebada.

Tiene una energía más fresca que el arroz, es de sabor ligeramente dulce, y produce un efecto calmante, especialmente si hay congestión e inflamación en el hígado y conductos biliares y digestivos, así como en vías



Macrobiótica & Medicina Oriental

¿Quieres RE-Orientar Tu Vida y Tu Salud?
¿Quieres cambiar tu Alimentación pero no Sabes Cómo?

Toda la Sabiduría
de la MACROBIÓTICA
adaptada a nuestro Tiempo

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

- ▶ Niveles I, II, III y IV. Con los Mejores Profesores Nacionales e Internacionales
- ▶ Más de 15 Años formando a Cocineros y Consejeros Macrobióticos (Formación Respaldata por Michio Kushi)



CURSO ANUAL COCINA MACROBIÓTICA

...❖ CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

- ▶ Clases totalmente Prácticas donde Tú cocinarás todos los platos
- ▶ Grupos reducidos para profundizar en la práctica personal
- ▶ 3 niveles · Horario Semanal de Mañana o Tarde

¡Comienzo Curso Anual: 21 ó 23 Octubre 2014!

COCINA MACROBIÓTICA ...❖ CURSOS BREVES

8 Módulos independientes y monográficos. Próximas fechas:

- ▶ 21 Oct - Introducción a la Cocina Saludable
- ▶ 28 Oct - Cocina Energética · Alquimia en la Cocina

COMIENZO FORMACIÓN 2014-15

SEMINARIO ABIERTO

¡LA MACROBIÓTICA PARA TODOS!

Con M^a Rosa Casal - 1-2 Noviembre 2014

¡PRECIO ESPECIAL REDUCIDO 80€!

Ecocentro

Centro colaborador

CONFERENCIAS GRATUITAS EN HERBOLARIO NAVARRO:

9 de Octubre a las 18:30 h.

24 de Octubre a las 18:30 h.

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

Visión Psicoemocional Integrada · Con M^a Rosa Casal

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Nivel Básico y Especialización

Clase-conferencia GRATUITA de presentación:
22 de Octubre a las 17:30 h. en ESCUELA DE VIDA

INTRODUCCIÓN A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

Con M^a Rosa Casal

Trabaja de una forma sencilla con los Meridianos y sus puntos más importantes.



LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Formación Única con los 3 Niveles Completos

Técnica Metamórfica - N I

CromoTerapia Aplicada - N II

(Método ÚNICO desarrollado por M^a Rosa Casal)

Principios Universales - N III

CLASE-CONFERENCIA GRATUITA DE PRESENTACIÓN:
22 Octubre a las 10h en ESCUELA DE VIDA

CONFERENCIAS GRATUITAS:

8 de Octubre a las 18 h. en ECOCENTRO

18 de Octubre a las 11:15 h. en ECOCENTRO

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

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

CURSOS INTENSIVOS

Nivel Introdutorio, Respiración de Huesos,
Armonizar y Reciclar las Emociones

TALLERES SEMANALES/MENSUALES

Práctica en Grupo Semanal · Nivel de Base
Práctica en Grupo Semanal · Nivel Emociones
Círculo para Mujeres en el Camino

RETIRO DE INVIERNO CON EL MAESTRO JUAN LI

EL YOGA DE LOS SUEÑOS I, II y III

Del 6 al 14 Diciembre 2014

Régimen Interno en Gredos



urinarias. Ayuda remineralizar el cuerpo, regulando todas las funciones hepáticas y depurado la sangre.

También es un cereal recomendado para problemas de piel como las dermatitis con síntomas de calor, escozor y/o sequedad.

En forma de brotes, ayuda en problemas de mastitis y para ciertas hepatitis.

Tomada junto con el trigo, fortalece los riñones y funciona muy bien cuando hay edemas o retenciones.

En forma de melaza, ayuda cuando hay deficiencia de fluidos internos, lubricando los tejidos. Muy aconsejado para hidratar vías respiratorias, en caso de tos seca e irritación de garganta. E intestinos en caso de estreñimiento, por citar algunas aplicaciones.

EL MIJO

Es el cereal más antiguo, anterior incluso al Arroz. Muy consumido por los mongoles, gente con una constitución muy fuerte y concentrada.

Tiene un sabor ligeramente dulce, aunque depende de la variedad también puede tener un pequeño punto amargo. Por ello, es ideal para equilibrar el Bazo, Apto Digestivo y Corazón.

Es muy rico en Fósforo, Hierro, Vitamina A y Lecitina.

Ideal para combatir la fatiga física e intelectual.

También ayuda mucho, en casos de depresión y anemia.

Regula el nivel de azúcar en sangre, estabilizando la función de páncreas, por lo tanto es de gran ayuda en casos de diabetes.

Es quizá, el cereal más alcalino, y nos ayuda regular el PH del apto digestivo primero, y en consecuencia de la sangre.

Regula el exceso de humedad en el cuerpo, por lo que lo convierte en aliado imprescindible si queremos controlar o bajar de peso.

LA AVENA

Es el cereal que más grasa aporta, mejorando la resistencia al frío cuando llega el invierno. Muy recomendable para los niños, ya que da fuerza y vitalidad, ayudándolos a crecer. Igualmente para personas mayores, ancianos, convalecientes o para cualquier persona débil.

Es de sabor dulce y textura cremosa, da calor interior tonificando los riñones. Muy beneficioso en problemas de infertilidad e impotencia.

Fundamental en problemas de huesos.

Regula y relaja el hígado, que controla la contracción y el tono muscular. **En**

forma de copo, sus efectos terapéuticos disminuyen. Nos aportan una energía mucho más ligera y menos nutrientes, ya que en el proceso de prensado, todos los componente contenidos en el germen, se oxidan y desaparecen.

EL TRIGO

Es el cereal que mejor se adapta a nuestro clima, por eso es uno de los más utilizados tradicionalmente.

Desde el punto de vista nutricional, contiene todas las sales minerales conocidas, numerosos oligoelementos, y vitaminas como la B1, B2, precursora de la B12, D, E, K...

Tiene un grano duro, por lo que su cocción debe ser larga, o mezclada con otros cereales, como el arroz, la avena...

En el mercado lo podemos encontrar en diferentes formas.

En Grano, da una energía fresca y dulce, muy adecuada para calmar estados de agitación, producidos por saturaciones y colapsos. Indicado en personas con sudores nocturnos, problemas metales fruto de esa misma agitación.

En Sémola, aquí tenemos la **pasta**, el **cuscús**... Más indicado para relajar a personas tensas o para consumir en verano. La pasta relaja, nos da mucha flexibilidad y nos hace más divertidos, por lo que les encanta a los niños.

Es importantísimo que sea biológico, ya que absorbe 10 veces más nitratos que otros cereales.

EL TRIGO SARRACENO

Como es bien sabido, no es propiamente un cereal, pero por sus cualidades nutritivas se le considera "pseudocereal" junto con otros como la quínoa, el amaranto...

Contiene mucho Calcio, y varios aminoácidos esenciales como el triptófano, también presente en la proteína animal.

Silo tostamos, como se suele utilizar en el norte de Europa, *Kasha*, es un alimento ideal para las bajas temperaturas, pues nos aporta muchísimo calor, energía y vitalidad.

Indicado por ello para personas débiles o siempre cansadas o con frío. Ya que da mucha resistencia y tonifica las funciones corporales.

Fortalece considerablemente los riñones y actúa sobre la energía de la sexualidad.

EL CENTENO

Muy semejante al trigo en algunos aspectos.

Indicado para tiempo frío, por lo que es muy consumido en los países del norte. Su grano es muy duro y necesita mucha

cocción, hecho que tradicionalmente se soluciona utilizándolo en forma de harina, para hacer panes y tortas.

Recomendable para casos de problemas cardiovasculares, enfermedades coronarias...

Ya que es un excelente fluidificante de la sangre. Ayudando a los vasos sanguíneos a conservar su condición flexible pero fuerte al mismo tiempo.

EL MAÍZ

Originario de América del Sur, donde todavía se siguen cultivando muchas variedades distintas.

Tiene una energía fresca y ligera, por eso es más adecuado para consumir en verano o en clima templado.

Ayuda mucho al Corazón y al Intestino Delgado, refrescando el exceso de fuego.

Muy rico en grasas de buenisima calidad, imprescindibles para mantener buenos niveles de colesterol, como el aceite de germen de trigo.

Ayuda a regular la función de la glándula Tiroides.

Va disolviendo y eliminando los depósitos de moco y flema en el cuerpo, especialmente en los pulmones.

Como veréis, sólo podemos hablar de bondades al referirnos a los *cereales*, *integrales* y *biológicos*, por supuesto! Ya que todas estas propiedades nos las aporta en conjunto del alimento completo, con su salvado y su germen.

Cereal por definición es la unión de semilla y fruto. Donde se concentra toda la energía centrada y lúcida, para descubrir nuestra propia "semilla divina".

Hemos hablado mucho de las propiedades terapéuticas particulares de cada uno.

Algo común a todos ellos, es que su descubrimiento e incipiente utilización por parte del hombre primitivo, propició el desarrollo de la "Autoconciencia". Los cereales nutren las funciones de la corteza cerebral, estimulando "Lo Superior" en el ser humano.

Buena comida: mente clara y despierta

!!!Que aproveche!!!



Mª Rosa Casal

Consultora y Profesora Macrobiótica Directora de Escuela de Vida www.escueladevida.es

Desde 1984

Centro Hipócrates

Doctor Castelo, 31. 28009-Madrid

CURSO 2014-15

Naturopatía. Programa de 2 y 3 cursos académicos

Herbodietética. Curso por módulos de 3 meses.

Alimentación y emociones. 3 meses de duración.

Esencias Florales. Dos niveles.

Reflexología Podal. Nivel básico y superior. 3 sábados por nivel.

Quiromasaje. Básico y Avanzado.

Técnica sacrocranial. Dos niveles. 5 seminarios.

Técnica metamórfica. Un seminario de sábado.



Centro Hipócrates



www.centrohipocrates.es



info@centrohipocrates.es



91 531 69 40



SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE

En Aragona se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid



Apartamentos independientes

Spa Privado

Senderismo

Cuencos tibetanos

Yoga

Paseo Zen nocturno



Escapadas para parejas y familias

Ofertas especiales en Octubre



Parque Natural del Río Dulce - Aragona (Guadalajara)

www.casariodulce.com

info@casariodulce.com

629 22 89 19 - 949 305 306

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

CANTOTERAPIA NUEVOS GRUPOS DE MAÑANA Y TARDE



ÁNGELES SANZ VICARIO 646646026
CANTOTERAPIA.WORDPRESS.COM
WWW.ANGELES-SANZ.ES
CANTOTERAPIAES@GMAIL.COM

el Círculo Ágora

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

ENCUENTROS: Aventura, Carrera en Movimiento, Espectáculos

TALLERES: Teatro, Música, Cine Joven

FESTIVALES: Body Movement, Meditación

VTASES: Creatividad

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

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo



FORMACIÓN

Talleres regulares

(Abierta matrícula 2014-2015)

Plazas limitadas



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

91 459 92 80 / 686 320 489 felixarcadarbuka@gmail.com

La relación con los demás es una de las cosas más importantes de la vida de cualquier ser humano, con la familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, conocidos..., y la armonía en las relaciones es una fuente de bienestar, felicidad y seguridad. Para que una relación sea armoniosa deberíamos ser capaces de entender a los demás, respetarles, que no nos duelan sus errores, reconocer los nuestros, colaborar, sentir y mostrar gratitud y afecto, valorar sus virtudes y aciertos, alegrarnos con sus alegrías, compartir las propias... aprender juntos. Es habitual que esto no ocurra, ¿por qué?

En las relaciones surgen los conflictos psicológicos

En las relaciones con los demás surgen los conflictos psicológicos sin resolver, conflictos reprimidos bajo capas de pensamientos y actitudes. Cuanto más

cercana o íntima sea la relación, más fácil será que emerjan dichos conflictos. Y no se pueden obviar, o se resuelven o la relación se estancará y sufriremos.

Estos conflictos sin resolver conducen a relacionarse controlando, criticando, compitiendo, manipulando, comparándose, buscando alianzas y luchando, mintiendo, disimulando... y, sobre todo, culpando, culpando por todo y a todo. Paradójicamente, cuando se han destruido las relaciones al actuar de esta manera, muchos se preguntan por qué no consiguen ser felices.

Un error muy común es creer que las relaciones se basan en lo que mostramos, en lo que decimos, en los gestos... Esta creencia ha llevado a muchos a modular

Un error muy común es creer que las relaciones se basan en lo que mostramos, en lo que decimos, en los gestos... Esta creencia ha llevado a muchos a modular la voz para hablar dulcemente, aunque estén enfadados, a sonreír aunque no sientan alegría, a mostrar u ocultar su forma de pensar

la voz para hablar dulcemente, aunque estén enfadados, a sonreír aunque no sientan alegría, a mostrar u ocultar su forma de pensar..., y aunque puede que la otra persona no se de cuenta del enmascaramiento, incluso uno mismo llega a

Entender las **RELACIONES HUMANAS**



**Contenido
Vivo**

FORMACION INTEGRAL /TRANSPERSONAL

Un fin de semana al mes,
durante 9 meses,
que cambiarán tu vida.
COMIENZO: 25 y 26 Octubre
Centro Lúa - Madrid

Un paseo de sabiduría desde el origen de la humanidad
hasta la vanguardia de la Psicología Integral de
Ken Wilber

Más de 20 promociones con gran éxito
Tú también puedes ¡¡Inscribete!!

Imparte: **Raquel Torrent** (psicóloga colegiada)
622 773 695 www.raqueltorrent.es

engañarse, los procesos internos (pensamientos y emociones) son absolutamente determinantes en la salud de la relación.

CÓMO MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

La premisa principal es considerar las relaciones como una fuente de aprendizaje, el lugar en el que desvelar nuestros propios conflictos y aprender a resolverlos. Si actuamos de este modo, nuestras relaciones serán cada vez mejores.

Fijándose en las propias actitudes y comportamientos cuando uno se relaciona puede deducir, en términos generales,

querer tener pareja "para que me haga feliz", o creer que la familia "está ahí para apoyarme y darme lo que necesito", y los amigos "para pasármelo bien". Este egocentrismo, que da lugar a relaciones tormentosas, surge del temor a no tener lo que se necesita, y suele desembocar en las carencias que se temían. Para tener lo que se necesita hay que aportar, no sólo esperar recibir.

Las relaciones van creciendo según vamos resolviendo los conflictos que surgen en el día a día. Es bueno tener presente



María Ibáñez Goicoechea. Psicoterapeuta y Enfermera.

Jesús Jiménez Cascallana. Psicólogo Clínico y Educativo.



Ambos dirigen el Centro de Psicología e Introspección.

Todos sus libros, cursos, conferencias y artículos de prensa en introspeccion.com
Psicología e Introspección C/ Coso Alto nº 58, 1º - 22003 Huesca Tlf /Fax: 974 240 803

cuáles pueden ser sus conflictos psicológicos por resolver. Por ejemplo, si se compara con los demás es debido a que teme ser menos, o a que le minusvaloren; si se descubre tratando de encontrar defectos o rebajar a otra persona es por envidia; si nota una actitud orgullosa, de superioridad, es porque tiene miedo a sentirse inferior; si trata de llamar la atención continuamente o no puede estar casi nunca solo, es porque siente un vacío interno al que teme, como si dejara de existir cuando pasa desapercibido... No se juzgue, aprenda a resolver estos problemas, son muy comunes.

RECIBIR Y APORTAR

Tener buenas relaciones personales requiere también entender que éstas deben ser bidireccionales. Es un error

que cada uno hace lo mejor que sabe y hay que estar abierto a aprender, a decirle a otro sus errores, pero de su lado, no en su contra. Hay que comunicar lo que se necesita, no exigirlo ni darlo por supuesto, no mercantilear. Pedir ayuda, sentir y mostrar afecto, ternura, compañerismo, ser agradecido, colaborar, aportar, recibir... aprender juntos.

Las relaciones van creciendo según vamos resolviendo los conflictos que surgen en el día a día. Es bueno tener presente que cada uno hace lo mejor que sabe y hay que estar abierto a aprender, a decirle a otro sus errores, pero de su lado, no en su contra

Si se **aprende** a actuar de este modo, inevitablemente las relaciones cada vez serán más armoniosas, alegres y amorosas; y eso afectará positivamente a uno mismo y

al conjunto de la sociedad.



VIVIR APRENDIENDO CONFERENCIA SOBRE LAS RELACIONES HUMANAS

MARÍA IBÁÑEZ -PSICOTERAPEUTA- Y JESÚS JIMÉNEZ -PSICÓLOGO CLÍNICO-

VIERNES 31 DE OCTUBRE
20:00 A 21:00 H.

ECOCENTRO - C/ESQUILACHE, 2 - MADRID

NUEVO GABINETE DE PSICOLOGÍA
E INTROSPECCIÓN EN MADRID
C/RONDA DE SEGOVIA Nº 50
PEDIR CITA: 974240803

Más información: introspeccion.com - 974 240 803



Entrevista a Profesor de Yoga y escritor

“El deber de



**Contenido
Vivo**

Ramiro Calle



todo aprendiz es seguir aprendiendo”

Ramiro Calle se define como un orientalista, un profesor de yoga y un escritor, pero nada de maestro ni gurú. Y es que el término maestro, tan manipulado por los egos en la vida espiritual y tan poco valorado en la vida pública, poco cuenta a la hora de transmitir las enseñanzas espirituales cosechadas durante más de cincuenta años de experiencia directa con esta ciencia milenaria. Claro, profundo, jovial, amante tanto de la tradición pura del yoga como de los niños y los animales, así se muestra durante la entrevista este “intermediario gnóstico”, pionero del yoga en nuestro país.

A mediados de los ochenta, una tarde mientras escudriñaba textos usados en una antigua librería de Buenos Aires, me encontré con un ejemplar de El Yoga y sus Secretos, una edición de Martínez Roca de 1974. En su interior, un mundo desconocido en aquel momento para mí, que acababa de descubrir la palabra “yoga”, y que se me desvelaba en interminables páginas de filosofía de la india con fotos de un delgado joven de barba negra en posturas incomprensibles. Daniel Teich –que era entonces y seguirá siendo mi querido maestro de yoga- me lo había anticipado:

“Consíguete un libro de Ramiro Calle que allí tienes todo lo que necesitas aprender sobre yoga en este momento”.

Casi treinta años después, una hermosa sincronidad renueva aquel encuentro entre el aprendiz y el escritor, en un sincero agradecimiento, a través de las páginas de VerdeMente.

Mario: A muchos les gustará llamarlo maestro o inclusive “gurú”. ¿Cómo lleva eso?

Ramiro Calle: Siempre digo que “tras el éxtasis, la colada”, como es el título de un libro. No quiero elucubrar, quiero hacer lo posible para dar a los otros todo lo que a mí me ha ayudado, que fui un niño muy problemático, como he reflejado en mi obra *Autobiografía Espiritual*. Lo que he recibido, lo traslado. Soy un intermediario gnóstico, un orientalista, un profesor de yoga y un escritor, pero nada de un maestro, un gurú, alguien superior a los demás. ¡Por favor, eso son paparruchas! Bastantes recalcitrantes narcisistas hay ya en el supermercado espiritual! Como me decía mi gran amigo el sadhu Babaji Sibananda, un maestro espiritual no hace un escaparate de sí, no es un show de sí mismo, no es como un político o un actor frustrado.

M: ¿Y cómo son esos instantes de “hiriente lucidez” que le vienen?

RC: No son reductibles a palabras ni conceptos. Ves como más allá de las apariencias y te das cuenta de la última naturaleza de las cosas aunque sea por un fugaz instante. Hay que aplicar la ecuanimidad. Ya es hiriente ver lo que hacen muchos seres humanos y cómo llevan las cosas los políticos, que, como dijera Gandhi, hablan el mismo idioma en todo el mundo.

M: Irse a la India con 20 y tantos años fue una búsqueda espiritual o el capricho de un jovencito atormentado?

RC: Solamente por buscar, indagar, investigar in situ. De ese viaje nació mi emblemática obra, que se sigue todavía reeditando, La Sabiduría de los Grandes Yoguis. No hubiera podido hacerla sin la ayuda inestimable de Almudena Haurié, con quien hice ese primero y agotador viaje, de aquí para allá, entrevistando a yoguis, sadhus, eremitas, mentores. Era otra India, muy dura. Fuimos de norte a sur y este a

oeste, visitando ashrams, haciendo infinidad de preguntas a yoguis y eruditos.

M: Cincuenta años en el camino del Yoga ¿pueden resumirse en un solo libro como el que está escribiendo?

RC: Imposible resumirse. En este libro trato de confidenciar parte de lo que yo he aprendido y también de lo que he desaprendido y de lo que tengo

que seguir aprendiendo. Es un libro bastante intimista. Comparto con el lector mi aventura espiritual y lo que he ido aprendiendo en tantos años, y lo mucho que he tenido que ir arrojando por la borda, como patrones, pautas, códigos y clichés socioculturales. Es el intento por ser uno mismo en una sociedad que solo quiere mecanizarnos y pronunciar el instinto del borreguismo.

M: Usted dice siempre que aún se considera “un aprendiz”, pero en cincuenta años ya habrá aprendido lecciones en todos los planos de su existencia...

RC: Lo digo en uno de mis volúmenes de la trilogía El Faquir. Soy un aprendiz y el deber de todo aprendiz es seguir aprendiendo. El aprendizaje es incesante, de momento a momento, y hay que estar en total apertura, libre de creencias preestablecidas o dogmas, sin aferrarse a los puntos de vista. Al final, lo más importante es la humildad y el amor. Como no estamos preparados aún para el amor incondicional, por lo menos el cariño profundo y la compasión.

M: De todas las ramas del Yoga, el Hatha sin duda es el que más vende actualmente. ¿Todo lo que nos están ofreciendo es yoga puro?

RC: Yoga puro solo es el “yoga puro” o el yoga verdadero. El supermercado espiritual también ha surgido en el ámbito del yoga, ¡y de qué manera! Por ejemplo, la formación de profesores es un gran negocio y no se avisa a los que la hacen y pagan un dineral, que luego no encontrarán seguramente trabajo en ello o que les pagarán miserablemente y no les asegurarán. Dentro de poco va a haber más profesores que alumnos. Y luego está todo ese juego perverso de los títulos, cuando el único oficial sería el mío, que me lo entregó el rector de la Universidad Autónoma cuando me nombró profesor allí, y que ¿para qué me sirve? La *titulitis* también ha llegado al yoga, como si títulos hubieran necesitado los grandes yoguis de la historia. O como si garantizaran algo. Y ya para colmo, toda suerte de pseudoyogas, yogas desnaturalizados, falseados y distorsionados. Ahora es el lesivo yoga a altas temperaturas, y luego vendrá el yoga en frío, y así van naciendo “yogas” que nada tienen del verdadero espíritu del yoga. Pero que cada cual utilice el discernimiento para descubrir la joyería entre tanta bisutería.

M: ¿De qué manera puede el Yoga mejorar la vida de las personas -y por consiguiente de la sociedad- más allá de los beneficios físicos que todos conocemos?

RC: Los beneficios físicos son lo de menos, aunque hay que cuidar este instrumento vital que es el cuerpo. El yoga trata de mutar la psiquis para mejorarla. Es muy hondo. En cincuenta años no he podido abordarlo todo, ni mucho menos. Es el primer método de la humanidad de mejoramiento humano y de autorrealización.

M: ¿Y a usted qué le han inculcado sus maestros?

RC: No he dejado que me adoctrinen ni que me inculquen nada. Soy un librepensador. Soy básicamente ecléctico: selecciono lo que pienso es mejor de cada enseñanza. Mi escuela soy yo, pero desde la profunda humildad. El maestro está dentro y si hay uno fuera es para dirigirte al que está dentro, pero es que hay una legión de falsos gurús y luego está ese mito del iluminado. Muchos se han iluminado, uno a los treinta años en un bosque, otro en un aeropuerto, otro por la gracia de su gurú, otros espontáneamente y sin hacer nada. Iluminados que van por el mundo, como actores de feria, autoproclamándose tal y apoyados por un fenomenal aparato de marketing. Beso los pies polvorientos de un sadhu, pero tengo alergia a esos gurús de masas, y a las organizaciones de yoga con sus voraces tentáculos.

M: Parece lejano aquel yoga del que usted fue pionero...

RC: Fuimos entre otros, pioneros del yoga en España, las profesoras Almudena Haurie Mena, Mari Nieves Corral y yo. No soy yo quien tiene que evaluar lo que he hecho, pero son datos objetivamente aplastantes: un centro de yoga hace cuarenta y cuatro años y por el que han pasado medio millón de personas, miles de artículos y conferencias, decenas de videos y DVDs, tres años propagando el yoga en TVE para todo el mundo, trescientas obras publicadas, cursos, seminarios, fascículos, y demás. Almudena Haurie y Mari Nieves Corral son dos de las mejores profesoras de nuestro país, sin duda, han aportado mucho. Además, Almudena ha traducido buen número de esenciales obras de budismo.

M: ¿Cómo está España con respecto a la toma de conciencia de la sabiduría yóguica comparado con otros países occidentales?

RC: Nadie ha deformado el yoga como los mentores indios que llegaron a USA y para vender más su producto falsearon el verdadero yoga y fueron traidores a su esencia. España sigue siempre modas extranjeras, sobre todo americanas. O sea, que es casi un calco de lo que pasa allí. Se deja arrastrar en muchos sentidos por el yoga fitness, como un impúdico culto al cuerpo y a la estampa del campeón. ¿Qué patología la de efectuar campeonatos de posturas de yoga! La competición es anti yoga.

MEDITAR PARA DEJAR DE SUFRIR

M: ¿Qué representa para usted la meditación?

RC: Parar y ser. Entrenar metódicamente la atención para desarrollar sosiego y lucidez, así como compasión. Es también una técnica de vida. Estimula los factores de iluminación aletargados en uno. Es todo esto y mucho más.

M: ¿Cree que tenemos un conocimiento real de los profundos beneficios que conlleva la meditación?

RC: En esta era de hipertécnica, la gente se centra en comprobar con instrumental científico la influencia de la meditación en el cerebro, o lo que ayuda físicamente, pero lo esencial es cómo la meditación nos transforma, cambia las actitudes, se torna un arte de vivir, nos convierte más en nosotros mismos, nos libera de los oscurecimientos mentales y evita que nos hagamos tanto daño a nosotros y a los demás.

M: El Buda dijo: “no creáis ciegamente en lo que os digo, tened vuestra propia experiencia de la realidad”. ¿No cree que leemos y oímos demasiado, pero experimentamos poco?

RC: Hay que evitar extraviarse en un amasijo de opiniones. Lo idóneo es escuchar las enseñanzas, reflexionarlas y probarlas. Lo que nos ayuda, lo incorporamos a nuestras vidas y lo que no, lo descartamos. No nos movemos por creencias, sino por experiencia. No se trata de acumular conocimientos, sino de esclarecer la consciencia y mejorar, o sea dejar de ser máquinas para ser realmente humanos. Y eso no se consigue sin esfuerzo, aunque los neovedantistas, sobre todo occidentales, lo pregonen. El esfuerzo es imprescindible, y como dice mi buen amigo y alumno, y un gran buscador, Javier Suárez Illana, “¡qué esfuerzos inhumanos hay que hacer para ser humano!”. Estoy plenamente de acuerdo con él. La búsqueda espiritual no permite la holgazanería, aunque es fácil ir predicando por el mundo que todo es ilusorio, que tú ya eres

Dios y toda esa jerga neovedántica, pero un dolor de muelas es un dolor de muelas y una migraña es una migraña. Como dijo un maestro: “Es tan doloroso perder un hijo ilusorio en un mundo ilusorio”. Hay que saber moverse en el plano espiritual y en el cotidiano. Es fácil hablar, dar monsergas, pero lo difícil es verdaderamente ser lúcido y compasivo. Como diría Buda, mente clara y corazón tierno.

M: ¿Por qué sufrimos toda la vida? ¿Por que hay tanta desdicha en la vida de las personas a pesar de tanto esfuerzo por ser felices?

Hay que saber moverse en el plano espiritual y en el cotidiano. Es fácil hablar, dar monsergas, pero lo difícil es verdaderamente ser lúcido y compasivo

RC: Hay tres clases de sufrimiento: el universal e inevitable; el que debido a una mente oscurecida nos causamos a nosotros mismos y el que por culpa de esa mente, saturada de avidez y odio, causamos a los demás. Por lo menos podemos superar y evitar las dos últimas clases de sufrimiento. El ser humano convierte este planeta en un infierno, en el manicomio de los otros planetas. *Dukkha*, el sufrimiento e insatisfacción, está presente en la vida humana, pero no añadamos sufrimiento al sufrimiento con nuestra necesidad y nuestro ego enfermizo.

LOS NIÑOS Y EL YOGA

M: Acaban de premiarlo por su libro *Yoga en la Selva, la historia de dos niños unidos por el Yoga*. ¿Qué nos puede contar sobre esta experiencia?

RC: Me gusta todo lo que sea poder llevar el yoga a los niños. Ahora estoy escribiendo un segundo volumen que se llamará *Un Tesoro en la Cumbre*, para que los niños aprendan a meditar, también ilustrado por Nívola Uyá y en la editorial Cuento de Luz. Es necesario que el niño desde temprana edad empiece a poder trabajar con ese laboratorio viviente que es su cuerpo y su mente.

M: ¿Qué beneficios aporta el Yoga en la formación de la personalidad de los niños?

RC: Afirma el carácter en el sentido más positivo, estimula la capacidad de concentrarse, favorece una sana auto vigilancia, beneficia el cuerpo y las emociones... y mucho más. He publicado también un libro que se llama *Yoga para Niños*, con la editorial Kairós. Lo compran muchos padres. Hay una profesora fantástica de yoga para niños, que es Nuria Jiménez.

M: ¿Y cómo se introduce el Yoga en la vida de un niño?

RC: Nunca hay que imponérselo a los niños, eso jamás. Hay que adecuar las técnicas y el lenguaje a la edad del niño, y hacérselo más a modo de juego. Los padres pueden practicar con los hijos. Si son niños muy pequeños, se les da la clase contándoles un cuento en el que se implican con las posturas del yoga.

M: Sabemos que hay otros temas que también le preocupan, como es el maltrato a los animales. ¿Se encuentra trabajando en ello?

RC: No dejo de escribir en mi Facebook y en mi blog a favor de los animales. ¿Por qué hacemos lo que hacemos con ellos? ¿Qué crueldad, que salvajismo! Hay cosas que espantan, desde luego. ¿Matar a criaturas inocentes por pura diversión! ¿Qué clases de personas son esas? Como diría Ramakrishna, “*duendes perversos disfrazados de personas*”. Una de mis sobrinas, LÍlian, da lo mejor de su vida por los animales y es capaz de recorrerse distancias inmensas por ir a recoger a un perro abandonado. ¿Qué horrible holocausto cometemos con los animales! ¿Y nos llamamos seres humanos!

M: ¿Y cómo se posiciona España en este campo?

RC: Un desastre. Donde hay corridas de toros, ¿qué se puede decir? ¿Y qué decir de esas fiestas populares que encuentran diversión maltratando animales? De verdad, estamos a años luz de otros países en este sentido. ¡Si ni siquiera se puede encontrar un hotel para llevar tu perro o tu gato! Es deprimente. Por fortuna, toda mi familia y mis amigos tienen una sensibilidad especial para los animales. Dijo Leonardo Da Vinci algo que tristemente no llegará, viendo el grado de evolución del ser humano -que en realidad es un homoanimal- y es que un día los que asesinan animales por diversión, serán juzgados como el que quita la vida a una persona. Y es que un animal es una persona, y si nosotros tenemos alma, ellos la tienen... y más pura. Cuando vivo con un animal, es mi familia.

M: Para terminar, alguna vez dijo usted que ha aprendido más de sus errores que de sus aciertos. ¿Cuáles fueron los errores que le aportaron parte de su sabiduría?

RC: Infinitos errores, sin falsa modestia, de verdad. De vivir otra vez, amaría mucho más, inmensamente más. He sido muy afortunado con la familia en la que el destino o la casualidad me puso. Una familia inmejorable. Dijo un maestro zen cuando le pidieron que resumiera su vida: “*Error tras error tras error*”. Pero en fin, el mismo suelo que nos hace caer es en el que tenemos que apoyarnos para levantarnos.

M: Hace unos años, una grave enfermedad lo tuvo varias semanas en la UCI, cara a cara con la muerte. ¿Sigue siendo el mismo Ramiro Calle o le han cambiado las prioridades?

RC: Soy el mismo y soy totalmente distinto. El anterior trata de imponerse, pero yo trato de renovar a cada momento mi psicología. Me humanicé mucho con ese episodio que relato con minuciosidad en mi obra *En El Límite*. Si siento lo que me pasó y me tuvo casi un mes en la UCI, es por la enorme zozobra que causé a mis seres queridos durante ese periodo, que estuvieron siempre atentos por mí, visitando el hall de la UCI momento a momento, volcándose, como siempre han hecho. ¡He recibido tanto amor de los otros en esta vida, que siempre estaré en deuda y necesitaría muchas vidas para corresponder! El inmenso amor de mis padres o de mis hermanos, de mis parejas y amigos, de mis alumnos. No sé a qué se debe porque no he estado a la altura seguramente, ya que he dedicado mucho tiempo a difundir el Dharma. Lo digo desde el corazón, desde lo más hondo de mí, con un profundo agradecimiento, me han amado enormemente y más de lo que seguramente nunca mereceré. Pero ahora, a mis setenta y un años, sigo siendo un yogui urbanita, en el sentido de que no me he retirado a los Himalayas, los Andes o los Pirineos, y sigo impartiendo mis clases diariamente y devolviendo aquello que he recibido y tanto ha hecho por mí.

Mario Martínez Bidart. Redactor Revista VerdeMente.

Es necesario que el niño desde temprana edad empiece a poder trabajar con ese laboratorio viviente que es su cuerpo y su mente

otra vez, amaría mucho más, inmensamente más. He sido muy afortunado con la familia en la que el destino o la casualidad me puso. Una familia inmejorable. Dijo un maestro zen cuando

le pidieron que resumiera su vida: “Error tras error tras error”. Pero en fin, el mismo suelo que nos hace caer es en el que tenemos que apoyarnos para levantarnos.

M: Hace unos años, una grave enfermedad lo tuvo varias semanas en la UCI, cara a cara con la muerte. ¿Sigue siendo el mismo Ramiro Calle o le han cambiado las prioridades?

RC: Soy el mismo y soy totalmente distinto. El anterior trata de imponerse, pero yo trato de renovar a cada momento mi psicología. Me humanicé mucho con ese episodio que relato con minuciosidad en mi obra *En El Límite*. Si siento lo que me pasó y me tuvo casi un mes en la UCI, es por la enorme zozobra que causé a mis seres queridos durante ese periodo, que estuvieron siempre atentos por mí, visitando el hall de la UCI momento a momento, volcándose, como siempre han hecho. ¡He recibido tanto amor de los otros en esta vida, que siempre estaré en deuda y necesitaría muchas vidas para corresponder! El inmenso amor de mis padres o de mis hermanos, de mis parejas y amigos, de mis alumnos. No sé a qué se debe porque no he estado a la altura seguramente, ya que he dedicado mucho tiempo a difundir el Dharma. Lo digo desde el corazón, desde lo más hondo de mí, con un profundo agradecimiento, me han amado enormemente y más de lo que seguramente nunca mereceré. Pero ahora, a mis setenta y un años, sigo siendo un yogui urbanita, en el sentido de que no me he retirado a los Himalayas, los Andes o los Pirineos, y sigo impartiendo mis clases diariamente y devolviendo aquello que he recibido y tanto ha hecho por mí.

Mario Martínez Bidart. Redactor Revista VerdeMente.

A CERCA DE RAMIRO CALLE

es pionero en la enseñanza del yoga en España, disciplina que imparte desde hace más de 30 años.

Numerosas obras corroboran sus conocimientos sobre los efectos terapéuticos de las psicologías orientales y las aportaciones que éstas han hecho al psicoanálisis, la psicoterapia y la neurociencia. Ha defendido el Yoga como terapia en España, colaborando con médicos y especialistas.

Incansablemente ha explorado, recuperado y aplicado gran cantidad de conocimientos uniendo las psicologías de Oriente y Occidente. Sus continuos viajes le han permitido conocer de primera mano a maestros y enseñanzas, poco conocidas hasta su magisterio.

VerdeMente ha tenido la gran suerte de contar con su colaboración. Aportando mes a mes a todos nuestro lectores nuevos conocimientos sobre el yoga sus aplicaciones y el orientalismo.



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

Libros de Ramiro Calle

Novelas de contenido espiritual y autorrealización

- *En Busca de la Paz Interior* (Kailas)
- *La Devadasi* (Kailas)
- *El Yogui* (Almuzara)
- *El Faquir* (Martínez Roca)
- *En Busca del Faquir* (Martínez Roca).
- *El Manuscrito Secreto del Faquir* (Martínez Roca)
- *Las Siete Iniciaciones* (Urano)
- *Govinda* (Turpial)
- *Por la senda de la sabiduría* (Urano)
- *En Busca del Amor Mágico* (Ela)
- *Los ojos del corazón* (Martínez Roca)
- *El Templo de Hielo* (La Esfera)
- *La llamada de la India* (La Esfera)

Pensamiento y ensayo

- *La Ciencia de la Felicidad* (Kailas)
- *La Ciencia del Amor* (Kailas)
- *La Ciencia del Sosiego* (Kailas)
- *Yoga y zen* (Anaya)
- *En Busca del Ser* (Anaya)
- *La Aventura del espíritu* (Martínez Roca)
- *Los grandes maestros espirituales* (Martínez Roca)
- *Grandes sendas espirituales* (Martínez Roca)
- *La genuina enseñanza de Buda* (Nous)

Cuentos y narraciones espirituales

- *Los mejores cuentos de Oriente y Occidente* (Kailas)
- *La Llave para la paz interior* (Martínez Roca)

- *Los mejores cuentos espirituales para la vida diaria* (Kailas)

- *Cuentos de amor del viejo marinero* (Temas de Hoy)

Yoga

- *El Poder del Yoga* (Ela)
- *El Gran Libro de los Yogas* (Urano)
- *Yoga, método Ramiro Calle* (Martínez Roca)
- *Aprendo yoga* (Ela)
- *Yoga para una vida sana* (Temas de Hoy)
- *El gran libro de la meditación* (Martínez Roca)
- *Aforismos de yoga* (La Esfera)
- *Yoga en la Selva* (Cuento de Luz)
- *Yoga para Niños* (Kairós)
- *Conversaciones con grandes yoguis* (Kairós)
- *Sadhana* (Kairós)

Viajes

- *Cien viajes al corazón de la India* (Oniro)
- *La India que amo* (Kailas)
- *La otra India* (Ediciones B)
- *Viaje al interior de la India* (Martínez Roca)





Hay mucho ruido. Ruido del pasado que se repite y repite como un eco permanente, ruido del futuro, con sus promesas y expectativas, sus miedos y angustias, que encogen el alma, ruido de mil voces que gesticulan desde sus almenas, ruido dentro de mi cabeza como si fuera una casa ajetreada en plena mudanza. Mil burócratas clasificando, calificando, aceptando y despreciando, afirmando y negando. Filtros y definiciones, nombres que surcan los espacios y los tiempos. Lo bueno y lo malo separado; y las verdades eternas situadas en el centro, presidiendo los acontecimientos, juzgando y condenando, salvando y redimiendo.

Incluso los cuerpos producen ruido en su corporeidad, en su forma concreta y separada, en su pretensión de existencia diferente. Cada cual clama por definiciones y por nombres, buscan una identidad corriendo de un lado a otro, siempre ocupados, siempre mirando al suelo, temerosos y angustiados, encogidos y separados. Los cuerpos y las formas corren, y los grises burócratas se afanan en clasificarlos mientras ocurre. Utilizan dichos como “este se parece a...” “esto ya lo había visto...” “este es un tal y ese un cual”, bueno, malo, regular, claro, oscuro. Las mil y una cualidades se desgranán y generan categorías, y las categorías conceptos, y los conceptos valores, y los valores culturas, y las culturas civilizaciones... hay mucho ruido, demasiado ruido que impide escuchar el murmullo de trasfondo.

Los ruidos proceden de los nombres, y los nombres del lenguaje. Este se desgrana como con vida propia. Algo aparece y recibe un nombre, ese nombre lo encierra en una realidad dentro de mi cabeza, y esta realidad depende de mi relación con ese algo, que ya tiene nombre, y que es bueno o malo según me haya ido con él, pero que queda así encerrado, y constituye una experiencia, que forma un circuito cerrado en la memoria de mi ser. Cuando algo de nuevo aparece, ya no es nuevo pues proyecto sobre lo que aparece aquello que encerré, y le doy valor en función de mi pulsión, que es interés, que es necesidad, que es compulsión o deseo.

Sí, porque mi vida la experimento desde mi aislamiento y supuesta soledad. Me siento solo frente a cosas desconocidas y acontecimientos desconocidos. Necesito “reconocerlos” para ver si sirven para resolver las necesidades que siento y los deseos que ansío. Pues siento que tengo necesidades, necesidades que si no resuelvo no podré sobrevivir. Sitúo mi experiencia encerrada en mi sentido de ser solo, individual y falto de pertenencia. Acepto este ser solo como mi real forma de ser, ya que la experiencia de ser individual y aislado está insertada en mis genes, en el aprendizaje que recibí de mis padres, en mi conciencia acumulada por la cultura a la que pertenezco, una cultura de individualismo y necesidad de pertenencia. Esta conciencia de mi mismo es una conciencia de ser limitado, no terminado, no suficiente, cuya supervivencia, corporal, emocional, relacional, mental y social, no está asegurada. Por ello soy un continuo buscador de deseos y soluciones a mis necesidades. Yo también tengo que hacer ruido para sentirme con capacidad, con definiciones, con pertenencias.

CICLO



LA NOCHE DE LOS RUIDOS

LA VIDA DESDE LA CONCIENCIA INDIVIDUAL

SOBRE SILENCIAMIENTO

ruido. La necesidad de ruidos es consecuencia de mi interpretación del mundo y de la realidad: es un escenario de competencias separadas en los individuos, en las que todos los que existen son limitados e insuficientes; necesitan competir para solucionar sus necesidades y deseos, buscar aquello que complete su existencia, y les de felicidad. Esto no solo se produce en la competencia por los recursos naturales y materiales, sino también en la competencia por relaciones de dominio de unos seres con otros, en las dinámicas de poder, en la competición sexual y emocional, y también en la capacidad por el conocimiento y por la dirección de otros. Es un escenario de depredación, si por depredación entiendo la apropiación de recursos y situaciones para mi propio beneficio o el beneficio de los que considero míos. Al hacer preeminente mis necesidades y deseos, y los de mi pareja, mi prole, mi grupo, o mi organización, estoy creando una frontera, un límite y un perfil que me identifique e identifique a los míos. Por mucho que este perfil tenga relaciones complejas de interacción, es en sí mismo una área de intereses, y por tanto ha de tener nombre y definición. He de identificarme con ello. Me paso la vida en este esfuerzo de definición y de identificación, a lo que llamo significado de mi vida. Estas definiciones que considero terminadas, estas identificaciones e interpretaciones, estos valores de grupo y esta cultura interna es el ruido ensordecedor que me impide ver más allá, y me impide percibir a los demás, a otras realidades, pues el ruido me sumerge en la noche cerril de la incompreensión, aunque crea comprender.

Cada definición e identificación lucha por hacerse principal, por dominar sobre otras. Mis derechos son superiores a los de otros, me digo y me convengo. Necesito creer eso para anteponer mis deseos y necesidades a los que otros ostentan. Por ello grito más fuerte, y afirmo que lo que yo veo es la verdad, y lo de los otros no es la verdad realmente si no se asemeja a la que yo defiendo. Los considero infieles, adversarios, enemigos. Puede ser que negocie con ellos y a eso lo llamo tolerancia. O puede ser que no, y les doblegue y les haga vasallos, y a eso lo llamo apostolado. Y por eso mi verdad, mi ruido ha de hacerse consistente, ha de tener seguridad, ha de tener permanencia, y por tanto tiende a dejar poco espacio para otras verdades. Y así se convierte en dogma. Y la interpretación dogmática, general o particular, de grupo o de territorio es el ruido principal.

Empecé experimentando la realidad. Filtre esa experiencia en función de mis deseos y necesidades. La module con nuevas experiencias, enriqueciendo mi aprendizaje. ¿Cuándo perdí el norte de mi enriquecimiento? Fue como consecuencia de mi estado de conciencia, que me separa de la realidad, y me incluye en una cultura de dicotomía, de sujeto y objeto, limitado y por tanto insuficiente. A partir de aquí surgió todo este proceso creador de ruidos, que me aturde y que me aleja de una verdadera experiencia de lo real.

El ruido primigenio, el ruido primero, es mi encerramiento en mi corporeidad, en mi estructura física y fisiológica, en mis necesidades corporales, en mis pulsiones continuas, cotidianas, por el alimento, por el cobijo, por la reproducción, por la satisfacción básica de mis instintos. Este murmullo continuo, de mis células y circuitos materiales, que se expresan en el dolor y en placer, en el hambre y en la saciedad, en la alarma y el adormecimiento, es la raíz de mi experiencia. Es una estructura cibernética que intenta convencerme que es lo único que hay, y que su mantenimiento y seguridad es mi única preocupación. Y paso gran parte de mi vida luchando por su mantenimiento y su seguridad, su permanencia y estabilidad. Y me imagino un cuerpo hermoso y perfecto, continuamente joven e inmortal, y yo soy ese cuerpo, y en torno a este mito construyo mis planes de satisfacción. Y defiendo mis deseos y necesidades de esta forma básica. Y vivo de espaldas a la decadencia, de espaldas a la enfermedad, a la vejez y la muerte, pues esto supone la negación de mi reino corpóreo, y me retuerzo patéticamente en la angustia, cuando veo mi



cuerpo decaer, pues no entiendo como esto puede ser, ya que la perfecta maquina fisiológica que soy ha de mantenerse.

Luego me consuelo en la reproducción. Triste consuelo, pero fuente de mi clan y de mi pertenencia al grupo, a la familia. Mis hijos seguirán esta cadena, y son también míos, y siguen mi lucha, siendo fieles a mi. Por ello son mi pertenencia y mi destino, y así prevaleceré. Este canto ensordecedor del grupo sintiéndose dueño y propio es un ruido poderoso, que encierra e interpreta la realidad, que incluso crea un espacio familiar, ya sea el hogar, la vecindad o la ciudad, que permite situar mejor las referencias, y también situar los límites y las seguridades.

Desde la definición de la corporeidad al salto a la definición de los deseos y necesidades que satisfagan mi corporeidad. Surge el poderoso ruido de la propiedad, propiedad del alimento y los recursos, de la riqueza y el trabajo, como la ocupación o profesión que me identifica y que es el vehículo para la consecución de los recursos. Y esta ocupación, como cazador, agricultor, artesano o profesional me centra como sujeto frente a los objetos fruto del deseo. Y este objeto que es todo lo demás no solo son las cosas sino también los seres vivientes. Y frente a ellos soy un dios menor, y surge la pulsión por el poder y el dominio, que se convierte en fin por si mismo. Me reafirmo en función de dominar y subyugar a otros. Mi pulsión por la seguridad, la permanencia y aun la aparente inmortalidad se reafirma en función del dominio y el poder que ejerzo. Y me doy cuenta de que la competición por mi satisfacción es la competición por el poder.

Toda esta pulsión, esta lucha que a veces es cruel y bárbara, necesita ser justificada, y se justifica con mi esquema de valores, que de nuevo se convierte en el ruido central. Los valores son la jerarquía, la autoridad, la justicia, la fidelidad. También acepto la generosidad, el bien común y la compasión hacia otros como forma legitimadora de mi mundo. Pues también necesito ser aceptado. El deseo de aceptación es también un importante ruido. Los valores de los que rodeo mi vida se convierte en mi esquema de creencias, de interpretación del universo y de los seres. Y esto lo aprendo y lo asimilo como el catecismo de mis padres y el de mis hijos: esas verdades inmutables que no cambian y que rigen todo lo que existe. Igual como un astro no puede salirse de su órbita, la vida humana es regida por esta interpretación, que solo es vigente si es verdadera, obedecida y aceptada sin discusión, y esto me lleva a inventarme un Dios a mi medida, un Dios

antropológico, que es el punto final de estas creencias, y estas lo son porque me han sido reveladas, y han sido marcadas como la ley eterna, y con ello he creado con mi familia, mi grupo y mi cultura una religión, mítica o antropocéntrica, pero que me da seguridad y, algo más importante, la convicción de que no desapareceré. Cuando este mi cuerpo corrupto, que una vez convertí en centro de mi significado decaiga, mi fidelidad a mis valores y creencias permitirá mi supervivencia, como espíritu puro, como alma inmortal que formará parte del dominio y el poder absoluto, que es y será siempre poder divino y dominio divino ultraterreno.

Y este se convierte en el ruido más grande, el atronador estruendo de la verdad eterna y la justificación de todas las cosas a través de la religión. He recorrido un largo viaje y no necesito escuchar la realidad, ya que mis ruidos me satisfacen y el ciclo civilatorio de mi vida tiene respuestas claras y seguras: mi identidad, mi pertenencia

al grupo, mi esquema de valores, mis creencias, mi religión. Organizo mi sociedad como un campo donde prevalezco desde mi individualidad, negociando y aliándome, dominando y destruyendo según el caso, pero construyo un mundo aceptable y un paraíso ultraterreno comprensible. Necesito certeza y por tanto creo certezas, necesito el ruido, y hago ruido junto a los que también lo hacen, aunque el mío es el que importa. Y así entro en la noche del ruido, donde no quiero mirar lo que hay más allá de mi habitación oscura...

Cada cual clama por definiciones y por nombres, buscan una identidad corriendo de un lado a otro, siempre ocupados, siempre mirando al suelo, temerosos y angustiados, encopidos y separados. Los cuerpos y las formas corren, y los paises burócratas se afanan en clasificarlos mientras ocurre



Pedro San José

Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, con una larga experiencia en gestión de la salud pública, tanto en España como en otros países europeos. Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. También es defensor y promotor de la medicina natural y fundador y director del proyecto del Hotel Balneario El Bosque Madrid Sierra, situado en Mataelpino, en la sierra de Madrid.

Es experto internacional para programas de cooperación. Ha practicado la medicina hospitalaria, medicina de atención primaria y medicina de urgencias durante 12 años. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

FORMACION DE PROFESORES DE YOGA INTEGRAL



Completo programa de Formación en 2 años.
Con 450 horas presenciales.

Asistencia de un domingo al mes (ver fechas)

Grupos de 21 alumnos por cada curso.

Orientación personalizada al alumno

Matricula abierta para el curso 2014-15



Formación avalada por APYI (Asociación de Profesores de Yoga Integral) que forma parte de FEDEFY (Federación Española de Escuelas Formadoras de Yoga)

Esta formación cumple con lo dispuesto en el Real Decreto 1034/2011 que regula la Cualificación Profesional como Profesor de Yoga.



MAHASHAKTI
ESCUELA DE YOGA
INTEGRAL



C/ Batalla de Belchite 5 (zona delicias)
Tinos 948 05 07 05 - 650 060 065



Expresión Corporal
Curso 2014 -15

www.estudioschinca.com

Formacion Básica
Especialización Didáctica
Teatro de Movimiento

COMUNIDAD INTENCIONAL
en **PICOS DE URBIÓN** (Soria)
PRECIOSA CASA Y NATURALEZA

655 433 145

Vivir la Fraternidad; Cooperación;
Respeto; Dialogo; Apoyo.

“FAMILIA NUTRICIA”

**¿Necesitas terapia pero
no tienes recursos?**

Podemos ofrecerte la posibilidad de participar en un programa de formación de psicoterapia a un coste bajo.

Tu como paciente serás atendido por terapeutas con una amplia experiencia profesional. Zona centro.

Información: **91 420 24 69**

CONSTELACIONES FAMILIARES

Registros Akasicos – Terapia Sacro Craneal
- Kinesología Holística

Virginia Alburquerque

www.avalonbienestar.com

Telf: 639 134 253 / 911 25 85 99

Herbolario Bambu

San roque nº 45 S.S. de los Reyes

Dentro del patrimonio de conocimiento del hinduismo y, también del budismo, existe una afirmación que a menudo mueve a confusión por su contundencia. Esa afirmación nos dice que este mundo material, sensible y fenoménico no es real, que es una ilusión que llamamos Maya. Pero para comprender esta afirmación tan impactante hay que explicar algo previamente.

Desde la percepción de los antiguos sabios y sus enseñanzas, existe lo que ellos llamaron *Atman* o *Ser Real* para diferenciarlo del ego o yo ilusorio vinculado a esa otra ilusión llamada maya.

El gran Ramana Maharsi lo definió así: **La entidad personal la cual identifica la existencia con el cuerpo físico y se llama a sí misma “yo”, es el ego.**

Dicho de otro modo tenemos el Ser que pertenece a lo Real y el ego que pertenece a maya o ilusión. Pero hay que matizar, no existe el ego porque existe maya, sino que existe maya porque existe el ego. Es decir, el ego es un producto de maya, por lo que el ego es por su propia naturaleza, ilusorio.

Por tanto, tampoco trasciende. Nace en maya, vive en maya y muere cuando maya muere. De ahí esa afirmación contundente de ese otro gran sabio de la vía *advaita*, Nisargadatta: *Yo ya estoy muerto.*

No se puede expresar de mejor modo que en él despertó el Ser y por tanto ya solo vivía en lo Real y no en el maya.

Y respecto a este ego, ¿cuál es su origen?, ¿cómo se forma?

Veamos lo que nos dice la tradición de los sabios védicos sobre la mente y su cuádruple composición respecto a sus funciones:

Percepción de los sentidos que nos abastecen de las impresiones del mundo sensible y fenoménico.

- Contenidos mentales (experiencias y creencias) y sus consecuentes estados mentales (ansiedad, miedo, ira, aversión, deseo, etc...).
- Aparición del intelecto y del juicio discriminatorio
- Conciencia individual y percepción de uno mismo.
- Primeramente estos cuatro factores mentales procuran la aparición del ego o concepto “yo”.

Después el “yo” se identifica con el cuerpo y a continuación con la biografía.

Para comprender esto basta con recordar el momento en el que nos despertamos por la mañana. Pasamos de un estado de no-consciencia, el sueño, a un estado de consciencia de uno mismo, vigilia. También en ese momento se pone en marcha la memoria, la “*biografía*” de nuestra vida, y aparece la percepción sensorial objetiva que captan los sentidos y la sensación subjetiva que dicha percepción produce. La suma de todo lo anterior es el “yo”.

De un modo realmente preciso, al paso de la inmersión del “sopor” que vincula al yo-ego con la ensoñación del maya hacia el Ser real se ha llamado despertar. La diferencia principal con los estados habituales estriba en que en el estado de Ser no acontece ya ni implicación ni afectación por el devenir del

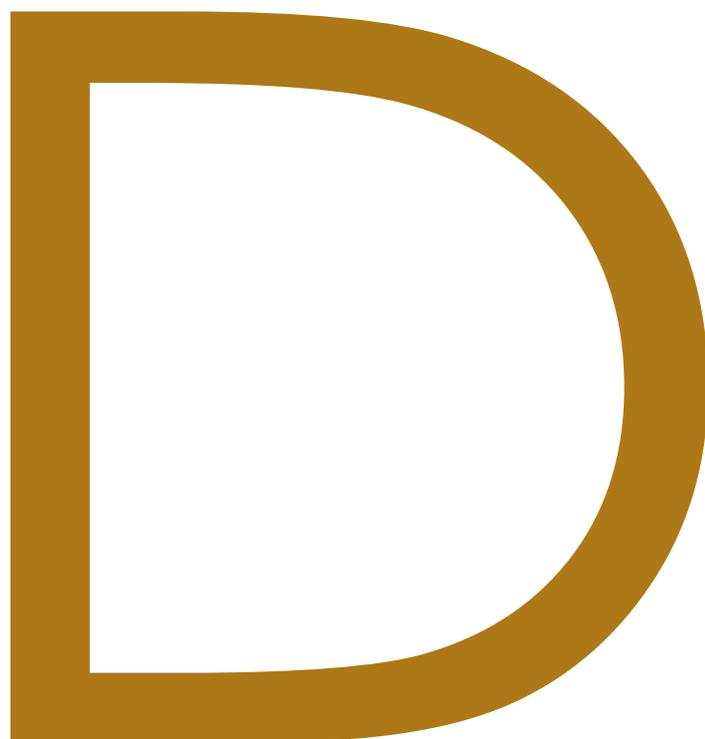
mundo ni con su perpetuo movimiento “*causa-afecto*”. Ya, en un estado de calma y presencia benditos, el despierto solo se vincula al mundo sensible y fenoménico a través de la compasión.

Desde la percepción de los antiguos sabios y sus enseñanzas, existe lo que ellos llamaron *Atman* o *Ser Real* para diferenciarlo del ego o yo ilusorio vinculado a esa otra ilusión llamada maya

En este estado, una vez que el ego ha cumplido su función en el maya, poco a poco se va “consumiendo” y es absorbido por el Ser.

De este modo, al igual que el cuerpo orgánico tiene su presencia en el mundo, en un despierto su ego solo cumple ya funciones básicas todavía útiles en el mundo, pero ese ego ya carece de ningún poder.

En el *Advaita Bodha Deepika*, uno de los grandes textos clásicos *advaitas* se encuentra este diálogo entre el discípulo y el maestro:

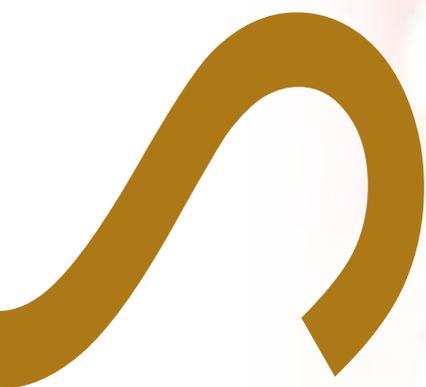


“-¿Quién está capacitado para buscar al Ser?”

-Solo los que poseen las cuatro cualidades requeridas al completo están capacitados, y no otros, tanto si están versados en los Vedas y los sastras, ni los que practican severas austeridades, ni los que observan ritos o votos religiosos, ni los que recitan mantras, ni los que rinden culto a cualquier deidad, ni los que dan grandes donativos, ni los peregrinos errantes...”

Continúa más adelante:

“-Para buscar al Ser no hay distinciones de casta, ni de etapas de la vida o cosas similares. Tanto si es un erudito, un paria, un joven o un viejo, un *sannyasi*, un *brahmán*, un *shudra*, un *chandala* o una mujer, solo las cuatro cualidades lo harán un buscador.”



er

r

&

espertar

En el mismo texto el maestro aclara las cuatro cualidades:

La primera es el discernimiento para distinguir lo real de lo irreal. La segunda es carecer cada vez más de deseo hacia los placeres. Cesar las actividades que nacen del ego (la acción del ego es la que produce el karma)

Desear fuertemente ser liberado.

Este último punto nos pone delante de otro tema tan delicado como imprescindible: la necesidad del gurú o maestro. Antes hemos mencionado a Nisargadatta, veamos lo que dice al respecto:

“Encontrar a un gurú viviente es una rara oportunidad y una gran responsabilidad. Uno no debe tratar estos asuntos a la ligera. Ustedes salen a comprarse el cielo e imaginan que el gurú se lo proporcionará pagando un cierto precio. Pretenden hacer un buen trato ofreciendo poco y pidiendo mucho. Pero no engañan a nadie, salvo a sí mismos.”

En Oriente siempre se ha dicho que unos individuos dormidos no pueden despertarse los unos a los otros, solo alguien que está despierto puede hacerlo. De ahí la necesidad de la función del maestro.

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)



YOGA Y SALUD

INCENSO

ORGANIZACIONES



Nada está más íntimamente relacionado con la meditación y el yoga que la respiración correcta y profunda. Indistintamente del tipo de yoga que practiquemos, respirar correctamente nos permitirá llevar una vida más saludable y alcanzar mejores resultados en nuestras prácticas. Ya en los Vedas se le dedica una atención especial a través de varias prácticas conocidas como **pranayama**, entre cuyos beneficios destaca la capacidad de aumentar la concentración, reducir los niveles de stress, favorecer la comunicación con los Nadis (canales por los que fluye nuestra energía vital) y permitir una mayor conexión con las energías sutiles y el Atmán o conciencia universal que reside en nosotros. En definitiva, la respiración se halla directamente relacionada con nuestro desarrollo espiritual.

hb incienso natural
Incienso sin tóxicos
Sin ningún componente químico
No contiene: Benceno, Ftalatos ni formaldehído
Notarás la diferencia

Sector Eco
Outsourcing comercial
Representación oficial en España y alrededores
Teléfono de consulta: 914 461 467

100% natural
sin aceites esenciales sintéticos

CHILDS RIGHTS
Destinamos el 2% de los beneficios a esta ONG
www.childrights.org

Conócenos en: www.incienso-natural.com

Esto significa que si no somos capaces de respirar adecuadamente estaremos bloqueando nuestra energía espiritual y los beneficios de nuestras prácticas se verán disminuidos. Para que esto no suceda deberemos dominar los dos principales canales energéticos, es decir: *ida* y *pingala*. Pero respirar conscientemente es un arte que la gran mayoría de personas desconoce porque ignoramos su importancia, en su lugar, lo hacemos de manera inconsciente, mecánica... Si las prácticas de yoga y relajación nos ayudan a ralentizar, a desconectar del plano mental y conectar con el "Ser", es gracias a la consciencia; y respirar conscientemente nos facilitará enormemente dicha conexión. Sin embargo, el problema no sólo se centra en cómo respiramos sino también en qué respiramos. Por lo que es de vital importancia preguntarnos qué es lo que vamos a inhalar cada vez que encendamos una varilla de incienso.

Cuando allá en la postguerra se empezaron a introducir en España los primeros libros de Hinduísmo y Budismo, poco tardaron en llegar los primeros inciensos procedentes de India. Desde entonces, tanto una cosa como la otra han ido en aumento y se han expandido para beneficio de todos. Bueno, beneficio..., no en todos los casos, pues se da la gran paradoja de que mientras las diversas prácticas de yoga y meditación tienden a equilibrarnos facilitando el flujo de nuestra energía vital, la mayoría de los inciensos intoxican nuestro organismo con sustancias químicas que a la corta suponen un obstáculo para que nuestro inconsciente se relaje y se halle en armonía y a la larga un verdadero problema para nuestra salud, pues varias de las sustancias químicas que contienen: *ftalatos*, *bencenos* o *formaldehído*, se hallan catalogadas como cancerosas por la OMS y nuestros pulmones las van a filtrar y a pasar directamente a nuestra sangre. Ciertamente es que las cantidades que contienen son muy pequeñas, pero no por ello dejan de ser un elemento más en nuestra vida que ayuda a intoxicar aún más nuestro organismo.

Hoy en día existen demasiados elementos que afectan a nuestra salud y que no podemos controlar, pero hay otros que sí. Podemos escoger entre alimentos transgénicos o tratados con pesticidas y alimentos ecológicos, productos de limpieza para el hogar altamente tóxicos o sustancias naturales; y también podemos escoger entre inciensos fabricados con esencias químicas e inciensos naturales que utilizan únicamente sustancias de la naturaleza, tales como resinas de distintos tipos de madera, plantas aromáticas, especias, frutas, semillas, flores... Las cuales, además de no dañar nuestra salud, nos aportan los beneficios naturales que contienen. No en vano, muchas de las plantas, flores y resinas que contienen los inciensos naturales se han utilizado desde tiempos remotos en la medicina tradicional y sus aromas han sido usados como estímulos para influir positivamente en la salud.

El problema principal en torno a la toxicidad de muchos de los inciensos que circulan en el mercado, deriva del gran vacío legal que existe en la Comunidad Europea a día de hoy en lo que a regulación se refiere. Pues no existe ningún control ni limitación en cuanto al contenido de las principales sustancias tóxicas que puede contener el incienso químico. Lo cual, permite que proliferen todo tipo de inciensos de baja calidad. No obstante, existen alternativas y ya se pueden encontrar en el mercado inciensos naturales libres de sustancias tóxicas.

Según Ayurveda, la salud es armonía en todos los niveles de nuestra existencia. Y la base de esta armonía se centra en lo que comemos, en lo que respiramos y en unos hábitos saludables. Vivir en armonía, pues, está en nuestras manos.

Esteban Carafí Oliveira

esteban@incienso-incense.com

www.incienso-natural.com



CURSOS y TALLERES de ENEAGRAMA de la PERSONALIDAD

- ENEAGRAMA
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
- HUMOR
- COMUNICACIÓN
- LIDERAZGO Y NATURALEZA
- AUTONOCIMIENTO
- CONSCIENCIA

**ISABEL SALAMA
PSICÓLOGA CLÍNICA**

CURSOS ANUALES

**ENEAGRAMA 1 Y 2
OCT-JUN**

**MIÉRCOLES, 11 A 13HRS
JUEVES, 20 A 22HRS**

**ENEAGRAMA Y LEYES
OCT-JUN
LUNES DE 20 A 22**



isabelsalama@yahoo.es
www.isabelsalama.com
Tfno 646724202

Dieta para Perder 5 Kilos

¿Has leído bien el título de este artículo? ¿Te ha llamado la atención por algún motivo? ¡Claro que sí! porque anuncios como estos son los más utilizados como señuelo para captar el interés de la gente inocente que piensa que perder un montón de kilos en una semana es algo natural y saludable. Reclamamos como estos son los que utilizan empresas y profesionales sin escrúpulos que se dedican a jugar con el bienestar de las personas. Peor aún son aquellas empresas que comercializan sus propios productos dietéticos argumentando que con ayuda de estos será más fácil perder el exceso de peso.

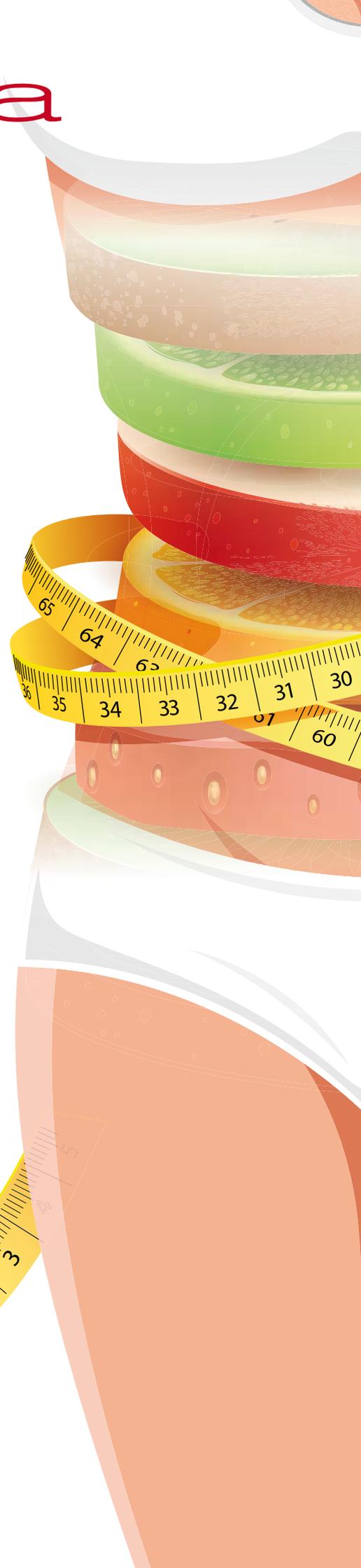
Es bueno conocer que en el mundo de la alimentación existen muchos mitos y bulos que se mueven con demasiada facilidad entre la población. La responsabilidad de la “desinformación” la tienen los “profesionales” que inventan lo que mejor les conviene para llenar sus bolsillos, por otro lado están las personas que creen que tienen el suficiente conocimiento como para hacer recomendaciones basadas en sus propias vivencias.

Resulta desalentador descubrir la cantidad de mentiras que cuentan ciertas empresas y “expertos” con tal de que la gente se apunte a perder kilos sin esfuerzo. Para nada estoy siendo tremebunda pero hay que conocer el funcionamiento del cuerpo humano ya que poner en práctica cualquier método de adelgazamiento sin estar bien enterado de lo que se come, puede ser algo contraproducente.

Este artículo lo voy a centrar en dietas tipo Dunkan, Atkins, Lev o el nombre de turno de moda, cuyos métodos se basan en alimentarse durante cierto tiempo con alimentos de origen proteico evitando tomar carbohidratos. Es conveniente advertir que las personas que se someten a este tipo de dietas corren un riesgo bastante alto de desnutrición y desequilibrio ya que el cuerpo humano está diseñado para alimentarse no sólo con proteínas, además necesita de otros nutrientes como los carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Es entendible que la gran mayoría de la gente no sea muy consciente de lo que esto puede implicar para el cuerpo, por ello, este artículo tiene la función de informar en qué consisten estos métodos.

Según los creadores de las dietas basadas en comer sólo proteínas, si una persona se alimenta únicamente de dicho nutriente perderá peso. Debo decir que esto es un hecho ya que a nivel orgánico ocurren una serie de reacciones similares a cuando una persona se halla en un estado de inanición. El otro inconveniente es que los autores de este despropósito no advierten a sus pacientes que este método también es el más efectivo para ENVENENAR al cuerpo. Para nuestro organismo el macronutriente más importante es el carbohidrato, a partir de este se realizan todas las actividades vitales pero cuando la alimentación se limita únicamente a proteínas, el organismo se ve forzado a degradar grasas a fin de obtener energía.

Durante este proceso de degradación se generan unos compuestos llamados *cuerpos cetónicos* (productos de desechos tóxicos), estos al no ser metabolizados correctamente por el hígado son liberados hacia el torrente sanguíneo y una vez ahí son utilizados por los diferentes tejidos como fuente de energía. Si una dieta hiper-proteica se prolonga en el tiempo, este proceso continúa y da lugar a un fenómeno llamado *ceetoacidosis metabólica*, esto significa que el cuerpo entra en un estado de acidez y de intoxicación permanente, lo que implica que las células no respiran adecuadamente. En otro artículo mencioné que las únicas células que viven en los medios ácidos son las células cancerígenas, entonces: ¿porqué llevar hasta estos límites al cuerpo?



¡¡ Bien Una Semana !!

La verdad es que esto es sólo la punta del iceberg porque con este tipo de dietas no sólo se generan los compuestos nombrados anteriormente, también se elevan los niveles de ácido úrico lo que se traduce en más acidez y más oxidación celular. Finalmente debido a que el cuerpo no recibe todos los nutrientes necesarios se origina pérdida de masa muscular que el paciente interpreta como pérdida de peso. Dentro de los objetivos de una dieta la pérdida de masa muscular no se contempla puesto que eso sólo indica que la persona se halla en un estado de auténtica desnutrición.

Empujar al organismo a estados de desequilibrio no es una situación ideal ni sana, cuesta entenderlo porque los seres humanos somos algo inconscientes; si no nos duele, si no nos hace daño, si no nos mata al instante, entendemos que todo marcha bien. Quizás nos hace falta comprender que aunque nuestro micromundo celular tiene cierta capacidad de aguante, la dieta que sigamos día a día es quien decidirá el estado de nuestra salud en el futuro. Siempre se está a tiempo de hacer cambios por ello les invito a que sigan una dieta con sentido común, donde se consuman todos los grupos de macronutrientes y micronutrientes en una proporción ideal para mantener el equilibrio. Es bueno tener en cuenta que para perder peso de forma saludable no se debe tener prisa porque el objetivo es cambiar hábitos para siempre y evitar que el cuerpo entre en estados de alerta. Quitarse kilos de encima no es

una cuestión fácil, nadie dice que lo sea, pero cuando se tiene la intención de hacerlo ha de hacerse adecuadamente. Si no sabes cómo hacerlo has de ponerte en manos de un dietista sensato que te proponga objetivos alcanzables que no atenten contra lógica natural de tu cuerpo. Además de ello poner en práctica algún tipo de ejercicio es sin lugar a dudas la clave que garantiza la pérdida de peso de una forma menos traumática.

Para terminar, intenta seguir un estilo de vida tranquilo, eso te alejará de la ansiedad. Disfruta de la naturaleza y aprende a respirar de una forma más pausada, esto oxidará menos a las células. No te olvides de El Sol, él es parte fundamental en la vida de los seres vivos y nosotros especialmente necesitamos recibir su luz, eso sí, ya sabes, con precaución.

Por último y como decía aquel sabio también te recomiendo lo siguiente:

¡¡ Buenos pensamientos, buenas palabras y buenas acciones !!



Angela Tello

www.angelatello.com

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



Angela Tello
COACH DE NUTRICIÓN
www.angelatello.com



MÉTODO BATES

De Visión Natural

¿Qué es la visión borrosa?
¿Por qué veo borroso?
¿Nunca voy a volver a ver claro?
**¿Alguna vez te has hecho
esta pregunta?**

Vivimos un interés renovado por buscar el bienestar físico, mental y emocional, porque sentimos, y la ciencia lo corrobora, que no podemos separar cuerpo, mente y espíritu, que el ser humano no está compartimentado.

Sabemos que la tristeza, las preocupaciones, los pensamientos y emociones negativas pueden desencadenar problemas físicos (respiratorios, digestivos, etc.). Los ojos no están exentos de esta influencia. La tensión mental se traslada a los músculos del cuerpo y los ojos no son una excepción.

Por otra parte, vemos como el cuerpo se regenera y se cura, si le damos los cuidados y la atención necesaria, ¿por qué no pensar que los ojos pueden recuperarse también?

La visión borrosa no es sino un mensajero que nos dice que hay algo que hemos de cambiar. Podemos pensar sólo en el órgano, en el ojo, y ponernos unas gafas que nos compensan el problema. No escuchamos al mensajero. Zanjado.

Pero también puedo optar por escuchar y confiando en que la visión se puede mejorar -como cualquier otra parte del cuerpo- ¡poner manos a la obra!

Eso es lo que nos proponía hace casi cien años un oftalmólogo americano de mucho prestigio, el Dr. William H. Bates (1860-1931), cuando diseñó el Método Bates para aprender a usar los ojos de forma natural y volver a ver claro.

“El hecho de que las gafas nos afean puede parecer un tema menor que no merece ser considerado aquí, pero la molestia mental no mejora ni la salud general ni la visión, y mientras que hemos conseguido convertir en virtud la necesidad de que algunas personas tengan que usar lentes, existen todavía algunas mentes para las que llevar gafas supone una tortura mental y el verlas en otros dista mucho de resultar agradable. Y ya no digamos el ver a un niño con gafas. Es algo que llega a partir el corazón”

Dr. Bates, Perfect eyesight without glasses

Desde entonces, muchas disciplinas han corroborado la relación entre la visión y la tensión en el cuerpo y la mente, y cómo, a través del cambio de hábitos visuales que proponía el Dr. Bates y la toma de conciencia de cómo usamos los ojos, podemos mejorar la visión.

¿Te has parado a pensar cuando miras algo si estás parpadeando? ¿Cómo es tu respiración cuando trabajas concentrado frente al ordenador? ¿Mueves la mirada, con interés, buscando detalles cuando miras las cosas? O por el contrario, ¿fijas la mirada o entrecierras los ojos para aclarar la visión borrosa, haciendo un esfuerzo por verlo todo bien?

Según la terapeuta de masaje y educadora de visión natural, Marybetts Synclair, muchas disciplinas

relacionadas con el cuidado del cuerpo, incluyendo la técnica Alexander, la Osteopatía Craneosacral, el Método Feldenkrais, el Yoga, etc., hacen notar la relación tan estrecha que existe entre los hábitos visuales incorrectos y la tensión crónica en el cuerpo.

Por eso es importante conocer el funcionamiento natural de los ojos, lo que ellos necesitan para funcionar bien, y dárselo. Sustituir hábitos visuales incorrectos por otros beneficiosos.

Cuando pasamos mucho tiempo sentados estudiando,

***¡¡ Creer
para Ver!!***

escribiendo frente al ordenador –día tras día–, alargando las jornadas de trabajo o estudio por la tarde-noche, con la luz artificial, después de todo el día, no es extraño que sintamos fatiga visual, visión borrosa, dolor de cabeza, tensión en los ojos, el cuello, los hombros, las lumbares o malestar general.

Pongamos interés en pasar tiempo al aire libre, hacer actividades que nos gusten, que nos hagan disfrutar (¡eso es pura relajación!), llevar la mirada a la distancia, es decir, mirar lejos -donde los ojos descansan- y, hablado de descanso, cerrar los ojos de vez en cuando, para evitar el cansancio visual.

Aprendamos formas de estimular el movimiento ocular y la coordinación entre ambos ojos, de favorecer la flexibilidad de los músculos oculares para poder enfocar bien de cerca y lejos de forma automática y de estimular la visión periférica, que normalmente tenemos completamente olvidada.

La mejora visual de la que estamos hablando es posible a cualquier edad. Muchas personas que se acercan a la Visión Natural preguntan si a los 60 años se puede hacer algo o ya no hay nada que hacer. La respuesta es; sí, se puede hacer!

Susan Barry, neuróloga estadounidense, describe en su libro El mundo en estéreo cómo consiguió recuperar la visión estereoscópica o en 3D, después de toda una vida viendo en dos dimensiones (plano), dado que nació con estrabismo. Experiencias como la suya prueban que la plasticidad del cerebro no es exclusiva de los niños pequeños, como se pensaba antes, que las células se regeneran, que pueden aprender nuevos códigos, que se pueden crear células nuevas a cualquier edad.

“Para cambiar con cuarenta y ocho años de edad, tuve que romper con unos hábitos visuales que me habían acompañado todo ese tiempo y aprender algo nuevo. Tenía que tomar conciencia hacia donde miraban mis ojos para poder cambiar esa dirección y poder dirigir los dos ojos al mismo punto al mismo tiempo” Susan Barry, entrevista de Punset en RTVE

Los ojos son una prolongación de la mente, por eso están tan interconectados. El psiquiatra de Chicago Bennet Brown llevó a cabo un experimento con diez de sus pacientes con trastorno de personalidad múltiple. Midió la visión de cada uno de ellos en tres de sus personalidades. Los resultados les dejaron boquiabiertos: la agudeza visual era completamente diferente en una misma persona cuando cambiaba de una personalidad a otra. Esto demuestra que la parte mental de la visión es realmente importante. Y esa es la que el Método Bates no olvida.

“Nosotros vemos en muy amplia medida con la mente, y sólo parcialmente con los ojos. Los fenómenos de la visión

dependen de la interpretación que la mente hace de la impresión sobre la retina. Lo que vemos no es la impresión, sino nuestra propia interpretación de ella” Dr. Bates, Perfect eyesight without glasses.

Dentro de un año, el fin de semana del 31 de octubre-1 noviembre se celebran en Madrid, por primera vez, las 25 Conferencias Internacionales de Visión Holística. Traemos a España a profesionales de la visión y de otras disciplinas y terapias de todo el mundo que se dedican a la salud y a la visión de forma holística. Que este gran evento sirva para dar a conocer la Visión Natural al mayor número de personas en España, para que puedan sacar partido de sus grandes beneficios.

Aprender el Método Bates es un auténtico tesoro para tus ojos y para ti. Si quieres mejorar tu visión de forma natural, este es el camino. La ayuda de un Educador de Visión Natural es muy importante, sobre todo al principio, para entender cómo cambiar los hábitos visuales de forma consciente y consistente. ¡Se paciente contigo mismo, confía en que es posible y ponte en acción!

El Curso Profesional de Educadores Visuales te permite mejorar tu propia visión y encontrar un camino profesional para ayudar a otros en su camino hacia la visión clara y la salud ocular. Un fin de semana al mes durante nueve meses. Comienza el próximo mes de noviembre. Infórmate.

La ayuda de un Educador de Visión Natural es muy importante, sobre todo al principio, para entender cómo cambiar los hábitos visuales de forma consciente y consistente



Amelia Jurado

amelianaturalvision@gmail.com

Educadora de Visión Natural y
Coordinadora del Curso Profesional
de Educadores Visuales en Madrid

METODO BATES DE VISIÓN NATURAL

¿SABIAS QUE EXISTE UNA ALTERNATIVA A LAS GAFAS Y LENTILLAS Y OPERACIONES?

**CURSO DE FORMACIÓN
DE EDUCADORES VISUALES**

MADRID 2014-2015

Nueve fines de semana

Comenzamos el 22 y 23 de Noviembre 2014

En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Amelia Jurado - 649 195 809 - amelianaturalvision@gmail.com



TALLER DE VISIÓN NATURAL

MADRID 2014-2015

La Visión Natural es eficaz para mejorar defectos de refracción como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia... sin gafas ni cirugía.

Todos los viernes de 17 a 20h.

En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inés García - 693 349 909 - zarzaleja@gmail.com

LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com los libros del olivo



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) - Mejor: Delicias

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

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN a través de la voz

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



La casa del Sol Naciente

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

ZEN

Introducción a la Meditación Zen



Retiro de Atención Plena Fin de Año

con

Dokushô Villalba

Monasterio Zen Luz Serena
del 27 al 31 diciembre 2014



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



VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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



VIDEO



Contenido
Vivo

El viaje a tu proposito

!!! Piensa. Siente. Actúa. Y, sobre todo ACTÚA !!!

¿TURISTA O VIAJERO?

El turista espera las vacaciones para ser y hacer lo que quiere. El viajero se vive siendo y haciendo donde está. Cada día. Cada momento. En este sentido, el viajero está de vacaciones 365 días al año. Y tú, ¿qué quieres ser turista o viajero?

Hay dos tipos de viajes: el de la inercia y el del amor con propósito. El del amor es estar dispuesto, posiblemente de por vida, a disolver miedos y auto-traiciones. Es el viaje a ser uno mismo. ¿Qué viajero no busca eso? Básicos en la mochila son: decirse la verdad pase lo que pase y amarse tanto como para permitir que la oruga se convierta en mariposa.

ACTITUDES DE VIAJERO

Se expone a imprevistos activando la intuición. Cambia de ruta de cuando en cuando. Queda con gente desconocida. Sale de sus círculos afectivos habituales para exponerse al mundo. Se observa una y otra vez. Anota en su cuaderno de viaje lo que le gusta y lo que no le gusta también.

Escucha a su alrededor. Una conversación en un bar, en el trabajo, con la pareja. Se pregunta: ¿En qué medida lo que oigo tiene que ver conmigo? No piensa tanto y actúa. Deja de dar

vueltas en la mente y pasa a la acción. Lo que piensa y siente, lo vive.

¿INDIVIDUAL O INDIVIDUALISTA?

Jung estaría de acuerdo en que el viajero es la personificación de su concepto de individuación. El viajero hace el viaje al adentro, es decir, a la individuación, para liberarse del drama y trascenderlo.

Jung coincidiría en que el viajero persigue la integración de los opuestos para completarse a sí mismo. Esta integración requiere de espejos, es decir, de otros. Por tanto, el viajero aunque es individual, no es individualista, ya que aprende junto a los demás y de su entorno.

7 CLAVES DE VIAJERO

1.- **Percibe:** El viajero es un gran observador. Se da cuenta de las sensaciones, de lo que siente y piensa. Toma nota de lo que interpreta del mundo para conocerse a sí mismo. Está en disposición de transformar esas interpretaciones. Se abre al cambio.

2.- **Aprende:** Su actitud es la de aprender de todo aquello que le sucede. Lo bueno y lo menos bueno. Se mira en relación a

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

los demás, integrando partes de dolor y de gozo.

3.- **Actúa con sentido del humor:** El viajero vacía su mente porque sabe que está demasiado llena y que no para de llenarse. Mientras, se ríe. Juega con la vida al “haz como si” relativizando y

viviendo lo que ya quiere vivir.

4.- **Conecta con su propósito:** Su firme propósito es ser cada vez más y más él mismo. Es un corazón libre y coherente. Su intención es la de aportar y compartir ese preciado bien común al mundo.

5.- **Se guía por la brújula del corazón:** El viajero sabe que el corazón tiene razones que la razón no entiende. Decide abriendo la puerta del corazón para hallar respuestas. Conecta con las 40 mil neuronas que este órgano contiene expandidas en la memoria universal y en las infinitas posibilidades.

6.- **Se hace y hace preguntas. Luego, deja que las respuestas vengan:** ¿Qué es lo más me gusta? ¿Qué me atrae de esta persona? ¿Qué detesto? ¿En qué estoy exagerando ahora? ¿Cuáles son mis sueños y deseos? ¿Qué hay detrás de la historia que hasta ahora me he contado? ¿Para qué estoy vivo? ¿En qué soy especialmente útil para el mundo?

7.- **Dirige la película de su vida:** Da la oportunidad de integrar a todos los personajes que no quieran seguir su guión porque sabe muy bien que es la gran oportunidad de completarse a sí mismo. Acude allí donde desplaza sus miedos, culpas, fracasos y vergüenzas. El viajero intuye que en ese 90% del inconsciente no desarrollado está el oro líquido para hacer brillar su luz e integración completa.

Ruta al propósito

El viajero ha dejado de luchar por ser bueno o perseguir lo que se espera de él. Vive la vida de manera sencilla, desde lo que es. Al estilo de la película *Boyhood* de Richard Linklater. Una epopeya a la vida donde lo importante son las pequeñas cosas, es decir, las más grandes.

La ruta que el viajero elige es la de vivir aquello que le convierte en él mismo. Integra lo que hasta ahora ha negado de sí y lo manifiesta en la acción concreta del mundo que vive. Aporta y genera valor porque entrega su verdad y su vivencia.

MAPA DE VIAJE

El viajero no se deja llevar por un mapa exterior ya trazado sino por el que lleva dentro. Transita por paisajes como:

**PERCEPCIÓN---->PROYECCIÓN---
->COMPRENSIÓN---->ELECCIÓN----
>ACCIÓN---->FELICIDAD**

Se da cuenta de lo que percibe. Limpia sus proyecciones soltando juicios. Comprende su distorsión. Elige con claridad y libertad. Actúa desde la verdad de ser lo que es. Halla sin buscar la felicidad.

CONNECTING DOTS

Los connectig dots son los mensajeros y los mensajes de su viaje. Es decir, las personas y situaciones que han estado y están presentes a lo largo de su vida para conectar con el propósito de estar vivo. El viajero se da cuenta que el sentido de vivir está sencillamente en lo cotidiano. Más que ir a la búsqueda de..., se deja encontrar por... Y sigue haciéndose preguntas: ¿Con quién me siento extraordinariamente yo mismo? ¿Quiénes han sido y son significativos en mi vida? ¿En qué sentido? ¿Qué me aportaron? ¿Quién me conectó con quién? ¿Qué sucedió a partir de ese encuentro? ¿Quién me dijo alguna vez “eres bueno” en esto? ¿Qué era? ¿Le hice caso? ¿Qué hice con ello? ¿Escucho los mensajes y a los mensajeros?

El viajero atiende llamadas que le acercan, en vez de alejarle, al viaje del amor. Empezando por amarse a sí mismo. Repasa con calma su biografía de vida. Conecta los puntos de quién y qué del camino. Todas las experiencias sirvieron y sirven. Se da cuenta de que su propósito estuvo y está siempre ahí, esperándole.

RECIBE ESTE VIAJE DE OTOÑO

El viajero es una persona de acción. Atento, muy atento, observa saboteadores externos e internos que aparecen en el camino. Aprende. Salta. Traspasa. Sigue *Marta Pato* adelante.

Su energía renovada es sorprendente en vitalidad creativa en todas las acciones que emprende relacionadas con el propósito. Ahora, respóndete de nuevo: **¿qué quieres ser turista o viajero?**

MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

Meditaciones guiadas basadas en: Vipassana, Za-Zen, Mindfulness
Exploración del espacio interior
Enfoques para despertar en la vida
Seguimiento semanal personalizado on line

Día: LUNES Octubre 14-Junio 15
Hora: 19.30-21h
Lugar: Centro Mandala C/Cabeza 15 (Tirso de Molina)
Inversión: mensual 40€ sesión suelta 12€

Apúntate en: renovartuvida@gmail.com / 692831629

*No vemos el mundo tal cual es, sino como vemos.
Al limpiar nuestra mirada, nuestro mundo cambia.*

PSICOTERAPIA BREVE (sesiones individuales)
BASADA EN LA NEUROCIENCIA Y EN LA INTEGRACIÓN DE LOS CUERPOS:
FÍSICO, EMOCIONAL, MENTAL Y ESENCIAL

TIC (Técnicas de Integración Cerebral)
EFT (Liberación emocional)
Técnicas de un ojo por vez
Gafas de sincronización hemisféricas (Hemisferio Izdo+ Hemisferio Drcho)

**PROMOCIÓN PARA LECTORES REVISTA VERDEMENTE
DESDE UNA HASTA 3 SESIONES CON UN 15% DE DESCUENTO**
Infórmate en: renovartuvida@gmail.com / 692831629



SHIATSU

para potenciar a La Fertilidad



www.shiatsuescuela.es

Algunas parejas encuentran serios problemas a la hora de iniciar una nueva familia y a veces tardan incluso años en lograrlo. Son muy diversas las causas de la infertilidad, en este artículo trataremos sólo algunas:

ESTRÉS. Los expertos han detectado que las mujeres con altos niveles de alfa-amilasa –un indicador biológico del estrés medido en la saliva– son un 29% menos propensas a quedarse embarazadas.

RIGIDEZ PÉLVICA Y LUMBAR. Causa una deficiencia en la transmisión de información del aparato reproductor al cerebro y de las órdenes del cerebro a los órganos reproductores.

ÚTERO FRÍO. Algunas mujeres tienen problemas de fertilidad porque tienen frío interno, son personas que siempre tienen las manos y los pies fríos, con una circulación sanguínea deficiente en los órganos reproductores, que les impide la concepción.

Para obtener éxito es necesario aplicar shiatsu y ejercicios de sotai tanto a la mujer como al hombre y la duración del tratamiento será de entre 2 y 4 meses, aunque depende de muchos factores. Además, mientras acuden a nuestro centro pueden continuar con otros tratamientos, porque nosotros sólo vamos a trabajar para equilibrar el organismo y potenciar la fertilidad.

EL EJERCICIO DE SOTAI RECOMENDADO ES EL BÁSICO 2.

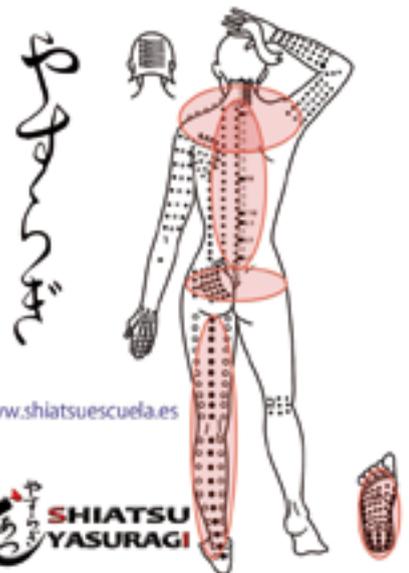
**Inclinamos ambas piernas primero hacia la derecha y después hacia la izquierda, hacia el lado que haya resultado más cómodo y sin dolor realizamos el ejercicio, llegamos al límite del movimiento contamos hasta 3 y relajamos de golpe, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo muerto, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.

Descansamos en esa posición 15 segundos y repetimos el ejercicio hasta un total de 3 veces. Siempre hacia el lado que nos resultó más cómodo.

Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas



Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas



Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas

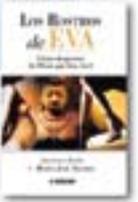




Terapia Regresiva
Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

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






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

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



Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo 

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

Puedes ver el ejercicio en
<http://goo.gl/75Lkam>

En cuanto a shiatsu, en nuestra opinión, deberían recibir shiatsu ambos componentes de la pareja tanto el hombre como la mujer.

Lo ideal es acudir a uno de nuestros especialistas de shiatsu, pero si no es posible, la propia pareja se puede masajear con shiatsu básico en todo el cuerpo. Presiones suaves y sostenidas con los dedos o las palmas de las manos prestando atención a las siguientes regiones y en este orden:

DECUBITO PRONO

- Glúteo y sacro
- Femoral y sural posterior (piernas)
- Plantas de los pies
- Región Interescapular (espalda alta)
- Región toracolumbar (espalda media y baja)
- Región supraescapular (trapecio)

DECUBITO SUPINO

- Región femoral y sural medial (piernas, zona interna)
- Abdomen especialmente infraumbilical
- Región Pectoral
- Región Braquial anterior (bíceps)
- Palmas de las manos
- Regiones cervicales: Posterior, lateral.
- Bulbo Raquídeo

Thais Otegui Arístegui

Directora de Shiatsu Yasuragi en España
www.shiatsuescuela.es



SHIATSU YASURAGI



ESCUELA de SHIATSU
Matrícula Abierta
www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
Plaza de San Amaro, 7 Madrid
91 570 58 50

LAS ESTRUCTURAS

CARÁCTER

RÍGIDO

El aspecto importante aquí, es el amor

El niño necesita expresar el amor a través de la intimidad física y el placer genital, pues en su mente placer erótico, afecto, sexualidad y amor son lo mismo. El rechazo del cariño del niño por parte de uno de los padres (especialmente del sexo opuesto) lo vive como una frustración al amor que él entrega a su manera; y por ello crea una coraza de orgullo y reprime todo deseo de buscar amor en los demás.

El niño tiene miedo al rechazo de su amor y la consecuente frustración. Tiene miedo a ser imperfecto y no hacer las cosas bien, a fallar y no ser lo perfecto que quieren que sea, a equivocarse y parecer tonto. En su interior siente un profundo terror a sentirse frustrado y no dar la talla en la vida. Las emociones básicas son **rechazo, frustración amorosa y terror a sentirse imperfecto y frustrado**.

El niño forma un yo autoimpuesto, obligándose a ser como los mayores quieren que sea: **“Si no soy perfecto, se me rechaza y no se me acepta”**, y cree realmente que no se le quiere tal como es y que nunca hace nada bien; que lo que sea que haga o elija estará mal. Se cuestiona existencialmente: **“¿Qué sentido tiene todo?”**. Cree que ser sensible (e imperfecto) es ser débil, y que ser duro (y perfecto) es ser fuerte, y considera la pasividad como vulnerabilidad y la entrega amorosa como sumisión.

Crea en su interior una defensa básica reprimir el deseo de buscar amor y placer en los demás para sobrevivir emocionalmente y no sufrir. Tapa su parte emocional y su corazón para impedir que los sentimientos fluyan y con esta defensa contra la entrega amorosa se dice: **“No te amaré, y así no sufriré”**.

Por otra parte procura evitar ser vulnerable a toda costa y no reconocer un error, un fallo o un defecto: **“Nunca me rendiré”**.

También se defiende aparentando ser perfecto. Llega a aislarse tanto de su yo interno y sus sentimientos que incluso llega a ignorar su existencia. Otra defensa es tapar e ignorar todo lo negativo. Existen varios sub-tipos del carácter rígido: fálico-narcisista en los hombres, histérico en las mujeres, obsesivo-compulsivo, pasivo-femenino, masculino-agresivo.

En todos los casos podemos hablar de una reacción represiva a la entrega afectiva y sexual.

En el caso específico –quizás el más conocido y frecuente- de **la mujer histérica** hay un miedo básico a la entrega del cuerpo o un bloqueo muy establecido entre el amor y la sexualidad aunque en la mayoría de los casos no hay consciencia de frigidez.

Reich describió la histeria como **“una conducta sexual evidente, en combinación con un tipo específico de agilidad corporal, una coquetería en el andar, en la mirada o en el hablar... Y sin embargo,**

cuando se encuentra próxima a conseguir sus objetivos, toda esa actividad intensa se torna en tensa pasividad: los movimientos “espontáneos y sexualmente provocadores” –que indicarían excitabilidad y apasionamiento-, se paralizan por el pánico cuando llega el momento de la entrega sexual.

Sin embargo, en la terapia reacciona negando el significado sexual de sus gestos, lo cual indica precisamente el carácter defensivo con que usa su sexualidad.

Lo que origina en todo caso esta *neurosis caracterial* es un bloqueo del afecto unido a sensaciones genitales reprimidas o negadas por una prohibición de índole superior. Así, aunque el yo de la persona esté anclado en la genitalidad y su cuerpo tenga belleza y proporción, hay una fuerte resistencia a la entrega sexual junto a un intento de reprimir las sensaciones genitales.

Hay una separación, un corte entre amor y sexualidad. La persona puede tener fuertes sentimientos de amor en la parte superior del cuerpo y también sensaciones sexuales en la mitad inferior pero no quiere o no puede conectarlos. Por lo tanto, siente un miedo invencible a la sexualidad y

se defiende negándolo. Y cuando intenta superarlo lo hace desde su bloqueo afectivo – aunque su expresión resulte a los demás claramente flirteante y coqueta. Ella lo hace siempre sondeando el peligro sin que signifique realmente tener sexo... pero ¡el hombre lo cree así! Y al insistir el ego histérico responde **“te conozco, eres un cerdo como todos”**

El mecanismo defensivo de la negación está continuamente presente en la estructura del carácter y llega a configurar

Crea en su interior una defensa básica reprimir el deseo de buscar amor y placer en los demás para sobrevivir emocionalmente y no sufrir

Lo que origina en todo caso esta neurosis caracterial es un bloqueo del afecto unido a sensaciones genitales reprimidas o negadas por una prohibición de índole superior. Así, aunque el yo de la persona esté anclado en la genitalidad y su cuerpo tenga belleza y proporción

DEL CARÁCTER V

“La prohibición sexual”

una personalidad **dura, rígida e inflexible** que provoca una inmovilidad emocional-mental y un bloqueo afectivo.

La **autoexigencia y rigidez** le lleva al perfeccionismo exagerado, la competitividad y la ambición. Constantemente está activo, no descansa ni se relaja y nunca está satisfecho.

Antepone el deber al placer

Le da miedo todo lo que no puede controlar con la mente. Tiene mucho miedo a ceder a sus sentimientos o a su ternura porque para él significa rendirse y hace todo lo que puede para evitar cualquier expresión de cariño o incluso de intimidad porque puede interpretarse como entrega excesiva o debilidad. Puede ser incapaz de mantener una relación personal íntima y total por no poder acceder a su propio corazón y a su propia alma.

Por otra parte, el rígido es el tipo de carácter más cercano al equilibrio de los cinco tipos, y es poco propenso a fluctuaciones de estado de ánimo. Es capaz de ser un líder natural en casi cualquier rol o profesión, y puede desarrollar cualidades compensatorias como son la fuerza, voluntad, capacidad de trabajo y acción, éxito y prosperidad, sentido práctico e inteligencia. **Debe trabajar terapéuticamente en recuperar la**

conexión con su ser interno o esencia. Aprender a enfocarse en el espíritu y descubrir quién son en realidad.

Aflojar la rigidez y entregarse a los sentimientos. Atraverse a amar y ser amado, aprender a no forzar, dejar fluir y abandonarse al amor. Unir e integrar el amor con la sexualidad. Buscar la autenticidad.



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

 Instituto de Psicoterapia Corporal Energética

MASTER 2015 PSICOTERAPIA CORPORAL ENERGETICA

Inscripción abierta. TALLER INTRODUCTORIO ABIERTO (18-19 de octubre)

Computable para el master

91 890 20 38 / 606 595 789

www.corenergetica.com / corepath@hotmail.com



MACROCOSM



MICROCOSM

¿Has tenido en alguna ocasión el sentimiento de fundirte con una puesta de sol, o un bosque? ¿La sensación de ser uno con tu entorno? ¿Te has preguntado por la naturaleza de este estado de fusión o te has permitido sentirlo hasta el fondo? ¿Has pensado alguna vez que de algún modo en el universo existen esquemas que se repiten en distintas escalas? Por ejemplo, los árboles dan fruto gracias a sus ciclos en los que lo sueltan y así permiten generar nuevo fruto cuando llega el momento oportuno. Este esquema se repite de algún modo en las ideas o pensamiento que generamos los individuos y nuestra capacidad o

incapacidad de soltarlos para generar nuevas ideas.

En muchas tradiciones de la sabiduría india se establece un vínculo muy potente entre el individuo y el universo. Podríamos decir que en este vínculo reside la chispa de lo divino. El universo entero reside en cada individuo y a su vez el universo alrededor es un reflejo del individuo. Observando mí alrededor puedo comprender muchos de los mecanismos que funcionan en mí misma porque lo que observo me hace de espejo y a su vez todo aquello que conozco de mí misma me permite comprender mí alrededor. Esto viene a hablarnos de la unidad y de ahí que en ese vínculo entre el individuo y el

MOS

universo reside “lo divino”, ya que “lo divino” es aquí esa conciencia que nos une más allá de toda diferencia, más allá de todo nombre y toda forma.

En los textos védicos se establecen muchas identificaciones entre el cuerpo y los elementos de la naturaleza. Uno puede sentirse tentado a tomarlo como una expresión poética, pero más allá de la poesía existe un vínculo entre el fuego en el universo y el fuego en nuestro cuerpo, por ejemplo en los procesos digestivos. El agua que constituye cada una de nuestras células es la misma agua que corre por las venas de la tierra, ríos y mares...

Se dice en la Chandogya Upanishad (8.1):

“El pequeño espacio dentro del corazón es tan grande como este vasto universo. Los cielos y la tierra están ahí, y el sol, la luna y las estrellas; el fuego el rayo y el viento están ahí, todo lo que es ahora y todo lo que no es: porque el universo entero se halla dentro de Él (Brahman) y Él mora en nuestro corazón”.

No se trata sólo de paralelismos que puedan establecerse a nivel físico, sino que cuando uno comprende a todos los seres en sí mismo y a sí mismo en todos los seres vive inmerso en el Amor y su Dicha infinita o lo que es lo mismo y tal como lo expresa la Ishavasya Upanishad:

“Aquel que ve a todos los Seres en Sí Mismo (el Atman) y a Sí mismo (Atman) en todos los seres, pierde el temor por completo”.

Y el temor sólo se pierde por completo cuando uno Ama por completo.

Y esto no es algo que uno debe creerse porque sí, sino que cada persona debe experimentarlo por sí misma. ¿Y cómo se hace eso?

Regresando a nuestro centro, entrando a la escucha de nuestro corazón y para poder escuchar bien necesitamos Silencio. El Amor, la identidad entre yo y el universo, se produce en el Silencio y el Silencio emerge incluso en medio del mayor de los ruidos, cuando uno se da cuenta de que no sabe nada, que todo lo que creía saber eran sólo opiniones y creencias, nombres que le había dado a un montón de formas que de algún modo proyectó.

El yoga clásico o la metodología de escucha, reflexión y concentración en las escrituras que ofrece el Advaita Vedanta (la escuela que interpreta los

Vedas de forma no-dualista) procuran conducirnos hacia el corazón, hacia ese lugar silencioso que contienen en sí el universo entero, el lugar sin lugar de dicha y paz infinitas, el Atman (Sí mismo) que tal como nos dicen las escrituras es el puente entre el tiempo y la eternidad.

A menudo las personas nos encontramos buscando generar esta paz, sin acabar de comprender que esta Paz es lo que somos en esencia, en las

incontables formas que puedan tomar esa misma Paz, la Vida, la Conciencia... Esto nos genera mucho conflicto, ya que queremos ser pacíficos, amorosos, tranquilos y si queremos serlo es porque creemos que no los somos y este es el gran engaño que nos hacemos y donde comenzamos a dividirlo todo, a olvidar que lo que llamo “otro” es el mismo Ser, la misma Vida en mí que toma distintas formas. Olvidamos la identidad entre microcosmos y macrocosmos y creemos que si nos enfadamos o si gritamos es porque no estamos en Paz. Y lo que no está en paz es sólo el personaje, porque la Vida que lo vivifica Siempre está en paz.

Recuerdo que un día hablando de dios miré hacia el cielo y un amigo me dijo: “¿por qué miras hacia arriba cuando hablas de dios y no hacia tu corazón?”. Y en realidad no importa hacia

donde mire porque aquello que yo llamo dios es la Vida que está en todo y esa Vida que está en todo es la que establece la unión entre el gran cosmos (macrocosmos) en el universo y el pequeño cosmos (microcosmos) en nuestro corazón.

¿Has intentado alguna vez escuchar a los árboles? ¿O al

río? ¿O has dejado que un camino que recorrías te mostrase algo de ti? Te propongo una de estas tres prácticas, según el lugar en que vivas y a lo que tengas mayor acceso. Te invito a que si aparece cualquier juicio acerca de si lo que escuchas es sólo fruto de tu mente, lo dejes a un lado y respirando profundamente vuelvas de nuevo a escuchar el árbol el río o aquello que te sugiera el camino. No intentes buscar nada en concreto, permítete Ser-con el árbol, el río, el camino, acoge todo lo que te den... Seguro que ellos pueden transmitirme muchísimo mejor que cualquier artículo la unidad que subyace entre tú y ellos.

A menudo las personas nos encontramos buscando generar esta paz, sin acabar de comprender que esta Paz es lo que somos en esencia, en las incontables formas que puedan tomar esa misma Paz, la Vida, la Conciencia...

OS

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 **Sánscrito, Yoga y Filosofía**

Clases de YOGA y atención plena: Inicio 6 de Octubre
Clases regulares de SÁNSCRITO: Inicio 10 de Octubre
Inscripciones e información: bijayoga@gmail.com

Sábado 25 de Octubre
Curso de introducción al SÁNSCRITO
Un sábado al mes, 4 sesiones, de 9.30 a 13.00h
Escuela de YOGA Las TABLAS
Información e inscripciones www.escueladeyoga.org info@escueladeyoga.org

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 ... **Karlfried DÜRCKHEIM**

Nacido en Munich en 1896 en el seno de una familia noble, Karlfried Dürckheim fue diplomático, profesor, psicoterapeuta y maestro de Zen. Su participación en la I Guerra Mundial despertó en él sentimientos que cambiarían radicalmente su forma de ver el mundo. Fue catedrático hasta que en 1938 fue a vivir a Japón, donde se impregnaría del zen en sus múltiples expresiones, y vivió una profundización en la meditación y el silencio.

Durante estos años, tuvo como referente al Maestro Eckhart, al que consideraría su maestro, y cuyo pensamiento relacionó con el de Buda.

A su regreso a Alemania en 1947, se instaló junto a su compañera Maria Hippus en un pequeño pueblo de la Selva Negra, donde crearon la "Escuela de Terapia Iniciática", donde dedicaron sus vidas a ayudar a otras personas a encontrar y conseguir un cambio integral.

Falleció en 1988, tras haber dedicado sus últimos de nuevo a ser catedrático de Filosofía y Psicología en la Universidad de Kiel.



¡¡¡FÓRMATE!!! MATRÍCULA ABIERTA ESCUELA DE PROFESORES DE YOGA



Instrucción de Profesores de Yoga en tres años, según el Incoal, Programa Europeo, con las siguientes asignaturas y profesores:

YOGA: Ángel M. Robles . Profesor de Yoga con más de 30 años de experiencia en la enseñanza. Miembro fundador de la APYM.

ANATOMÍA: M. José Montes Reina. Osteópata, polarista, percutor estructural, reflexología podal entre otros.

PSICOLOGÍA: M. José de Castro. Psicóloga clínica y sexóloga. Profesora de yoga con más de 20 años de experiencia.

HIDUÍSMO: Enrique Gallud Jardiel. Doctor en filología e indólogo.

NUTRICIÓN: Amalia Amago Arvas. Licenciada en Medicina tradicional china y especialista en alimentación y salud.

MEDITACIÓN: Cecilia Pardo Calleja. Practicante de yoga desde 1984 con más de 20 años dedicados a la enseñanza del yoga y la meditación. En 2011 funda Espacio Kaivalya donde imparte sus clases de yoga y meditación.

AYALADA POR:

APYM-Asociación Nacional de profesores de Yoga
Más de 30 años de experiencia



5ª Promoción ¡¡¡PLAZAS LIMITADAS!!!

Información: 91.233.20.29 - 617.630.320 C/Rumanía, 24, Madrid, 28022. Inicio de las clases: 2014

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



MASAJES ORIENTALES S.M



Masajistas Titulados Nativos-as
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje
a Cuatro Manos, Masaje Tuina

TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés

Centro de Salud
y Belleza Natural

C/Cid 5 bajo
28001 Madrid
Tlf 91 431 49 33
91 431 42 14

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

CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Formación profesional impartida por

Brigitte GROS



Comienzo nueva
promoción Febrero 2014

ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado
en nuestra web:



CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

www.acupuntura-taemo.es

☎ 620 906 728

VIRGINIA TRIVIÑO



Terapia Gestalt

Arteterapia

Procesos de duelo

Constelaciones
Familiares
(sesión individual)

615 43 35 94

kalimbarte@hotmail.es

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

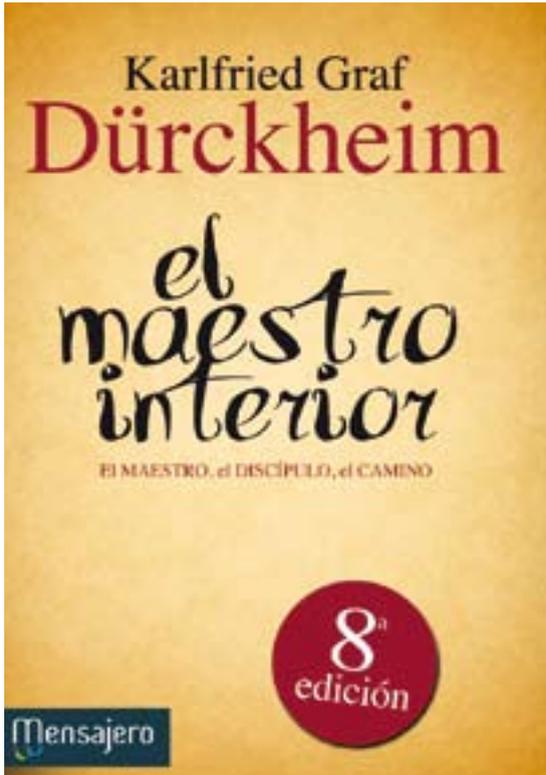
NORMA DIPAOLA

estiMa.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

ALGUNAS DE SUS OBRAS MÁS IMPORTANTES SON:



EL MAESTRO INTERIOR

Ed. Mensajero

Este libro busca ayudar a quienes tienen responsabilidades a descubrir en ellos mismos y en los que le rodean, la fuente de la verdadera vida. Para ello, utiliza un enfoque novedoso no basándose en ninguna de las ciencias humanas como la psicoterapia, la pedagogía, ni en la teología o la dirección espiritual.

Se trata de volver a descubrir la Vida Supra-Natural y el Camino de su testimonio en el mundo. Ambas cosas precisan del Maestro.

EL ZEN Y NOSOTROS

ED. Mensajero

Todas las prácticas orientales de salvación persiguen de una forma u otra encontrar un camino hacia la autorrealización, que nos muestre la verdad sobre nuestra vida. Dentro de todos estos sistemas, el Zen destaca por su vitalidad y por ser válido tanto para el budista como para el cristiano.

El Zen trasciende a las

culturas y se entrega totalmente al ser humano. Más allá de la concepción del universo que tenga cada uno, se encuentra al alcance de todos gracias a su independencia respecto a conceptos e imágenes y a lo directo de sus ejercicios prácticos.

EL CENTRO DEL SER

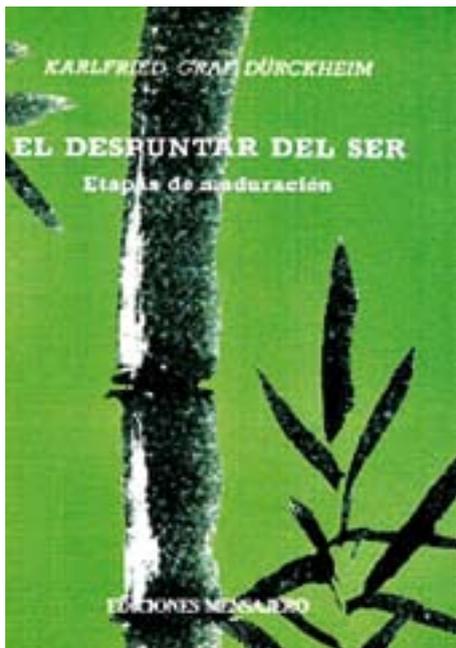
Ed. Luciérnaga

Recopilación de extractos realizada por Jacques Castermane, en la que

se recogen textos de lo que

Dürckheim llamaba “el camino iniciático”.

El lenguaje hablado y la conversación permiten una espontaneidad que no es posible en el lenguaje escrito, y que además evita las interpretaciones.



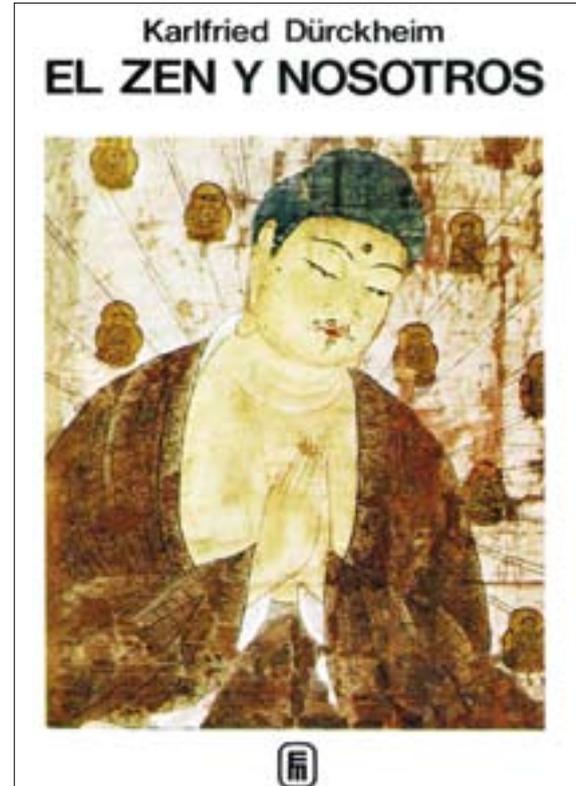
EL DESPUNTAR DEL SER: ETAPAS DE MADURACIÓN

Ed. Mensajero

Cuando el hombre ha despertado su mirar interior, una experiencia supone el comienzo de la metanoia o gran conversión. Gracias a esa Gran Experiencia el hombre puede abrirse a la plenitud de la creación y logrará la madurez que le capacitará para responder con obediencia a la llamada del Ser. Cuando se manifiesta la Gran Vida por medio de nuestra existencia se da cumplimiento a lo que significa “El despuntar del ser”.

Otras obras:

Hara. Ed. Mensajero.



Todas estas obras las puedes encontrar en la Librería Nueva Conciencia de Ecocentro C/ Esquilache 2, 28003, Madrid Área de Comunicación Ecocentro eco@ecocentro.es www.ecocentro.es

CENTRO MANDALA
 dispone de salas para la organización de clases, talleres, seminarios etc. Salas amplias, de diversos tamaños, muy luminosas y diáfanas.
 Organizamos Cursos y Talleres
 91 539 98 60 / 61723 61 05.

Se 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

Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto 620 621 803 / 649 115 784

EN VENTA-FINCA MARISOFIA
 10 hectáreas de vida independiente y autosostenible, cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Bosque de encinas y alcornocales, olivos, higueras, arroyo, eco-huerta, árboles frutales y zona ajardinada. Casa de 350m2 en 2 plantas y antiguo cortijo de 80m2, piscina, 2 depósitos de agua de 80000 litros. El agua viene de un pozo y manantial propios. Para el suministro eléctrico y agua caliente contamos con la sana energía solar. Todas las instalaciones en están diseñadas para aprox. 10 personas o 2 familias. Más información:
www.marisisofia54.blog.de // Teléf.: 653919246 // marisisofia2.0@gmail.com




MEDITACION SIN FRONTERAS - MEDSF-
 es una joven asociación no lucrativa cuyo fines difundir la práctica de mindfulness en nuestra sociedad.
 Colabora con nosotros
contacto@meditacionsinfronteras.org
 Síguenos en Facebook
 Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA
 Martes de 14,30 a 15,30 Viernes de 19,30 a 20,30
 Reanudamos las sesiones el 7 de octubre

Ciclo Conferencias para **EL AUTOCONOCIMIENTO**
Centro ADVAITA CURASANA
 Diferencia entre EL SER y LA PERSONALIDAD
 Imparte: OMKAR Lugar: Centro Curasana
 Viernes 17 Octubre a las 19.30h (Aportación voluntaria)
 C/ General Alvarez de Castro 11 (Quevedo) Tl 722 283 902

HEISABEL
 TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
 TAROT Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico, Oráculo de los Ángeles.
 ENERGÍA Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y Protección Energética.
 CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR
 696 02 53 08

LECTURA DEL TAROT
NUMEROLOGIA
MASAJE METAMORFICO
 TELF. 663 02 57 05

SHIATSU
 REFLEXOTERAPIA PODAL
 DRENAJE LINFATICO
 QUIROMASAJE
Masaje THAILANDÉS
 Elena. 91 705 74 37 609 915 925

¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?
 CONSULTAS NUMEROLÓGICAS
MARÍA DE OLAIZ
 NUMERÓLOGA
662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

TERAPIAS PSICOLÓGICAS
 Petición Hora
636 85 05 79

Psicología Humanista Infantil
 Trastornos Psicómaticos, TDAH, Control de Esfínteres, Autoestima
Anne Senior
 Mediadora Familiar-Terapeuta Infantil
 T. 669 498 945
info@renaissancercounseling.es
www.renaissancercounseling.es



¿Conoces la Cosmología de Martinus?
 Una Ciencia del Amor.
 Ciencia Espiritual
 Visita:
www.martinus.dk
 Programa de radio
www.cosmologiademartinus.es



SANACIÓN ENERGÉTICA
 PREVIA CITA
622 64 33 67

CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App "VerdeMente Contenido Vivo" en:



Entra en App "VerdeMente Contenido Vivo" y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:

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

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



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

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

Fátima Molina Tarotista y vidente
 Amor - Dinero - Trabajo - Salud
806.535.742
918.340.602
 Respuestas claras
 Toda la verdad
 www.tarotdefatima.com
 OFERTA VISA: 30 min por 20€
 Línea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €, Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

TAROTISTA-PSICÓLOGA
 EXPERIENCIA - RESULTADOS RÁPIDOS
 Nuevas Terapias: Ansiedad, Crisis, Timidez,
 Depresión, Obsesiones, Pareja...
 Amor, Trabajo, Familia, Hijos, Salud...
 Consultas de Tarot
 Atención personal Goya, 83 - 1h. 40€ - Media h. 20€
636 85 05 79

MIGUEL
VIDENTE
 AYUDA INMEDIATA RESPUESTAS CLARAS
806 401 425
93 362 11 95
 Síguenos en Facebook: psicotarotibcn

Luciana de Orismas
 Tarotista Brasileña
 NEUTRAL
 PSICOLÓGICA
672 87 87 57

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida
 Tu primera revista Multimedia
 ¡Descubre vídeos, fotos,
 imágenes, audios...!
 Contenido Vivo

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

TAROT de los ALQUIMISTAS
 Consultas Particulares
 Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)
 Masaje Metamórfico
 Rosemary Tf. 651 328 193

Consultas Expertas
 TAROT TERAPIA
 ADIVINACION
932.44.03.06
806.401.300
 Servicio para Mayores de 18 años, costo del minuto por la red de telefonía fija 1,21 €
 red via móvil 1,57 € IVA incluido. Promoción 806: Tarifas de las Compañías 001-0000-0000



Este cálido amor de verano,
¿sobrevivirá al frío otoño
de la separación?



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



Ecocentro

Vida saludable y sostenible

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



Ecocentro Tv

Canal de noticias que transforman el mundo.

Entrevistas en profundidad a personajes relevantes de la sociedad actual.



Aula de Música con Corazón: nuevo curso.

Abiertas inscripciones para las nuevas actividades.

Canto prenatal, música para bebés, música en familia, coro infantil, música con corazón para adultos, piano, guitarra...



Nueva tienda por internet

Renovamos nuestra tienda virtual. Más cómoda, más fácil.

Seguimos ampliando la selección de productos de alimentación, herbolario y cosmética.

Promoción lanzamiento: -5% en todas tus compras.

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 y con energías renovables
- Amplia difusión gratuita de tus seminarios.

Si contratas tu seminario antes del 31 de octubre:

-10% en temporada baja

-15% en temporada alta

PRÓXIMAS ACTIVIDADES | Octubre

- 10: Yoga depurativo. Jorge Santos.
- 10: Curso de Astronomía. Padmasana Center.
- 17: El camino del yoga. Yogarati.
- 24: Tratamiento médico integrativo. Ser Integral.
- 24: Yoga y meditación. Francisco de Paula.
- 24: Rebirthing y úteromagia. Cristina Rey Vera.
- 31: En la paz de tu presencia. Jorge Pablo Pérez.
- 31: Yoga, el templo del alma. Vidya María Marco.

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

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

Ecocentro

@EcocentroMadrid

Ecocentro TV